



OPTIMALISASI EDUKASI TABLET FE DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DAN PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA REMAJA PUTRI

Dyah Mubarokah Ahadiyati¹, Wening Pangesthi Maharani², Nevy Norma Renityas³, Citra Dewi Fitri Setiani⁴, Recavery Dwi Wulandari⁵

¹Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Madani Indonesia

^{2,3,4,5}Program Studi DIII Kebidanan Universitas Madani Indonesia

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Anemia,

Ferrum,

Iron,

Health Education,

Knowledge

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah gizi yang masih sering terjadi, terutama pada remaja putri, akibat rendahnya asupan zat besi. Salah satu upaya pencegahan anemia adalah konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe), namun tingkat pengetahuan remaja putri mengenai hal tersebut masih rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan desain pre-test dan post-test yang dilaksanakan di Yayasan Pesantren K.H Mohamad Dawami NurhadI, Kabupaten Blitar, pada 19 Desember 2025, dengan peserta sebanyak 15 remaja putri. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 53% sebelum edukasi menjadi 96% setelah edukasi, atau meningkat sebesar 43%. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia melalui konsumsi tablet Fe.

ABSTRACT

Anemia is a nutritional problem that still frequently occurs, especially among adolescent girls, due to low iron intake. One of the efforts to prevent anemia is the consumption of Iron Supplement Tablets (Fe); however, the level of knowledge among adolescent girls regarding this practice remains low. This community service activity aims to increase adolescent girls' knowledge about the consumption of iron tablets as an effort to prevent anemia. The method used in this activity was health education with a pre-test and post-test design, which was conducted at Yayasan Pesantren Kyai Haji Mohamad Dawami NurhadI, Blitar Regency, on December 19, 2025, involving 15 adolescent girls. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge of 43%, from 53% before the education to 96% after the educational intervention. Health education has been proven to be effective in improving adolescent girls' knowledge regarding anemia prevention through iron tablet consumption.

*Corresponding Author : dyahmubarokah@umkudus.ac.id

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik maupun perilaku. Pada periode ini, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Oleh karena itu, kesehatan menjadi faktor penting yang memengaruhi proses tersebut. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami remaja adalah anemia. Prevalensi anemia pada remaja perempuan lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki. Risiko remaja perempuan mengalami anemia bahkan sepuluh kali lebih tinggi daripada remaja putra. Kondisi ini disebabkan oleh adanya menstruasi setiap bulan serta kebutuhan zat besi yang meningkat karena remaja perempuan masih berada dalam masa pertumbuhan (1).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) dalam World Health Statistics tahun 2021, prevalensi anemia pada perempuan usia reproduktif (15–49 tahun) di seluruh dunia pada tahun 2019 mencapai sekitar 29,9%. Sementara itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dilakukan oleh Balitbangkes menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 27,2% pada kelompok usia 15–24 tahun. Secara umum, anemia disebabkan oleh rendahnya pengetahuan mengenai anemia serta kurangnya asupan zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin A (2).

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal akibat kekurangan satu atau lebih zat gizi penting. Hingga saat ini, anemia masih menjadi salah satu permasalahan gizi yang paling sering terjadi dan sulit ditanggulangi, baik di negara berkembang maupun negara maju. Kondisi ini dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, namun paling banyak terjadi pada kalangan remaja (3).

