



Edukasi Tablet Tambah Darah dan Screening Anemia pada Remaja Putri

Rakhmalia Imeldawati^{1#}, Ainun Ganisia², Nurul Fathiyah³

^{1,2}Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dr. Soetomo

³Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dr. Soetomo

*e-mail: rakhmalia@unitomo.ac.id¹, ainunganisia@unitomo.ac.id², nurulfathiyah@unitomo.ac.id³

DOI : 10.62354/healthcare.v4i2.199

Received : May 11th 2026 Accepted : June 28th 2026 Published : June 30th 2026

Abstrak

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang berdampak pada kebugaran, konsentrasi belajar, produktivitas, dan kesiapan kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia, memperkuat pemahaman konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta mendorong deteksi dini melalui screening anemia di SMA Nahdlatul Ulama I Gresik. Metode kegiatan meliputi koordinasi dengan sekolah dan UKS, persiapan media edukasi, penyuluhan interaktif, edukasi gizi dan cara konsumsi TTD, pelaksanaan screening anemia, konseling singkat, serta evaluasi melalui kuesioner/kuis dan umpan balik. Kegiatan dilaksanakan pada 8-30 November 2024 dengan dukungan fasilitas sekolah dan pendampingan guru/UKS. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman remaja mengenai bahaya anemia, pola makan tinggi zat besi, cara konsumsi TTD yang benar, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala. Luaran kegiatan berupa laporan pengabdian, draf artikel, serta media edukasi yang digunakan saat pelaksanaan. Program berbasis sekolah ini berpotensi memperkuat pencegahan anemia remaja secara berkelanjutan.

Kata kunci: anemia remaja, tablet tambah darah, screening anemia, edukasi kesehatan, UKS

Abstract

Anemia among adolescent girls is a health problem affecting fitness, learning concentration, productivity, and reproductive health readiness. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge of anemia, strengthen understanding of iron tablet consumption, and promote early detection through anemia screening at SMA Nahdlatul Ulama I Gresik. The methods included coordination with school and school health unit staff, educational media preparation, interactive counseling, nutrition education, iron tablet consumption guidance, anemia screening, brief counseling, and evaluation using questionnaires/quizzes and participant feedback. The activity was conducted from 8 to 30 November 2024 with school facility support and teacher/UKS assistance. The results showed improved adolescents' understanding of anemia risks, iron-rich dietary patterns, proper iron tablet consumption, and the importance of periodic health checks. The outputs included an activity report, article draft, and educational media used during implementation. This school-based program may strengthen sustainable prevention of anemia among adolescent girls.

Keywords: adolescent anemia, iron tablets, anemia screening, health education, school health unit

A. PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat karena berkaitan dengan kebutuhan zat besi yang meningkat pada masa pertumbuhan dan menstruasi. Kekurangan zat besi dapat menurunkan kebugaran, konsentrasi belajar, produktivitas, dan kualitas hidup remaja [1], [2]. Dalam jangka panjang, remaja putri yang mengalami anemia berisiko memasuki masa kehamilan dengan status gizi yang kurang optimal sehingga berdampak pada kesehatan ibu dan bayi [3], [4].

Upaya pencegahan anemia pada remaja membutuhkan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), tetapi juga pada edukasi perilaku konsumsi, penguatan pola makan tinggi zat besi, serta deteksi dini melalui screening. Pedoman layanan kesehatan sekolah dan pedoman nasional menekankan pentingnya intervensi promotif-preventif berbasis sekolah, suplementasi zat besi, dan edukasi kesehatan yang berkelanjutan [5], [6].

Mitra kegiatan adalah SMA Nahdlatul Ulama I Gresik, Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Berdasarkan analisis situasi, sekolah merupakan lokasi strategis untuk edukasi anemia karena dapat menjangkau remaja dalam jumlah besar, membangun kebiasaan sehat melalui UKS, dan memperkuat dukungan guru serta orang tua. Permasalahan yang dihadapi meliputi keterbatasan pengetahuan tentang anemia, konsumsi makanan sumber zat besi yang belum konsisten, kepatuhan TTD yang belum optimal, serta belum rutinnya screening anemia pada remaja [7], [8].

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia, penyebab, dampak, dan pencegahannya; meningkatkan motivasi konsumsi TTD sesuai anjuran; mendorong pemeriksaan kesehatan berkala melalui screening anemia; serta memperkuat koordinasi sekolah dan UKS agar pencegahan anemia dapat berjalan berkelanjutan.

B. METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada 8 November 2024 sampai 30 November 2024 di SMA Nahdlatul Ulama I Gresik, Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Sasaran kegiatan adalah remaja putri/siswa SMA sebagai kelompok nonproduktif ekonomi yang membutuhkan penguatan literasi kesehatan. Tim pelaksana terdiri atas dosen kebidanan dan mahasiswa yang membantu administrasi, dokumentasi, serta pengolahan data evaluasi.

Tahapan kegiatan meliputi koordinasi awal dengan pihak sekolah dan UKS, persiapan materi edukasi, TTD, dan perlengkapan screening anemia, pelaksanaan penyuluhan kesehatan, pemberian TTD disertai edukasi cara konsumsi yang benar, pelaksanaan screening anemia, konseling singkat terkait hasil pemeriksaan, monitoring-evaluasi, serta penyusunan laporan dan draf publikasi.

Materi edukasi mencakup definisi anemia, penyebab, gejala, dampak terhadap kesehatan dan kesehatan reproduksi, sumber makanan kaya zat besi, peningkatan penyerapan zat besi melalui konsumsi vitamin C, serta penghindaran teh/kopi berdekatan dengan waktu makan atau konsumsi TTD. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner/kuis, umpan balik peserta, dokumentasi pelaksanaan, dan rekap capaian luaran. Metode ini mengacu pada model kegiatan edukasi, pemeriksaan hemoglobin, *screening* anemia, dan pemberian TTD yang telah banyak digunakan dalam kegiatan pengabdian berbasis sekolah [9]-[12].

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan terlaksana melalui rangkaian penyuluhan kesehatan, edukasi gizi, pemberian TTD, screening anemia, serta koordinasi tindak lanjut dengan sekolah dan UKS. Sekolah memberikan kontribusi in-kind berupa fasilitas ruang kegiatan, koordinasi jadwal, mobilisasi peserta, dan pendampingan guru/UKS selama kegiatan berlangsung.

Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan pemahaman remaja setelah sosialisasi dan penyuluhan yang diukur melalui kuesioner/kuis. Peserta memperoleh penguatan pengetahuan tentang bahaya anemia, pentingnya pola makan tinggi zat besi, cara konsumsi TTD yang benar, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala. Kegiatan juga mendorong koordinasi dengan dewan guru dan pejabat sekolah untuk pengoptimalan kegiatan kesehatan rutin, termasuk pengadaan TTD dan pemeriksaan kesehatan remaja secara berkala.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Komponen	Hasil Pelaksanaan	Status
Edukasi anemia	Penyuluhan interaktif tentang definisi, penyebab, gejala, dampak, dan pencegahan anemia	Terlaksana
Edukasi TTD	Peserta memperoleh penjelasan cara konsumsi TTD, manfaat, dan strategi mengatasi lupa/efek samping	Terlaksana
Edukasi gizi	Peserta memahami makanan tinggi zat besi serta cara meningkatkan penyerapan zat besi	Terlaksana
Screening anemia	Dilakukan deteksi dini dan konseling singkat terkait hasil serta anjuran tindak lanjut	Terlaksana
Koordinasi sekolah/UKS	Sekolah mendukung penguatan program TTD dan pemeriksaan kesehatan remaja berkala	Terlaksana

Capaian kegiatan menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah dapat menjadi pendekatan yang praktis untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja. Sekolah memiliki posisi penting karena kegiatan dapat diintegrasikan dengan UKS, pembinaan siswa, dan koordinasi guru. Temuan berbagai kegiatan pengabdian tahun 2024 juga menunjukkan bahwa edukasi interaktif, pemeriksaan Hb, dan pemberian TTD dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta memperkuat deteksi dini anemia [9]-[12].

Pemberian TTD perlu disertai edukasi perilaku karena hambatan konsumsi sering terkait lupa, efek samping, rasa tidak nyaman, dan miskonsepsi. Dengan menjelaskan manfaat TTD, cara konsumsi yang tepat, serta kombinasi makanan yang mendukung penyerapan zat besi, peserta diharapkan lebih mampu mengambil keputusan sehat. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pengetahuan, kebiasaan konsumsi TTD, asupan gizi, dan penyuluhan gizi berhubungan dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri [13], [14].

