



Edukasi Pencegahan Anemia dan Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di Desa Pariti Kecamatan Sulamu Kabupaten Kupang

**Ike Liani Stefani Zacharias¹, Maria Anjela Vedruna Kehi², Wilhelmina Angellica Oka³,
Matje Meriaty Huru^{*4}, Namsyah Baso⁵, Mariana Ngundju Awang⁶, Agustina Abuk Seran⁷,
Melinda Rosita Wariyaka⁸, Ni Luh Made Diah Putri Anggaraeningsih⁹**

¹⁻⁹ Program Studi D-III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kupang

*e-mail: ikezacharias1@gmail.com¹, mariaanjelavedrunakehi@gmail.com², okaangel89@gmail.com³,
atiaureliapaul@gmail.com^{*4}, namsyahbaso1983@gmail.com⁵, ramyakeyken@gmail.com⁶,
agustinaseran07@gmail.com⁷, wariyakamelinda1984@gmail.com⁸, diah.putri.sukamara@gmail.com⁹

DOI : 10.62354/healthcare.v3i2.109

Received : May 18th 2025 Revised : May 22th 2025 Accepted : June 15th 2025

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama pada kelompok remaja putri. Prevalensi anemia di kalangan remaja putri secara global masih tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama rendahnya produktivitas serta gangguan perkembangan fisik dan kognitif. Remaja putri merupakan kelompok rentan anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan dan memerlukan asupan zat besi yang lebih tinggi. Anemia pada usia ini dapat berlanjut hingga masa kehamilan dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, kelahiran prematur, dan bayi berat lahir rendah. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam upaya pencegahan Anemia dan meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Metode yang digunakan melalui penyuluhan. Mitra dalam kegiatan ini yaitu semua remaja putri yang berada di Desa Pariti sebanyak 35 orang. Evaluasi pengetahuan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil penilaian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pre-test adalah 67,4 (SD=6,79) dan rata-rata skor post-test adalah 89,1 (SD=6,58). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri yang signifikan setelah pemberian materi edukasi tentang mengenai anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) ($p = 0,000$; $\alpha < 0,05$).

Kata kunci: edukasi, anemia, kepatuhan, tablet tambah darah

Abstract

Anemia is a significant public health problem, especially in adolescent girls. The prevalence of anemia among adolescent girls globally is still high and is one of the main causes of low productivity and impaired physical and cognitive development. Adolescent girls are a vulnerable group to anemia because they menstruate every month and require higher iron intake. Anemia at this age can continue into pregnancy and increase the risk of pregnancy complications, premature birth, and low birth weight babies. This activity aims to increase adolescent girls' knowledge in efforts to prevent anemia and increase compliance in consuming Iron Supplement Tablets (TTD). The method used is through counseling. Partners in this activity are all adolescent girls in Pariti Village as many as 35 people. Knowledge evaluation uses pre-test and post-test questionnaires. The assessment results show that there is a difference in the average pre-test score of 67.4 (SD = 6.79) and the average post-test score of 89.1 (SD = 6.58). The results of statistical tests showed a significant increase in the knowledge of adolescent girls after being given educational materials about anemia and Iron Tablets (TTD) ($p = 0.000$; $\alpha < 0.05$).

Keywords: education, anemia, iron tablets

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama pada kelompok remaja putri. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi anemia di kalangan remaja putri secara global masih tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama rendahnya produktivitas serta gangguan perkembangan fisik dan kognitif [2]. Di Indonesia, menurut Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 32%, yang sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi [1]. Remaja putri merupakan kelompok rentan anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan dan memerlukan asupan zat besi yang lebih tinggi. Anemia pada usia ini dapat berlanjut hingga masa kehamilan dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, kelahiran prematur, dan bayi berat lahir rendah. Oleh karena itu, intervensi sejak dini melalui edukasi dan peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sangat penting [3].

Pemerintah Indonesia telah mencanangkan program pemberian TTD sebanyak satu tablet per minggu selama 52 minggu dalam setahun kepada remaja putri melalui sekolah. Namun, kepatuhan terhadap konsumsi TTD masih rendah, yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, persepsi negatif terhadap efek samping, dan minimnya dukungan dari lingkungan sekolah maupun keluarga [4].

