

Edukasi Pencegahan Anemia melalui Gerakan Minum Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri di Desa Mlandi, Kabupaten Wonosobo

Sansiska Rifani *¹
Laily Liddini ²
Nafiatul Nur Fatimah ³
Daffa Hanif Antoni ⁴
Amana Laraswati ⁵
Ali Muyit Sabin ⁶
Firliyanti Maylina ⁷
Sentya Fauzia ⁸
Ratih Purwanti ⁹
Devista Rahma ¹⁰
Abdi Zulfa ¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto

*e-mail: rsansiska@gmail.com ¹, lailyliddini@uinsaizu.ac.id²

Abstrak

Anemia masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Sebanyak 30,7% remaja putri mengalami anameia di Kabupaten Wonosobo khususnya desa Mlandi. Anemia dapat dicegah melalui konsumsi tablet penambah darah. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) terkait edukasi mengenai Anemia bagi remaja desa Mlandi bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang lebih dalam terkait definisi anemia, cara penanggulangan hingga pentingnya mengonsumsi tablet penambah darah secara rutin. Program pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 300 siswa/i SMP Ma'arif Mlandi dan MTs Muhammadiyah Mlandi. Metode yang digunakan adalah pemberian materi dan diawali dengan pre-test, kemudian diakhiri dengan post-test dan gerakan minum tablet penambah darah serentak. Hasil menunjukkan bahwasannya saat pre-test 20% siswa/i mengetahui anemia sedangkan 80% masih belum paham apa itu anemia. Setelah dilakukan pemaparan materi secara jelas, terdapat peningkatan signifikan dimana 90% siswa/i memahami anemia dan 10% masih kurang memahami apa itu anemia. Edukasi pencegahan anemia melalui gerakan minum tablet tambah darah diharapkan mampu mengurangi angka anemia di desa Mlandi.

Kata kunci: Anemia, Edukasi, Remaja Putri

Abstract

Anemia remains a significant health issue in Indonesia. As much as 30.7% of adolescent girls experience anemia in Wonosobo District, particularly in Mlandi Village. Anemia can be prevented through the consumption of iron supplements. The Community Service Program (KKN) focused on educating about anemia for adolescents in Mlandi Village aims to provide a deeper understanding of the definition of anemia, ways to tackle it, and the importance of regularly consuming iron supplements. This community service program involved 300 students from SMP Ma'arif Mlandi and MTs Muhammadiyah Mlandi. The method used included delivering the material, beginning with a pre-test, followed by a post-test, and ending with a synchronized iron tablet consumption movement. The results showed that during the pre test, 20% of the students understood what anemia was, while 80% had no knowledge of it. After the material was presented clearly, there was a significant improvement, with 90% of the students understanding anemia, while 10% still had limited understanding. The anemia prevention education through the synchronized iron tablet consumption movement is expected to reduce the incidence of anemia in Mlandi Village.

Keywords: Adolescent Girls, Anemia, Education

PENDAHULUAN

Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2024 sekitar 32% remaja berusia 15-24 tahun di Indonesia mengalami anemia. Kondisi ini menjadikan anemia sebagai salah satu masalah kesehatan utama di kalangan remaja. Faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka anemia adalah pola konsumsi gizi yang kurang optimal serta minimnya aktivitas fisik. Anemia sendiri merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal sesuai dengan usia dan jenis kelamin (Qomariah & Juwita, 2024). Pada remaja perempuan,

kadar Hb normal berkisar antara 12-15 gr/dl, sedangkan pada remaja laki-laki berada dalam rentang 13-17 gr/dl (Putra et al., 2024). Berdasarkan World Health Organization (WHO) anemia adalah kondisi ketika tubuh memiliki jumlah sel darah merah yang rendah serta kapasitas pengangkutan oksigen yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis.

Angka anemia pada remaja putri berdasarkan Dinas Kominfo Wonosobo sebanyak 30,7%. Beberapa faktor yang mempengaruhi anemia adalah minimnya pemahaman tentang kondisi tersebut. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan dapat mendorong remaja untuk menjalani kebiasaan yang berdampak negatif bagi tubuh mereka. Selain itu, kurangnya kesadaran akan pentingnya konsumsi tablet tambah darah juga dapat memengaruhi kesehatan remaja, sehingga meningkatkan risiko mereka mengalami anemia (Amalia & Meikawati, 2024).