Risiko terjadinya anemia pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Beberapa di antaranya adalah rendahnya motivasi remaja untuk mencari informasi mengenai anemia, anggapan dalam keluarga bahwa anemia merupakan hal yang tabu sehingga remaja kurang memperoleh dukungan keluarga, serta tidak tercukupinya asupan gizi yang berdampak pada rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Selain itu, minimnya peran tenaga kesehatan dalam melakukan pendekatan kepada remaja melalui kegiatan penyuluhan atau konseling tentang anemia turut berkontribusi terhadap meningkatnya angka kejadian anemia pada remaja (4).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mencegah anemia, salah satunya dengan mendorong konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) pada remaja, ibu hamil, serta wanita usia subur. Langkah ini dilakukan karena kandungan zat besi dalam tablet tambah darah berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Namun demikian, tingkat pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia masih tergolong rendah. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi berupa edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia sebagai salah satu langkah pencegahan stunting. Edukasi kesehatan merupakan proses penyampaian informasi kepada masyarakat, kelompok, maupun individu mengenai tablet Fe dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, yang selanjutnya diharapkan dapat memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan, khususnya terkait pentingnya konsumsi tablet Fe dalam mencegah anemia (5).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk intervensi edukatif dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) sebagai upaya pencegahan anemia, melalui pemberian edukasi kesehatan yang diharapkan mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya asupan zat besi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Yayasan Pesantren K.H Mohamad Dawami NurhadI, Kelurahan Plumpungrejo, Kecamatan Kademangan, Kabupaten Blitar, Jawa Timur, pada Jumat, 19 Desember 2025. Peserta kegiatan berjumlah 15 remaja putri. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan melalui tiga tahapan. Tahap pertama diawali dengan pengisian kuesioner pre-test oleh peserta. Tahap kedua berupa penyampaian materi penyuluhan mengenai optimalisasi edukasi konsumsi tablet FE sebagai upaya pencegahan anemia dan peningkatan pengetahuan pada remaja putri. Pada tahap ini, peserta terlihat sangat antusias dalam menyimak materi serta aktif berpartisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Tahap ketiga adalah pengisian kuesioner post-test setelah materi penyuluhan selesai disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan mengenai optimalisasi konsumsi tablet Fe pada remaja putri dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang runtun dan terstruktur. Kegiatan diawali dengan persiapan ruangan serta pengecekan sarana prasarana yang akan digunakan, seperti LCD proyektor, pengeras suara, lembar pre-test/post-test, serta media edukasi berupa poster dan slide presentasi. Setelah seluruh peserta hadir, acara dibuka oleh tim pengabdian dengan penyampaian pengantar mengenai tujuan kegiatan, urgensi pencegahan anemia pada remaja putri, serta manfaat yang diharapkan setelah mengikuti penyuluhan.



Gambar 1. Sesi persiapan dan penyampaian pengantar kegiatan

Tahap berikutnya adalah pengisian kuesioner pre-test oleh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait anemia dan pentingnya konsumsi tablet Fe. Proses ini berlangsung dengan pendampingan tim pengabdian agar peserta memahami cara pengisian yang benar. Setelah pre-test selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi inti. Materi diberikan secara interaktif, meliputi definisi anemia, tanda dan gejala, faktor penyebab, dampak jangka panjang pada remaja, hingga upaya pencegahan melalui konsumsi tablet Fe sesuai anjuran program pemerintah. Tim juga menampilkan contoh tablet Fe, cara konsumsi yang benar, serta tips mengurangi efek samping seperti mual atau konstipasi.



Gambar 2. Sesi pengisian kuesioner pre-test oleh peserta

Selama penyuluhan berlangsung, peserta terlihat antusias dan aktif memberikan tanggapan. Diskusi dilakukan dua arah, di mana tim pengabdian memberikan pertanyaan pemicu, sementara peserta

bebas berbagi pengalaman terkait menstruasi, kebiasaan makan, maupun alasan belum rutin mengonsumsi tablet Fe. Antusiasme meningkat saat tim memberikan kuis singkat dengan hadiah untuk peserta yang menjawab benar, sehingga suasana penyuluhan menjadi lebih hidup dan menyenangkan.



Gambar 3. Sesi penyampaian materi penyuluhan mengenai optimalisasi edukasi konsumsi tablet FE sebagai upaya pencegahan anemia dan peningkatan pengetahuan pada remaja putri.