Di Desa Pariti, Kecamatan Sulamu, Kabupaten Kupang, permasalahan anemia pada remaja putri juga menjadi perhatian. Berdasarkan laporan Puskesmas setempat, masih banyak remaja yang tidak rutin mengonsumsi TTD, dan kegiatan edukasi kesehatan belum optimal dilaksanakan secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan perlunya upaya edukatif yang terstruktur dan berbasis kebutuhan lokal untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia [5]. Hasil wawancara dengan 10 remaja putri di Desa Pariti menunjukkan bahwa seluruhnya menerima 4 tablet TTD setiap bulan. Sebanyak 70% remaja patuh mengonsumsi TTD dengan air putih, sementara 30% tidak patuh karena alasan seperti hanya diminum saat haid, malas, rasa dan bau tidak enak, lupa, serta mual setelah konsumsi.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ada maka kami merasa pentingnya melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam upaya pencegahan anemia dan meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di Desa Pariti Kecamatan Sulamu Kabupaten Kupang.

2. METODE

a. Pra-Kegiatan

- 1) Tim PKM melakukan survei ke lokasi kegiatan dengan tujuan mengidentifikasi permasalahan mitra, mengumpulkan data awal, serta melakukan koordinasi dengan pihak mitra dan pemerintah setempat terkait perizinan lokasi. Selain itu, tim juga menyusun proposal PKM dan merancang pelaksanaan kegiatan, termasuk waktu dan tempat kegiatan.
- 2) Tim mengurus surat izin pengabdian masyarakat, menyiapkan materi penyuluhan, serta menyiapkan alat, bahan, dan perlengkapan yang dibutuhkan selama pelaksanaan kegiatan.
- 3) Tim mengirim surat permohonan izin dan melakukan pendekatan kepada Kepala Desa Pariti, Kecamatan Sulamu, Kabupaten Kupang.
- 4) Koordinasi dilakukan dengan bidan koordinator sebagai penanggung jawab wilayah kerja Desa Pariti serta membantu menyiapkan mitra, yaitu remaja putri.

b. Kegiatan

- 1) Kegiatan PKM diawali dengan sambutan dan pembukaan secara resmi oleh pihak desa di Desa Pariti Kecamatan Sulamu Kabupaten Kupang.
 - 2) *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sebelum diberikan penyuluhan.
 - 3) Penyuluhan diberikan kepada remaja putri terkait anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab.
 - 4) Dilakukan pendampingan konsumsi TTD kepada peserta.
 - 5) Kegiatan diakhiri dengan penutupan dan foto bersama tim, penanggung jawab Desa Pariti, perawat, ahli gizi, serta kader Posyandu.
- c. Monitoring dan Evaluasi
- 1) *Post-test* dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta setelah penyuluhan.
 - 2) Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik sesuai dengan jadwal dan rencana yang telah disusun.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Pariti Kecamatan Sulamu Kabupaten Kupang. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam upaya pencegahan anemia dan meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di Desa Pariti Kecamatan Sulamu Kabupaten Kupang.

a. Pra-kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan survei ke lokasi kegiatan dengan tujuan mengidentifikasi permasalahan mitra, mengumpulkan data awal, serta melakukan koordinasi dengan pihak mitra dan pemerintah setempat terkait perizinan lokasi. Selain itu, tim juga menyusun proposal PKM dan merancang pelaksanaan kegiatan, termasuk waktu dan tempat kegiatan. Survei dilakukan pada tanggal 7-8 April 2024. Tim PKM melakukan koordinasi dengan bidan desa dan pemerintah setempat serta melakukan proses perizinan pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan laporan Puskesmas setempat, masih banyak remaja yang tidak rutin mengonsumsi TTD, dan kegiatan edukasi kesehatan belum optimal dilaksanakan secara berkelanjutan dan terdapat 30% remaja putri tidak patuh mengonsumsi TTD karena alasan hanya diminum saat haid, malas, rasa dan bau tidak enak, lupa, serta mual setelah konsumsi. Setelah team PKM memperoleh data dan permasalahan yang ada, selanjutnya team PKM menyusun proposal PKM, merancang semua kegiatan yang akan dilakukan, menyiapkan materi penyuluhan berupa leaflet, power point, video, soal pre-test dan post-test, serta perlengkapan lainnya yang akan dibutuhkan saat pelaksanaan kegiatan PKM. Selanjutnya melakukan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kupang yang ditujukan kepada kepala Desa Pariti Kecamatan Sulamu Kabupaten Kupang. Ketua Tim berkoordinasi dengan bidan desa setempat, Kepala Desa Pariti dan Kepala Puskesmas untuk menyampaikan rencana pelaksanaan, maksud dan tujuan kegiatan dengan sasaran kegiatan yaitu remaja putri yang berada di Desa Pariti Kecamatan Sulamu Kabupaten Kupang.

