

Peningkatan Pengetahuan Anemia melalui Edukasi Kesehatan dan Pemberian Tablet Fe Serentak bagi Remaja Putri di Kecamatan Nanggalo, Kota Padang, Sumatera Barat

Rini Rahmayanti¹, Yani Maidelwita², Feri Musharyadi³

¹Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya, Indonesia

^{2,3}Prodi Informatika Kesehatan Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya, Indonesia

*e-mail: rinie.rahmayanti@gmail.com¹, maidelwitayani@gmail.com², ferimusharyadi@gmail.com³

Artikel dikirim: 28 Mei 2025; Revisi-1: 11 Agustus 2025; Revisi-2: 12 Agustus 2025; Diterima: 13 Agustus 2025; Dipublikasikan : 21 Agustus 2025

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius di Indonesia . Sebanyak 32% remaja usia 15-24 tahun mengalami anemia. Permasalahan didapatkan bahwa kelompok remaja belum memahami terkait anemia dan dampak anemia serta belum pernah mengkonsumsi tablet anemia. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja terkait anemia dan dampak anemia dengan menggunakan metode ceramah, serta meningkatkan motivasi remaja untuk mengkonsumsi tablet Fe. Metode pelaksanaan model kerjasama kemitraan dengan kader kesehatan dan remaja melalui penyuluhan dan pemberian tablet Fe serentak. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei - Juni 2024 dengan diikuti sebanyak 20 peserta yang bertempat di Kecamatan Nanggalo. Kegiatan ini bertepatan dengan operasi pasar murah dari Dinas perdagangan Sumatera Barat Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan remaja tentang anemia dan dampak anemia sebesar 49,4% dengan rata-rata nilai pretest 56.89% menjadi 85% pada posttest. Setelah kegiatan, remaja tampak antusias dan termotivasi dalam mengkonsumsi tablet Fe. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan upaya pencegahan terjadinya anemia khususnya pada remaja.

Kata Kunci: Anemia, Edukasi Kesehatan, Gebyar Tablet Fe, Remaja

Abstract

Anemia is a serious public health problem in Indonesia. As many as 32% of teenagers aged 15-24 years experience anemia. The problem was that the adolescent group did not understand anemia and the impact of anemia and had never consumed anemia tablets. The aim of this service is to increase teenagers' knowledge and understanding regarding anemia and the impact of anemia using the lecture method, as well as increasing teenagers' motivation to consume Fe tablets. The method of implementing the partnership collaboration model with health cadres and adolescents is through counseling and simultaneous administration of Fe tablets. This activity will be held in May - June 2024 with 20 participants taking part in Nanggalo District. This activity coincided with the cheap market operation of the West Sumatra Trade Service. The results of the activity showed an increase in teenagers' knowledge and abilities about anemia and the impact of anemia by 49.4% with an average pretest score of 56.89% to 85% on the posttest. After the activity, teenagers seemed enthusiastic and motivated in consuming Fe tablets. This community service activity is a health promotion to increase knowledge and efforts to prevent anemia, especially in teenagers.

Keywords: Anemia, Fe Tablet Campaign, Health Education, Teenagers

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius di Indonesia, terutama pada kelompok remaja putri. Menurut Data (WHO, 2022), prevalensi global anemia pada wanita berusia 15–49 tahun adalah 29,9% pada tahun 2021. Untuk data negara Indonesia sendiri, WHO menyebutkan prevalensi anemia pada wanita berusia 15-49 tahun sebesar 31,2 % pada tahun yang sama (Sartika et al., 2024). Hal ini sejalan dengan kejadian anemiadi Indonesia masih cukup tinggi. Sebanyak 32% remaja usia 15-24 tahun di Indonesia mengalami anemia (Armah et al, 2021). Anemia, terutama yang disebabkan oleh defisiensi zat

besi, tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, produktivitas, dan kualitas hidup remaja secara umum.

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan, ditambah dengan kebutuhan zat besi yang tinggi akibat pertumbuhan yang pesat. Kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya suplementasi zat besi menjadi faktor utama penyebab tingginya kasus anemia di kalangan ini (Zuiatna, 2022). Remaja putri berada pada masa pertumbuhan yang cepat, membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk mendukung perkembangan fisik dan mental. Menstruasi yang terjadi setiap bulan menyebabkan kehilangan darah yang cukup signifikan, sehingga meningkatkan kebutuhan zat besi. Sayangnya, pola makan sebagian besar remaja putri di Indonesia cenderung kurang memperhatikan kecukupan zat gizi mikro, khususnya zat besi. Konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, serta rendahnya asupan sumber protein hewani dan sayuran hijau berkontribusi pada rendahnya kadar hemoglobin. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan dapat menghambat penyerapan zat besi.