Setelah sesi materi dan diskusi selesai, peserta kembali diminta mengisi kuesioner post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Proses ini juga didampingi oleh tim pengabdian untuk memastikan pengisian berlangsung tertib. Kegiatan ditutup dengan penyampaian pesan kesehatan, ajakan untuk rutin mengonsumsi tablet Fe, serta sesi foto bersama sebagai dokumentasi kegiatan. Dukungan dari pihak pesantren dan partisipasi aktif peserta menjadi faktor utama keberhasilan kegiatan ini secara keseluruhan.

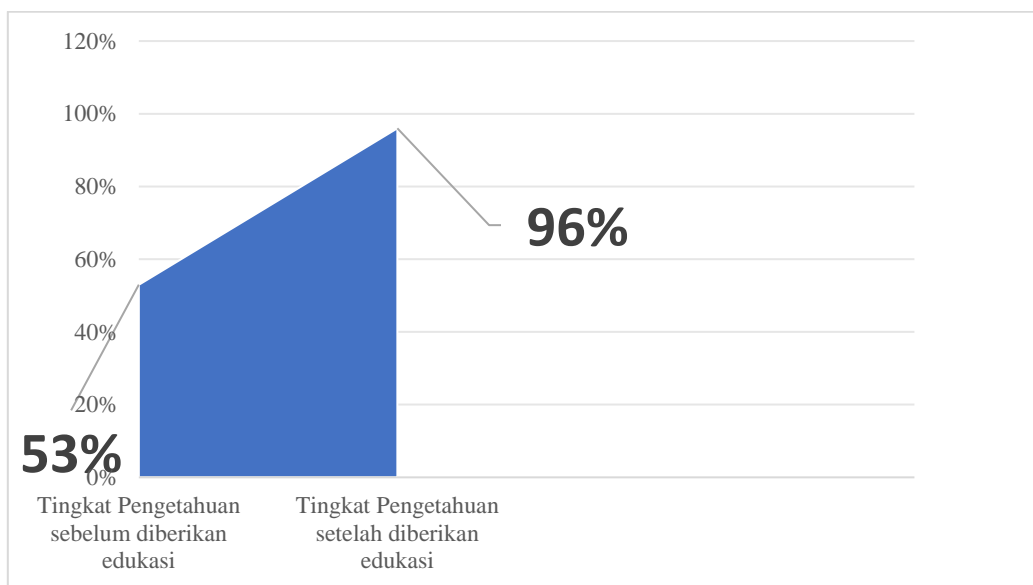


Gambar 4. Sesi foto bersama

Hasil edukasi kesehatan menunjukkan peningkatan pengetahuan sebanyak 43% yaitu sebelum diberikan penyuluhan, 53% remaja putri belum memahami pentingnya tablet FE dalam pencegahan anemia. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan, dimana 96% remaja putri kini

memahami peran penting tablet FE terhadap kejadian anemia. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait berbagai masalah kesehatan (6). Dengan mengetahui pentingnya tablet FE, remaja putri menjadi lebih menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari anemia di masa depan. Salah satu bukti nyata dari peningkatan pengetahuan ini adalah kesediaan remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah (Fe) secara rutin, yaitu 1 tablet per hari saat menstruasi dan 1 tablet per minggu saat tidak menstruasi.

Pengetahuan memegang peran penting dalam pencegahan anemia pada remaja. Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan serta memperbaiki sikap terhadap pencegahan anemia (7). Sebagai contoh, sebuah penelitian di Yordania menemukan bahwa program pendidikan gizi mampu meningkatkan skor pengetahuan, sikap, dan praktik mengenai anemia di kalangan siswi remaja (8). Hal ini menunjukkan bahwa kampanye edukasi dan peningkatan kesadaran memiliki peran penting dalam pencegahan anemia dengan memperluas pemahaman tentang kondisi ini, faktor penyebabnya, dan mendorong perilaku sehat. Pengembangan materi edukasi yang menarik dan mudah dipahami, terutama dalam bentuk visual yang bisa dibagikan melalui media sosial. Media sosial dapat menjadi sumber informasi alternatif tentang anemia, khususnya bagi remaja di lingkungan pendidikan (9).



