

Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah Pencegahan Anemia Remaja Putri Di SMAN 1 Karangnongko

Aristhasari Putri^{1*}, Ayu Jenita Dwi Saputri², Nur Halimah Rika Astuti³, Salsabila Natasya Suryaningrum⁴, Vika Yuliana Andita Sari⁵, Zesicha Nur Laily⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi D3 Farmasi, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: aristha@umkla.ac.id^{1*}, ayujenita10@gmail.com², rikkanur165@gmail.com³, salsabilanatasya2010@gmail.com⁴, vikaandita05@gmail.com⁵, zesichalaily6@gmail.com⁶

Abstract

Anemia remains a common health problem among adolescent girls due to increased iron requirements during the growth period and blood loss during menstruation. Poor adherence to Iron Supplement Tablet (IST) consumption is one of the factors contributing to the increased risk of anemia. This community service program aimed to improve adolescent girl's knowledge and awareness of the importance of IST consumption as an effort to prevent anemia. The program involved 30 female students from SMA Negeri 1 Karangnongko and was conducted through health education using PowerPoint presentations, posters, leaflets, interactive discussions, question and answer sessions, and educational games. The effectiveness of the program was evaluated using pre-test and post-test assessments, followed by the Wilcoxon signed-rank test. The results showed that the mean knowledge score increased from 92.67 to 94.67, although the improvement was not statistically significant ($p=0.574$). Nevertheless, the program successfully strengthened participant's understanding and increased their awareness of the importance of regular IST consumption as a strategy to prevent anemia among adolescent girls.

Keyword: Anemia; Adolescent girls; Iron supplement tablets; Health education; Anemia prevention.

Abstrak

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh anak remaja putri karena disebabkan oleh kebutuhan zat besi yang meningkat saat masa pertumbuhan serta kehilangan darah pada saat haid. Kurangnya kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi salah satu penyebab yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena anemia. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya TTD sebagai langkah pencegahan anemia. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswi dari SMA Negeri 1 Karangnongko melalui pendidikan kesehatan dengan menggunakan media PowerPoint, poster, leaflet, diskusi, sesi tanya jawab, dan permainan edukatif. Efektivitas program dievaluasi dengan pretest dan posttest yang dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 92,67 menjadi 94,67, meskipun peningkatan ini tidak signifikan dari segi statistik ($p=0,574$). Kegiatan ini berhasil memperkuat pemahaman dan meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya mengonsumsi TTD sebagai salah satu langkah untuk mencegah anemia di kalangan remaja putri.

Kata Kunci: Anemia, Remaja putri; Tablet tambah darah; Edukasi kesehatan; Pencegahan anemia.

Pendahuluan

Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah dalam mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh menjadi berkurang. Hingga saat ini, anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang umum dihadapi oleh remaja perempuan di Indonesia. Kelompok ini berisiko tinggi mengalami anemia karena kondisi tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan, adanya keadaan kehilangan darah setiap menstruasi, serta asupan makanan yang belum mampu memenuhi kebutuhan zat besi setiap hari. Hal ini dapat mengakibatkan berbagai efek negatif, seperti cepat merasa lelah, berkurangnya konsentrasi, rendahnya prestasi akademik, dan menurunnya produktivitas, yang pada akhirnya dapat berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia di masa depan [6]. Oleh karena itu, pencegahan anemia pada remaja putri menjadi salah satu fokus utama dalam bidang Kesehatan.

Salah satu langkah yang disarankan oleh pemerintah dalam upaya pencegahan anemia di kalangan remaja putri adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin. TTD mengandung zat besi dan asam folat yang krusial dalam pembentukan hemoglobin (Hb), sehingga dapat menurunkan risiko anemia defisiensi besi jika dikonsumsi sesuai petunjuk. Namun, keberhasilan program ini tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan TTD, melainkan juga dipengaruhi oleh pengetahuan, persepsi, dan kepatuhan pada remaja dalam mengonsumsi secara teratur [2].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD tergolong rendah. Sebagian besar belum mengonsumsi TTD secara konsisten karena kurang memahami manfaatnya, merasa takut terhadap efek samping, lupa mengonsumsi tablet, atau memiliki pandangan negatif terhadap program suplementasi zat besi. Rendahnya kepatuhan tersebut menyebabkan kebutuhan zat besi tidak terpenuhi secara optimal sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia [2][3]. Penelitian ini juga membuktikan bahwa peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan mampu memperbaiki sikap dan perilaku remaja putri dalam mengonsumsi TTD secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia [1].