Upaya menurunkan angka kejadian anemia dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta sikap remaja terhadap kondisi ini. Pendidikan kesehatan mengenai pencegahan anemia menjadi semakin penting terutama jika disampaikan dengan metode yang efektif (Aini & Nian Afrian Nuari, 2024). Menurut Teori Bloom, tingkat pengetahuan berperan dalam membentuk sikap individu yang kemudian berdampak pada perilaku mereka. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwasannya desa Mlandi masih mengalami kesulitan dalam pencegahan anemia yang terjadi pada remaja. Mahasiswa KKN UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto memberikan kontribusinya untuk pencegahan anemia dan meningkatkan kesadaran pentingnya mengonsumsi tablet penambah darah secara rutin, mengingat sulitnya siswi meminum tablet penambah darah secara teratur. Kondisi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/i apa itu anemia serta dampak dan cara pencegahannya. Oleh karena itu, tujuan dari edukasi ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai anemia, cara pencegahannya, serta pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin demi meningkatkan kesehatan remaja di desa Mlandi.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan penyusunan materi sosialisasi mengenai anemia serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan pengadaan tablet tambah darah yang diperoleh dari puskesmas setempat. Tahap pelaksanaan dilakukan dalam dua sesi, yaitu pada tanggal 25 Januari di MTs Muhammadiyah Mlandi dengan jumlah peserta 50 siswa/i dan pada tanggal 1 Februari di SMP Ma'arif Mlandi dengan jumlah peserta 250 siswa/i. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta mengenai anemia. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan interaktif yang mencakup pemaparan materi melalui media PowerPoint, pemutaran video edukatif, serta sesi diskusi. Setelah itu, peserta secara bersama-sama mengonsumsi tablet tambah darah sebagai bagian dari praktik langsung. Pada tahap evaluasi, keberhasilan kegiatan diukur melalui pre-test dan post-test guna mengetahui peningkatan pemahaman peserta. Selain itu, dilakukan wawancara untuk memperoleh umpan balik terkait efektivitas sosialisasi. Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini meliputi peningkatan pemahaman peserta minimal 30% berdasarkan hasil pre-test dan post-test, serta peningkatan konsumsi TTD oleh peserta minimal 70%. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman target terkait pencegahan anemia dan cara mengonsumsi tablet tambah darah, serta memberikan masukan kepada mitra untuk melaksanakan kegiatan serupa di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebutuhan zat besi mencapai puncaknya pada masa remaja karena periode pertumbuhan yang pesat, di mana terjadi peningkatan massa tubuh tanpa lemak, volume darah, dan jumlah sel darah merah. Hal ini berpengaruh pada meningkatnya kebutuhan mioglobin di otot serta hemoglobin dalam darah. Peningkatan kebutuhan zat besi pada masa remaja terjadi paling tinggi pada usia 14-15 tahun pada perempuan, dan satu hingga dua tahun kemudian pada laki-laki (Asatuti et al., 2021). Pada remaja perempuan menstruasi dapat menyebabkan peningkatan kebutuhan zat besi sehingga selama masa reproduktif zat besi diperlukan untuk menggantikan

kehilangan yang terjadi saat menstruasi. Kehilangan zat besi selama menstruasi berkisar antara 12,5-15 mg per bulan atau sekitar 0,4-0,5 mg per hari dalam darah menstruasi. Risiko anemia bisa meningkat jika pola makan remaja tidak memperhatikan kecukupan gizi. Kebiasaan makan yang tidak teratur dan kurangnya konsumsi sumber makanan hewani juga menjadi faktor penyebab anemia (Rahman et al., 2023). Berikut data distribusi umur siswa/i MTs Muhammadiyah Mlandi dan SMP Ma'arif Mlandi;

Tabel 1
Data distribusi umur siswa/i MTs Muhammadiyah Mlandi

No	Umur	Frekuensi	%
1	13	13	26,0%
2	14	21	42,0%
3	15	16	32,0%
Jumlah		50	100%

Berdasarkan tabel 1 terhadap distribusi umur siswa-siswi MTs Muhammadiyah Mlandi bahwa yang memiliki umur 13 tahun berjumlah 13 anak, usia 14 tahun berjumlah 21 anak, dan usia 15 tahun berjumlah 16 anak.

Tabel 2
Data distribusi umur siswa/i SMP Ma'arif Mlandi

No	Umur	Frekuensi	%
1	13	72	28,8%
2	14	97	38,8%
3	15	81	32,4%
Jumlah		250	100%

Berdasarkan tabel 2 terhadap distribusi umur siswa-siswi SMP Ma'arif Mlandi bahwa yang memiliki umur 13 tahun berjumlah 72 anak, usia 14 tahun berjumlah 97 anak dan usia 15 tahun berjumlah 81 anak.