Gambar 5. Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Tablet Fe untuk Pencegahan Anemia

Dalam pelaksanaan edukasi kesehatan ini, terdapat faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung meliputi partisipasi aktif seluruh remaja, dukungan dari pihak Yayasan Pesantren K.H Mohamad Dawami NurhadI, serta kondisi sarana dan prasarana yang memadai sehingga kegiatan berjalan lancar. Sementara itu, faktor penghambat adalah pelaksanaan kegiatan di Ponpes yang membutuhkan penyesuaian dengan jadwal para santri dan pengurangan hari libur. Untuk mengatasi hal ini, penyelenggara melakukan berbagai upaya, seperti memberikan kuis interaktif, menggunakan media yang menarik seperti poster, serta memberikan reward untuk meningkatkan semangat dan keterlibatan peserta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai tablet FE dalam kaitannya dengan kejadian anemia. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, remaja putri diharapkan mampu menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari anemia, sehingga dapat mendukung terwujudnya generasi penerus bangsa yang sehat. Diharapkan kegiatan edukasi bagi remaja putri seperti ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan, sehingga semakin banyak remaja putri yang memahami pentingnya konsumsi tablet FE sebagai salah satu upaya pencegahan anemia sejak usia remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Madani Indonesia, Ketua LPPM Universitas Madani Indonesia, rekan-rekan dosen Universitas Madani Indonesia, serta para asatidz/asatidzah Yayasan Pesantren K.H Mohamad Dawami NurhadI yang telah memberikan kesempatan dan dukungan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri TA. Studi Literatur : Memahami Hubungan Antara Anemia pada Remaja dan Zat Gizi. Pros Semin Nas dan Call Pap Kebidanan Univ Ngudi Waluyo. 2024;3(1):1–6.
2. Aulya Y, Siauta JA, Nizmadilla Y. Analisis Anemia Pada Remaja Putri. J Penelit Perawat Prof [Internet]. 2022;4(November):1377–86. Available from: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
3. Suaib F, Rowa SS, Adwiah W. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Media Kesehat Politek Kesehat Makassar. 2024;XIX(1):71–6.
4. Agustina AN, Dewi SU, Rahayu HS, Mahardika P. Upaya Menurunkan Kejadian Anemia Melalui Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. GEMAKES J Pengabd Kpd Masy. 2024;4(1):120–8.
5. Sinau ATT, Ramadhan K, Sakti PM. Cegah Stunting dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Terkait Anemia Melalui Edukasi Kesehatan. Poltekita J Pengabd Masy [Internet]. 2024;5:87–93. Available from: <http://ojs.polkespalupress.id/index.php/PJPM/%0ACegah>
6. Iswatun I, Kusnanto K, Nasir A, Fadliyah L, Wijayanti ES, Susanto J, Suniyadewi NW. The Effect of Health Education on Knowledge, Attitudes, and Actions in Prevention of Leukorrhoea in Adolescent Girls. Journal of International Dental and Medical Research ISSN 1309-100X <http://www.jidmr.com> The Effect of Health Education Iswatun Iswatun and et al. J Int Dent Med Res [Internet]. 2021;14(3):1240. Available from: <http://www.jidmr.com>
7. Kusuma NI, Kartini F. Changes in Knowledge and Attitudes in Preventing Anemia in Female Adolescents : A Comparative Study. Women, Midwives and Midwifery. 2021;1(2).
8. Abu-baker NN, Eyadat AM, Khamaiseh AM. The impact of nutrition education on knowledge , attitude , and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. Heliyon J [Internet]. 2021;7(2):e06348. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
9. Zulfajriani, Nurfatimah, Entoh C, Longgupa LW, Sitorus SMB, Siregar NY, et al. Enhancing Adolescent Girls ' Knowledge about Anemia through Instagram : A Pre-Experimental Study. J Bidan Cerdas. 2023;5:74–83.