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Karangnongko dengan sasaran utama siswi kelas X sebagai kelompok yang rentan mengalami anemia. Berdasarkan survei awal yang dilaksanakan sebelum kegiatan menunjukkan bahwa 90,3% responden mengetahui tentang Tablet Tambah Darah, dan 90,3% pernah menerima TTD dari sekolah. Sebanyak 83,9% responden telah mengonsumsi TTD, tetapi hanya 11,3% yang melakukannya secara rutin sesuai anjuran. Selain itu, sekitar 51,6 – 54,8% responden menunjukkan gejala yang dapat mengarah pada anemia, sementara 16,1% pernah didiagnosis anemia. Meskipun 88,7% responden mendukung program pemberian TTD di sekolah, masih terdapat ketidaksesuaian antara pengetahuan dan perilaku konsumsi TTD secara rutin. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi tentang pentingnya konsumsi TTD masih sangat diperlukan agar pengetahuan yang dimiliki dapat diwujudkan menjadi perilaku kesehatan yang lebih baik.

Selain kondisi sasaran, lingkungan sekolah juga memiliki potensi besar untuk mendukung kegiatan edukasi Kesehatan, karena program pemberian TTD telah dilakukan secara teratur melalui kolaborasi dengan layanan kesehatan, sekolah menyediakan fasilitas yang cukup memadai untuk edukasi, sehingga memungkinkan penyampaian informasi secara interaktif dengan menggunakan media presentasi, poster, leaflet, diskusi, dan permainan edukatif. Potensi ini merupakan modal penting untuk meningkatkan efektivitas program pengabdian masyarakat.

Berdasarkan kondisi ini, masalah utama yang dihadapi adalah masih rendahnya kepatuhan mengonsumsi TTD pada remaja putri meskipun tingkat pengetahuan mereka mengenai TTD cukup tinggi. Rendahnya kepatuhan ini dapat meningkatkan risiko anemia yang berdampak negatif pada Kesehatan, kebugaran, dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi berupa edukasi Kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan, membangun persepsi yang positif, serta memotivasi TTD secara teratur sesuai dengan saran yang diberikan.

Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran remaja perempuan mengenai anemia serta pentingnya

mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebagai Langkah untuk pencegahan anemia. Edukasi dilakukan dengan pendekatan partisipatif melalui penyampaian materi menggunakan media PowerPoint, poster, leaflet, diskusi, permainan edukatif, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta, memperbaiki kepatuhan mereka dalam mengonsumsi TTD, serta mendukung upaya pencegahan anemia pada remaja putri sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas pembelajaran di sekolah.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Karangnongko, Kecamatan Krangnongko, Kabupaten Klaten dengan sasaran kegiatan yaitu siswi kelas X SMA Negeri 1 Karangnongko sebanyak 30 peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi remaja mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan pendekatan yang bersifat edukatif dan partisipatif, diskusi interaktif, tanya jawab, permainan edukatif, serta evaluasi melalui pretest dan posttest sehingga peserta dapat lebih mudah menangkap informasi yang disampaikan.

Langkah awal yang dilakukan adalah survei pendahuluan. Pada fase ini, tim pelaksana melakukan pengamatan di SMA Negeri 1 Karangnongko untuk melihat kondisi peserta, tingkat pengetahuan awal terkait anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD), serta koordinasi dengan pihak sekolah mengenai jadwal pelaksanaan, jumlah peserta, dan teknik kegiatan. Hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswi telah mengetahui tentang Tablet Tambah Darah (TTD), tetapi kepatuhan mereka untuk mengkonsumsinya secara rutin masih sedikit, sehingga diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para siswi.



Gambar 1. Observasi Tempat Pengabdian

Tahap berikutnya adalah persiapan peralatan, bahan, dan media pembelajaran. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah laptop, LCD Proyektor, PowerPoint (PPT), Poster edukasi, Leaflet, Video edukasi, lembar pretest dan lembar posttest, serta alat tulis. Selain itu, juga disiapkan contoh makanan berupa puding yang terbuat dari buah bit sebagai media pembelajaran tentang makanan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi. Semua media disusun dengan tujuan supaya materi yang disampaikan menjadi lebih menarik serta mudah dipahami oleh peserta.

Tahap selanjutnya adalah menyampaikan informasi edukatif dengan metode ceramah yang interaktif. Materi disampaikan menggunakan media powerpoint, poster, leaflet, dan video dengan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti. Materi tersebut mencakup definisi Tablet Tambah Darah (TTD), definisi anemia, penyebab serta dampak anemia pada remaja putri, manfaat Tablet Tambah Darah (TTD), komposisi Tablet Tambah darah (TTD), cara konsumsi yang tepat, risiko jika tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur, serta pentingnya mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi. Selama penyampaian materi, peserta diberikan peluang untuk diskusi bersama dan mengajukan pertanyaan, sehingga tercipta suasana pembelajaran yang dinamis dan komunikatif.