Sebelum pemaparan materi dilakukan pre test terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mereka terkait anemia;

Tabel 3 Hasil Pre test

Pengetahuan Anemia	Pre test	
	Nilai	%
Kurang	246	82%
Cukup	40	13,3%
Baik	17	4,7%
Total	300	100%

Hasil *pre test* mengenai pengetahuan tentang anemia menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang kurang mengenai anemia dengan jumlah 246 siswa atau 82%. Sebanyak 40 siswa (13,3%) memiliki pengetahuan yang cukup, sementara hanya 17 siswa (4,7%) yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai anemia. Secara keseluruhan, terdapat 300 siswa/i yang mengikuti *pre test* ini, yang mencakup 100% dari total peserta. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/i masih memiliki pemahaman yang rendah. Ole karena itu, edukasi mengenai anemia sangat tepat dengan tujuan agar siswa/i memahami anemia dan cara pencegahannya.

Media yang digunakan dalam kegiatan edukasi mengenai anemia ini berupa presentasi *power point* dan pemutaran video edukatif. Materi yang disampaikan mencakup definisi anemia, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganan anemia, khususnya pada remaja putri. Penyuluhan menggunakan media video gerak (*motion video*) merupakan salah satu upaya efektif dalam mengatasi permasalahan anemia. Hal ini disebabkan karena penyampaian informasi melalui media visual dinilai mampu memperkuat daya ingat sasaran sebab melibatkan berbagai fungsi pancaindra secara bersamaan (Maulina et al., 2023).

Secara umum, sebagian remaja yang mengalami anemia tidak menunjukkan gejala yang jelas. Namun, terdapat sejumlah tanda yang dapat mengindikasikan kondisi anemia, di antaranya sebagai berikut:

1. Merasa sangat lelah dan lesu.
2. Mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil.
3. Kulit tampak lebih pucat dari biasanya.
4. Sering merasakan pusing atau kepala terasa ringan.
5. Mengalami jaundice, yakni perubahan warna kulit dan bagian putih mata menjadi kekuningan.
6. Detak jantung terasa lebih cepat dan tidak teratur.
7. Pada kasus anemia berat, dapat timbul gejala seperti sesak napas, sindrom kaki gelisah, serta pembengkakan pada tangan dan kaki.

Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan salah satu langkah preventif dan penanganan untuk mengatasi anemia akibat kekurangan zat besi pada remaja putri serta wanita usia subur (WUS). Program ini diprioritaskan melalui jalur institusi pendidikan khususnya sekolah. Tujuan utama pemberian TTD adalah meningkatkan status gizi remaja putri sehingga dapat memutus rantai penyebab stunting serta memperkuat cadangan zat besi dalam tubuh. Dengan demikian, diharapkan remaja putri memiliki kesiapan kesehatan yang optimal untuk melahirkan generasi yang sehat, berkualitas, dan produktif di masa depan. Program suplementasi zat besi bagi remaja putri diharapkan mampu berperan dalam memutus mata rantai permasalahan malnutrisi antar generasi (ALIYAH & KRIANTO, 2023)

Kebiasaan mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin masih menjadi tantangan besar di kalangan remaja putri. Banyak siswi yang enggan meminum tablet tambah darah secara teratur karena berbagai alasan seperti merasakan efek samping berupa rasa mual atau tidak nyaman setelah mengonsumsi obat tersebut. Selain itu, beberapa siswi juga menganggap bahwa minum tablet tambah darah bukanlah kebutuhan mendesak sehingga mereka cenderung mengabaikan pentingnya konsumsi zat besi untuk mencegah anemia. Permasalahan ini semakin diperburuk dengan kurangnya pemahaman tentang dampak negatif dari anemia yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan prestasi belajar. Beberapa siswi juga merasa tablet tambah darah memiliki rasa yang kurang enak sehingga mereka merasa enggan untuk rutin mengonsumsinya. Oleh karena itu, upaya edukasi yang tepat dan penerapan cara yang lebih menarik dan mudah diikuti sangat diperlukan untuk mengatasi masalah ini dan meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah secara rutin.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Meikawati et al., 2022) bahwasannya pengetahuan responden mengenai anemia mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi. Ini menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman. Keberhasilan ini disebabkan oleh penggunaan metode penyuluhan yang disajikan dengan cara yang lebih mudah dipahami karena tidak hanya berupa penjelasan lisan tetapi juga dilengkapi dengan ilustrasi yang membantu responden dalam memahami materi dengan lebih baik.