b. Tahap Kegiatan

Kegiatan PKM Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kupang dibuka secara resmi oleh Kepala Desa Pariti Kecamatan Sulamu Kabupaten Kupang bertepatan dengan kegiatan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kupang. Kegiatan ini dihadiri oleh remaja putri, bidan desa, perawat, ahli gizi, tokoh masyarakat, masyarakat Desa Pariti dan team pengabdian masyarakat

mahasiswa serta Dosen Program Studi DIII Kebidanan Kemenkes Poltekkes Kupang bertempat di Kantor Desa Pariti. Seperti terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan PKM

Kegiatan PKM mahasiswa Prodi Kebidanan di laksanakan di SMP Negeri 1 Sulamu pada tanggal 13 Mei 2024. Sebelum diberikan penyuluhan, untuk mengetahui pemahaman remaja putri tentang pentingnya pencegahan anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) maka dilakukan pre-test. Jumlah soal pre-test sebanyak 20 soal berupa pertanyaan tertutup dimana peserta hanya menjawab benar atau salah. Waktu yang diberikan untuk mengerjakan soal pre-test selama 30 menit. Setiap peserta diharapkan untuk tidak mengerjakan soal secara bersama sehingga pemahaman peserta diketahui dengan baik. Setelah pre-test kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan oleh team PKM Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kupang. Materi penyuluhan yang diberikan bagi remaja putri terkait dengan upaya pencegahan anemia dan konsumsi TTD. Manfaat dari penyuluhan antara lain adalah untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman pentingnya pencegahan anemia dan kepatuhan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan berbagai media seperti laptop, leaflet, vidio dengan tujuan untuk memberikan pemahaman bagi remaja putri tentang upaya pencegahan anemia dan kepatuhan mengkonsumsi TTD. Seperti terlihat pada gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan PKM

Permasalahan anemia pada remaja putri juga menjadi perhatian. Sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat, penanggulangan anemia pada remaja putri maka perlu dilakukan secara terpadu dengan mendorong keterlibatan lintas sektor. Keterlibatan pemerintah, akademisi, pelaku usaha, media, serta masyarakat, termasuk guru di sekolah dan orang tua di rumah. Guru dan orang tua diharapkan dapat terus memberikan motivasi kepada remaja putri untuk rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai langkah pencegahan anemia yang berkelanjutan. Pihak Puskesmas diharapkan terus melaksanakan upaya promotif dan preventif, termasuk pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin kepada remaja putri melalui kerja sama dengan pihak sekolah, khususnya penanggung jawab UKS. Langkah ini penting untuk menurunkan angka kejadian anemia di wilayah kerja Puskesmas. Selain itu, remaja putri yang telah mengikuti kegiatan edukasi diharapkan dapat menjadi agen perubahan, dengan memulai kebiasaan hidup sehat seperti mengonsumsi makanan bergizi dan rutin mengonsumsi TTD, serta memberi pengaruh positif kepada teman sebaya dan lingkungan sekitarnya.

Menurut Tando *et al*, bahwa edukasi memberikan hasil yang positif dengan meningkatnya pengetahuan peserta tentang anemia dan pentingnya suplementasi TTD di kalangan remaja putri [6]. Menurut Lestari *et al*, adanya peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang anemia dan peningkatan sikap remaja putri dalam mengonsumsi TTD [7]. Menurut hasil penelitian oleh Fathony *et al*, menunjukkan keberhasilan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai anemia pada remaja dan cara konsumsi TTD melalui pemberian edukasi [8]. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi seperti ini hendaknya dapat tetap dilakukan secara berkala. Remaja putri sangat antusias mengikuti penyuluhan dari awal kegiatan penyuluhan sampai selesai, dimana remaja putri sangat aktif bertanya dan berdiskusi. Penyuluhan merupakan salah satu langkah yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri. Oleh karena itu pentingnya penyuluhan bagi remaja putri tentang upaya pencegahan anemia dan kepatuhan dalam mengonsumsi TTD.