Gambar 2. Kegiatan Pemaparan Materi

Kegiatan dilanjutkan dengan presentasi dan pengenalan puding dari buah bit sebagai salah satu alternatif makanan yang membantu mencegah anemia. Panitia menjelaskan kandungan buah bit, terkait dampak terhadap pembentukan hemoglobin, sekaligus menekankan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang disertai dengan pola makan seimbang dan bergizi. Setelah selesai penjelasan, peserta diajak untuk berpartisipasi dalam sesi diskusi, tanya jawab, dan permainan edukasi yang relevan dengan materi yang sudah disampaikan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan peserta sekaligus memperdalam pemahaman tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin. Selanjutnya, evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan posttest setelah selesai edukasi.



Gambar 3. Kegiatan Diskusi, Permainan Edukasi, dan Evaluasi

Untuk mengetahui tingkat ketercapaian kegiatan pengabdian, dilakukan evaluasi menggunakan metode pretest dan posttest. Pretest diberikan sebelum penyampaian materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai anemia dan Tablet Tambah Darah. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta diberikan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil evaluasi kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui efektivitas kegiatan edukasi terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Hasil dan Pembahasan

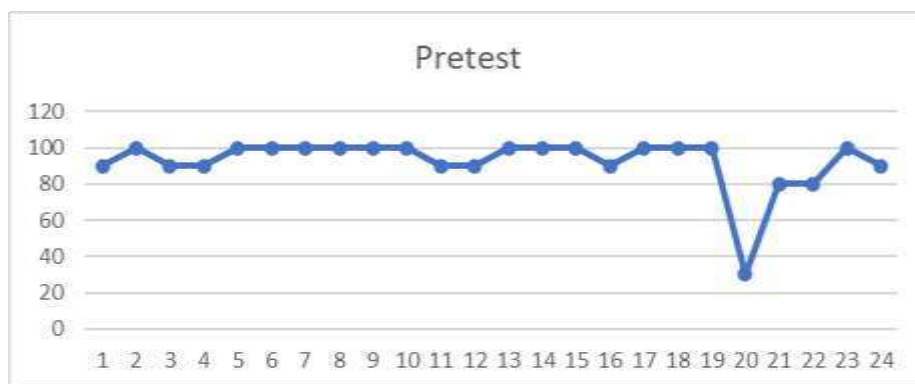


Gambar 4. Kegiatan Penyerahan Poster dan Vandel

Kegiatan edukasi mengenai pentingnya penggunaan Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai langkah pencegahan anemia untuk remaja putri telah dilakukan di SMA Negeri 1 Karangnongko dengan melibatkan 24 responden. Kegiatan ini menjalani beberapa fase, termasuk pemberian pretest, penyampaian materi edukatif, diskusi dan sesi tanya jawab, permainan yang mengedukasi, pengenalan puding buah bit sebagai makanan pendukung pencegahan anemia, serta diakhiri dengan posttest untuk mengevaluasi hasil kegiatan

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif peserta dalam mengikuti penyampaian materi. Berdiskusi, menjawab pertanyaan, dan ikut serta dalam permainan edukatif. Metode yang interaktif membuat peserta lebih mudah memahami informasi tentang anemia, manfaat Tablet Tambah Darah (TTD), cara konsumsi makanan bergizi sebagai langkah pencegahan terhadap anemia.

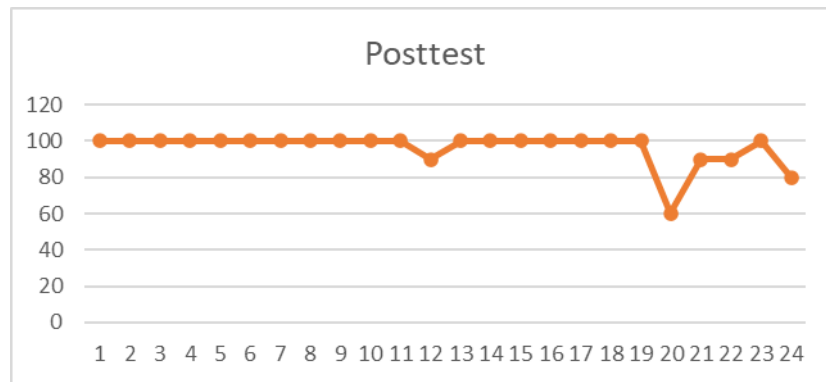
Untuk menilai pengetahuan awal peserta, dilakukan pre-test sebelum penyampaian materi. Hasil dari uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05 untuk data pretest maupun posttest, yang berarti data tersebut tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, analisis dilanjutkan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai metode nonparametrik untuk data berpasangan



Gambar 5. Grafik Rata-rata Nilai Pretest

Berdasarkan gambar di atas, Hasil dari pretest telah menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai anemia dan pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Hal ini terlihat dari banyaknya responden yang memperoleh nilai dalam rentang 90-100, meskipun ada beberapa responden yang mendapatkan nilai yang lebih rendah, yaitu 80 dan 30. Perbedaan dalam nilai tersebut menunjukkan bahwa

pengetahuan awal peserta tidak merata. Variasi dalam tingkat pengetahuan ini mungkin dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya dalam menerima informasi kesehatan, Pendidikan yang dimiliki, atau sumber informasi yang diakses oleh masing-masing responden.