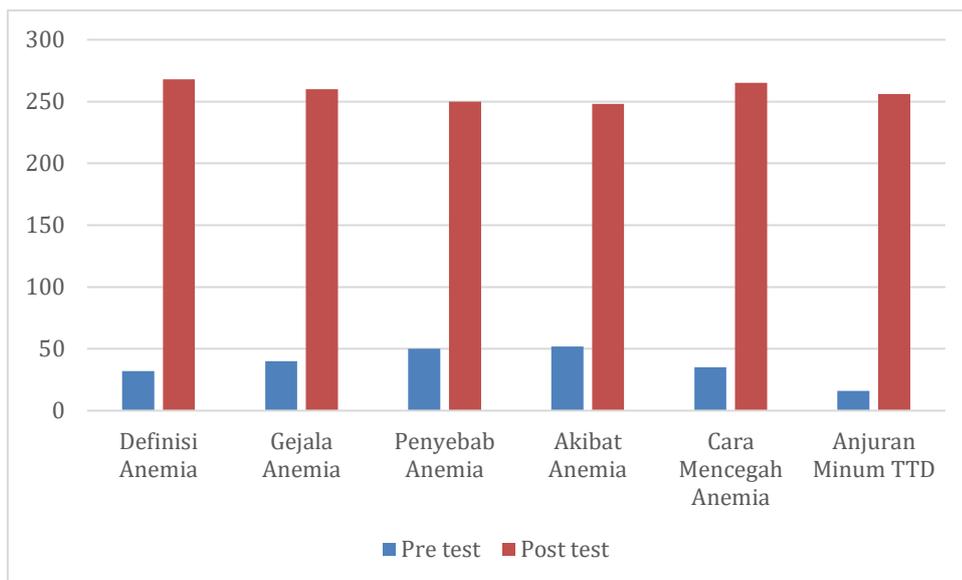
Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fitriani et al., 2025) bahwasannya edukasi dan skrining anemia memiliki peran krusial dalam meningkatkan pengetahuan siswa/i mengenai penyebab, gejala, dan dampak kesehatan dari anemia serta pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup yang baik untuk pencegahannya, sehingga mereka dapat mengambil langkah-langkah preventif sejak dini untuk menjaga kesehatan diri mereka.

Pada akhir kegiatan, dilakukan post test dengan memberikan pertanyaan untuk menilai sejauh mana edukasi yang diberikan efektif. Hasilnya dapat dilihat pada grafik 1 dan tabel 4. Grafik tersebut menunjukkan perubahan yang signifikan terkait pemahaman definisi anemia, di mana pada saat pre-test hanya 17 siswa/i yang menjawab dengan benar, sementara setelah edukasi, jumlah yang menjawab benar meningkat menjadi 270 orang, meskipun masih ada 30 orang yang menjawab salah. Untuk pertanyaan mengenai gejala anemia hanya 20% siswa/i yang menjawab benar sebelum edukasi, namun setelah diberikan edukasi 90% peserta mampu menjawab dengan benar bahwa gejala anemia meliputi rasa letih, lemah, lesu, dan pusing. Mengenai penyebab anemia, mayoritas siswa/i sudah mengetahui bahwa menstruasi dan pola makan yang tidak sehat dapat menjadi penyebab utama terjadinya anemia pada remaja.

Tabel 4 Hasil Post test

Pengetahuan Anemia	Post test	
	Nilai	%
Kurang	270	90%
Cukup	20	6,7%
Baik	10	3,3%
Total	300	100%

Grafik 1
 Perbandingan Pre test dan Post test



Setelah pelaksanaan post-test, remaja putri diberikan tablet tambah darah secara serentak sebagai bagian dari upaya mendisiplinkan mereka dalam mengonsumsi tablet darah secara rutin. Kegiatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa para remaja putri memahami pentingnya asupan zat besi untuk mencegah anemia dan dapat mengintegrasikan kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan memberikan tablet tambah darah bersama-sama, diharapkan siswi SMP Ma'arif Mlandi dan MTs Muhammadiyah Mlandi merasakan pentingnya menjaga kesehatan tubuh secara bersama-sama serta menjadi lebih teratur dalam mengonsumsi tablet darah yang telah diberikan. Pihak sekolah dan perangkat desa diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi kesehatan remaja putri dengan menyediakan dukungan yang berkelanjutan, seperti penyuluhan rutin tentang anemia dan distribusi tablet tambah darah secara berkala. Dengan keterlibatan aktif dari kedua pihak tersebut sebagai upaya pencegahan

anemia pada remaja putri dapat berjalan lebih efektif dan memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan generasi muda di daerah tersebut.