c. Monitoring dan Evaluasi

Pengetahuan remaja putri di evaluasi menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor *pre-test* adalah 67,4 (SD=6,79) dan rata-rata skor *post-test* adalah 89,1 (SD=6,58). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri yang signifikan setelah pemberian materi edukasi tentang mengenai anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) ($p = 0,000$; $\alpha < 0,05$). Seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengukuran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah di Desa Pariti Kecamatan Sulamu Kabupaten Kupang (N=35)

Pengetahuan Remaja Putri	Rata-Rata	Standar Deviasi	Nilai Minimum-Nilai Maksimum	p-value
Pre-test	67,4	6,79	55,00-75,00	0,000*
Post-test	89,1	6,58	75,00-100,00	

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa edukasi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang upaya pencegahan anemia dan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi edukasi, menunjukkan bahwa melalui pemberian edukasi mampu

meningkatkan pengetahuan peserta [9]. Media yang digunakan dan materi edukasi yang disampaikan sangat mempengaruhi tingkat keberhasilan edukasi. Dalam proses edukasi, jika media yang digunakan dan materi yang diberikan menarik serta sesuai dengan kebutuhan peserta maka akan mengubah sikap negatif seseorang sebelum diberikan edukasi. Hal ini dapat juga disimpulkan bahwa dengan cara yang menarik saat melakukan edukasi, dapat merubah ketertarikan responden untuk mendengarkan informasi yang diberikan sehingga media sangat mempengaruhi untuk terjadinya perubahan tersebut [10].

Dokumentasi kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk foto kegiatan dan laporan kegiatan yang akan diserahkan kepada pihak Desa Pariti, Puskesmas Sulamu dan institusi Poltekkes Kemenkes Kupang sebagai bukti dari pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan dan dijadikan bahan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan.

d. Kendala yang Dihadapi dan Masalah Lain Yang Terekam

Tidak ada kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan lancar.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan lancar. Hasil penilaian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pre-test adalah 67,4 (SD=6,79) dan rata-rata skor post-test adalah 89,1 (SD=6,58). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri yang signifikan setelah pemberian materi edukasi tentang mengenai anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) ($p = 0,000$; $\alpha < 0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Pusat PPM Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Terimakasih juga kami ucapkan kepada Kepala Desa Pariti yang telah memberikan ijin kepada kami tim PKM untuk menjadikan wilayah Desa Pariti Kecamatan Sulamu Kabupaten Kupang sebagai lokasi kegiatan Pengabdian Masyarakat. Terimakasih juga kami ucapkan kepada semua remaja putri yang telah bersedia sebagai peserta dalam kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI, *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI, 2018.
- [2] World Health Organization, *Anaemia in Women and Children*. Geneva: WHO, 2021.
- [3] I. F. Handayani and U. Sugiarsih, "Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018," *Muhammadiyah J. Midwifery*, vol. 2, no. 2, pp. 76–89, 2022.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Petunjuk Teknis Suplementasi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, 2022.
- [5] D. Rachmawati, Y., & Sulastri, "Efektivitas Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri," *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 12, no. 2, pp. 78–85.
- [6] Y. D. Tando, C. R. Titaley, R. Tahitu, E. Asmin, and L. S. Sara, "Edukasi Pencegahan Anemia dan Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri," *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 8, no. 1, pp. 1318–1325, 2024.
- [7] N. K. Y. Lestari, D. M. A. D. Jayanti, N. L. P. T. Dewi, N. M. N. Wati, and N. Sudarma, "Penerapan Program Penanggulangan Stunting: Pemberian Edukasi Dan Tablet Tambah Darah (Ttd) Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Putri," *Aptekmas J. Pengabd. pada Masy.*, vol. 6, no. 1, pp. 7–12, 2023.

- [8] Z. Fathony, R. Amalia, and P. P. Lestari, "Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd)," *J. Pengabd. Masy. Kebidanan*, vol. 4, no. 2, pp. 49–53, 2022.
- [9] M. Tapung, M. Regus, M. Payong, and S. T. Rahmat, "Bantuan sosial dan pendidikan kesehatan bagi masyarakat pesisir yang terdampak sosial-ekonomi selama patogenesis Covid-19 di Manggarai," <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/transformasi/article/view/2067>, vol. 6, no. 1, pp. 12–26, 2020.
- [10] D. Nurhmasyah, "Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Triad Universitas Respati Yogyakarta the Influence of Education on the Evolution Of Students' KnoDonny Nurhmasyah, Mendri, NK, & Wahyuningsih, M.(2015). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Triad Universitas," *J. Keperawatan Respati, II*, pp. 67–83, 2015.