Gambar 6. Grafik Rata – rata Nilai Posttest

Berdasarkan gambar di atas, Hasil posttest telah menunjukkan adanya peningkatan nilai dibandingkan dengan pre-test. Sebagian besar responden mendapatkan skor 100, sedangkan skor terendah naik dari 30 pada tes awal menjadi 60 pada tes akhir. Selain itu, beberapa responden yang sebelumnya mendapatkan skor 80 dan 90 juga mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan edukasi ini. Hasil ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang manfaat mengkonsumsi obat Tablet Tambah Darah (TTD), cara menggunakannya dengan benar, dan pentingnya mencegah anemia sejak masa remaja.

Adapun tautan publikasi kegiatan yang dapat diakses adalah sebagai berikut:

LPPM Universitas Muhammadiyah Klaten, <https://lppm.umkla.id/cegah-anemia-sejak-dini-edukasi-pentingnya-konsumsi-tablet-tambah-darah-ttd-pada-remaja-putri-sma-negeri-1-karangnongko/posts>. Website Resmi Universitas Muhammadiyah Klaten, <https://wartaptm.id/mahasiswa-umkla-edukasi-remaja-putri-cegah-anemia-sejak-dini-melalui-konsumsi-tablet-tambah-darah/>. Video Dokumentasi, <https://vt.tiktok.com/ZSCXhhrhx/>

Peningkatan pengetahuan peserta dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang bersifat interaktif dan melibatkan partisipasi. Penyampaian informasi melalui ceramah, diskusi, permainan edukatif, serta media pendukung seperti poster, leaflet, dan PowerPoint membantu peserta memahami pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia. Meskipun hasil analisis statistik menunjukkan peningkatan yang belum signifikan, secara deskriptif terjadi peningkatan rata – rata pengetahuan peserta setelah mengetahui kegiatan edukasi.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat berupa edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) untuk mencegah anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Karangnongko telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Penyampaian materi, diskusi interaktif, serta pengenalan puding buah bit sebagai makanan pendukung pencegahan anemia mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah. Hal tersebut ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai posttest dibandingkan dengan nilai pretest. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,021 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia.

Kegiatan edukasi mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak sekolah dan tenaga kesehatan agar

pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin perlu terus dilakukan untuk mendukung perubahan perilaku serta meningkatkan keberhasilan program pencegahan anemia pada remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat, anugrah, dan hidayah-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta penulis artikel ini dapat dilaksanakan dengan baik. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, arahan, dan kerjasama selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga penulisan artikel ini.

Harapan penulis adalah semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan keuntungan bagi kita semua dan menjadi kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat. Semoga semua bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan imbalan terbaik dari Allah SWT.

Daftar Pustaka

- [1] Fatmawati, T. Y., & Jeki, A. G. (2025a). Pentingnya Tablet Tambah Darah untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(2), 240–245. <https://doi.org/10.36565/jak.v7i2.812>
- [2] Lismiana, H., & Indarjo, S. (2021). *Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- [3] Mandagi, I., Salham, M., & Yusuf, H. (2020). Pengetahuan Remaja Putri tentang Manfaat Tablet FE dalam Upaya Pencegahan Anemia di SMAN 6 Model Sigi: The Knowledge of Teenage Girls About the Consumption of FE Tablets in Efforts to Prevent Anemia in SMAN 6 Model Sigi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3, 252–255. <https://doi.org/10.56338/jks.v3i5.1723>
- [4] Parjiyem, P., & Mareta, M. Y. (2024). Pengaruh Pendampingan Tenaga Kesehatan Terhadap Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah (TTD) Remaja Putri di SMAN 1 Karangdowo Kabupaten Klaten. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- [5] Ramini Harahap, N., Sartika, D., Mitra Lucitari, A., Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, P., & Kesehatan Helvetia Medan, I. (2022). *Pemberian Puding Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia*.
- [6] Widiastuti, A., Poltekkes, R. R., & Semarang, K. (2019). *Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri* (Vol. 1, Number 1). <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/>