KESIMPULAN

Program edukasi pencegahan anemia melalui gerakan minum tablet tambah darah di Desa Mlandi menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia. Sebelum kegiatan edukasi dilakukan, hanya 20% dari total 300 siswa/i SMP Ma'arif Mlandi dan MTs Muhammadiyah Mlandi yang memahami konsep dasar anemia, sementara 80% lainnya masih memiliki pemahaman yang sangat terbatas. Setelah sesi edukasi yang mencakup pemaparan materi, diskusi interaktif, serta pemutaran video edukatif, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan 90% siswa/i mampu memahami definisi, penyebab, serta pencegahan anemia. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin sebagai langkah preventif dalam mengurangi risiko anemia pada remaja putri.

Program ini memberikan dampak positif bagi mitra terutama pihak sekolah dan tenaga kesehatan setempat. Selain memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa/i kegiatan ini juga membantu pihak sekolah dalam mengidentifikasi tantangan utama yang dihadapi dalam implementasi kebiasaan konsumsi tablet tambah darah. Banyak siswa/i yang sebelumnya enggan mengonsumsi tablet ini karena berbagai alasan seperti ketidaknyamanan akibat efek samping ringan atau kurangnya pemahaman tentang manfaatnya. Dengan adanya pendekatan edukatif yang lebih interaktif pihak sekolah kini memiliki strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan siswa terhadap program suplementasi zat besi.

Untuk memastikan keberlanjutan program ini, disarankan agar sekolah bekerja sama dengan tenaga kesehatan desa dalam mengadakan edukasi rutin terkait anemia serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Selain itu, diperlukan sistem pemantauan yang terstruktur untuk memastikan siswa/i tetap konsisten dalam mengonsumsi suplemen ini. Strategi seperti pemberian penghargaan bagi siswa/i yang disiplin, penyuluhan berkala dengan metode yang lebih menarik, serta pelibatan orang tua dalam program ini dapat menjadi langkah efektif untuk meningkatkan kepatuhan dan kesadaran jangka panjang terhadap pencegahan anemia di kalangan remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, E. N., & Nian Afrian Nuari. (2024). Edukasi Preventif Anemia Pada Remaja Putri Berbasis Aplikasi Ceria. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 4(1), 01–07. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v4i1.3432>
- ALIYAH, N., & KRIANTO, T. (2023). Pengetahuan Dalam Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2023. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 426–435. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5173>
- Amalia, N., & Meikawati, W. (2024). *Factors Associated With The Incidence Of Anemia in Adolescent Girls Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri menyebabkan kehilangan banyak darah . Remaja putri mempunyai kebutuhan Menurut hasil studi pendahuluan , Pemberian . 4(2)*, 129–141.
- Asatuti, N. B., Sumardi, R. N., Ngardita, I. R., & Lusiana, S. A. (2021). Pemantauan Status Gizi Dan Edukasi Gizi pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Asmat Jurnal Pengabmas*, 1(1), 46–56. <https://doi.org/10.47539/ajp.v1i1.8>
- Indonesia, M. L., Umar, F., Hafizah, N., Putri, D. A., Sudirman, F., Khotimah, K., Sadilah, N., & Sukanra, F. (2025). *Edukasi dan skrining anemia pada remaja putri dalam upaya pencegahan stunting. 1*, 21–26.
- Maulina, W., Maryuni, S., & Karmila Sari, E. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal*

Ilmu Kesehatan Indonesia (JKSI) E-ISSN, 4(1), 52-0.

- Meikawati, W., Aminah, S., Salawati, T., & Nurullita, U. (2022). Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren KH Sahlan Rosjidi UNIMUS. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia, 1(3)*, 22–24. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i3.31>
- Putra, J. A., Rahayu, K. D., Kartika, W., & Mangku, I. K. (2024). Strategi penting dalam mencegah anemia: penyuluhan kesehatan untuk kehidupan yang lebih sehat pada remaja putri di Kelurahan Karangwaru, Kecamatan Tegalorejo, Yogyakarta. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(11)*, 2221–2230.
- Qomariah, S., & Juwita, S. (2024). *Pemeriksaan Hemoglobi dan Edukasi Anemia Dengan Pendekatan Komplementer Pada Remaja Putri. 4(6)*. <https://doi.org/10.59818/jpm.v4i6.891>
- Rahman, S. W., Umar, F., & Kengky, H. K. (2023). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Factors Related to The Incidence of Anemia in Adolescents. 4(2)*, 109–118.