Screening anemia memperkuat pesan edukasi karena peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga diajak memahami pentingnya deteksi dini. Kegiatan ini juga memperkuat peran sekolah/UKS sebagai titik koordinasi tindak lanjut. Kendala pelaksanaan tidak signifikan; penyesuaian terutama dilakukan pada pengaturan waktu agar tidak mengganggu proses belajar mengajar dan pengelolaan antrean peserta saat screening. Dengan demikian, keberlanjutan program memerlukan jadwal TTD rutin,

edukasi berulang, dan koordinasi sekolah dengan layanan kesehatan setempat [5], [6], [12].

D. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan kesehatan tentang pemberian TTD dan screening anemia pada remaja di SMA Nahdlatul Ulama I Gresik terlaksana sesuai tahapan pengabdian berbasis sekolah. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia, pola makan tinggi zat besi, cara konsumsi TTD yang benar, dan pentingnya screening anemia. Luaran kegiatan berupa laporan, draf artikel, dan media edukasi telah tersedia. Keberlanjutan program perlu diarahkan pada penguatan UKS, jadwal konsumsi TTD rutin, pemeriksaan kesehatan berkala, serta koordinasi sekolah dengan layanan kesehatan setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA Nahdlatul Ulama I Gresik, guru/UKS, peserta kegiatan, serta seluruh pihak yang mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Sari, D. M. D. Herawati, M. Dhamayanti, and D. Hilmanto, "Anemia among adolescent girls in West Java, Indonesia: related factors and consequences on the quality of life," *Nutrients*, vol. 14, no. 18, p. 3777, 2022, doi: 10.3390/nu14183777.
- [2] E. R. Astuti, "Literature review: faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri," *Jambura Journal of Health Science and Research*, vol. 5, no. 2, pp. 550-561, 2023.
- [3] D. Izmah, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Al-Muhtadin Depok," *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, vol. 12, p. 144, 2023.
- [4] A. S. Siyami, K. Achyar, and I. R. Kusuma, "Hubungan pengetahuan terhadap kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dengan kejadian anemia pada remaja putri," *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, vol. 3, no. 2, pp. 80-86, 2023, doi: 10.14710/jrkm.2023.18844.
- [5] World Health Organization, *WHO Guideline on School Health Services*. Geneva: World Health Organization, 2021.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2021.
- [7] Marselina, M. J. Rau, H. Buchair, Rahmania, M. Umar, D. Simbaju, and D. A. Hartini, "Penyuluhan anemia dan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri," *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 3, pp. 897-903, 2023, doi: 10.33860/pjpm.v4i3.1932.
- [8] A. M. Asikin and Nurfaidah, "Pengaruh edukasi anemia serta pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan stunting," *Jurnal Berita Kesehatan*, vol. 17, no. 2, pp. 43-47, 2024, doi: 10.58294/jbk.v17i2.195.
- [9] A. C. Dewi, I. Chakim, R. Astuti, and I. Rokhyanti, "Edukasi anemia, pemeriksaan hemoglobin dan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri di SMA N 01

- Toroh," *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, vol. 4, no. 2, 2024, doi: 10.26714/jipmi.v4i2.640.
- [10] Riyanto, I. Oktaviani, I. Sariyanto, and R. Mulyani, "Edukasi peningkatan pengetahuan tentang stunting, skrining anemia dan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri," *Journal of Human and Education*, vol. 4, no. 2, pp. 306-315, 2024, doi: 10.31004/jh.v4i2.1159.
 - [11] N. A. Amanupunnyo, A. Batmomolin, and M. Amrullah, "Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang Tablet Tambah Darah dalam pencegahan anemia melalui metode edukasi kesehatan," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, vol. 2, no. 7, pp. 2911-2916, 2024, doi: 10.59837/jpmba.v2i7.1360.
 - [12] Taufiqurrahman, F. Hafid, Mujayanto, H. Sumasto, A. Nuswantari, and J. N. Arifah, "Peningkatan pengetahuan pencegahan anemia melalui edukasi interaktif bagi remaja putri di SMP Negeri 2 Balerejo," *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, vol. 4, no. 2, 2024, doi: 10.56303/jppmi.v4i2.910.
 - [13] Karwati, D. Yanti, and S. Maryati, "Kebiasaan minum Tablet Tambah Darah dan kejadian anemia pada remaja putri," *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, vol. 15, no. 3, 2024, doi: 10.33846/sf15303.
 - [14] E. A. Alfianti, F. F. Dieny, D. M. Kurniawati, and H. S. Wijayanti, "Perbedaan asupan zat gizi, pengetahuan anemia, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di pesantren dan nonpesantren," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 21, no. 1, 2024, doi: 10.22146/ijcn.93227.