Anemia didefinisikan sebagai bentuk penurunan kadar hemoglobin (Hb) atau hematokrit (HCT) atau jumlah sel darah merah kurang dari yang seharusnya. Hemoglobin didefinisikan sebagai protein yang ditemukan dalam sel darah merah yang membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh organ tubuh lainnya. Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin tidak cukup di dalam tubuh untuk membawa oksigen ke organ dan jaringan (Hasanan, 2018).

Anemia dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, rasa lemah, dan sesak napas. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra. Salah satu penyebab utamanya adalah pola makan yang tidak sehat, yang sering kali dilakukan untuk tujuan menurunkan berat badan (Anggraini et al., 2025). Remaja putri cenderung mengurangi konsumsi protein hewani, padahal protein sangat penting dalam pembentukan hemoglobin. Selain itu, proses menstruasi juga turut berkontribusi, terutama jika mengalami gangguan seperti durasi haid yang lebih lama atau volume darah menstruasi yang lebih banyak dari biasanya. Faktor lain yang memicu anemia pada remaja putri adalah masa pertumbuhan yang cepat, namun tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi anemia diantaranya pengetahuan gizi, pola makan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe (Putra et al, 2020)

Pemerintah melalui program kesehatan sekolah telah menggalakkan pemberian Tablet Tambah Darah (Tablet Fe) sebagai salah satu strategi untuk menurunkan prevalensi anemia. Namun, tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe di kalangan remaja masih rendah, yang salah satunya disebabkan oleh minimnya edukasi serta masih adanya stigma atau informasi keliru terkait konsumsi tablet tersebut (Budiarti et al, 2020).

Kota Padang, sebagai salah satu wilayah di Provinsi Sumatera Barat, juga menghadapi permasalahan anemia pada remaja putri. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang (2022), Kecamatan Nanggalo termasuk daerah dengan angka anemia remaja putri yang cukup tinggi. Faktor penyebabnya antara lain pola konsumsi yang rendah zat besi, kurangnya pengetahuan tentang gizi, serta rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (*tablet Fe*). Upaya pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja memerlukan pendekatan komprehensif yang menggabungkan edukasi kesehatan dengan intervensi langsung berupa pemberian suplementasi zat besi.

Program edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia, mulai dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak kesehatan, hingga cara pencegahan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang dan suplemen zat besi. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku positif, termasuk peningkatan kepatuhan dalam mengonsumsi *tablet Fe*. Sementara itu, pemberian tablet Fe secara serentak merupakan langkah nyata yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI untuk menekan angka kejadian anemia pada remaja putri, dengan dosis 1 tablet per minggu yang mengandung 60 mg zat besi elemental dan 0,4 mg asam folat.

Integrasi antara edukasi kesehatan dan pemberian tablet Fe serentak diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan remaja putri, tetapi juga membentuk kesadaran dan

kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri, khususnya di Kecamatan Nanggalo, Kota Padang, Sumatera Barat, sekaligus menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan permasalahan serupa.

Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi remaja dalam mengkonsumsi tablet Fe sebagai Upaya pencegahan anemia di Kelurahan Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo. Kegiatan ini dilaksanakan bertepatan dengan kegiatan pasar murah dari Dinas Perdagangan Kota Padang bertempat di Kantor Kecamatan Nanggalo.

2. METODE

Kegiatan pengabdian edukasi tentang anemia dan gebyar tablet Fe melalui beberapa tahap yaitu

2.1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan rapat persiapan kegiatan oleh tiga orang tim pelaksana pengabdian, dilanjutkan dengan dapat sosialisasi dengan pihak terkait antara lain Puskesmas, kader, Ketua RW. Pihak Puskesmas khususnya pemegang program KIA. Pada tahap ini, tim juga mempersiapkan alat dan bahan yang diperlukan termasuk tablet Fe yang difasilitasi oleh Puskesmas Nanggalo. Selanjutnya tim mengidentifikasi sasaran kegiatan pengabdian yaitu remaja yang berusia 20-23 tahun berjumlah 20 orang. Sosialisasi dan Pengenalan serta pendekatan intensif dengan remaja di Kelurahan Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo. Persiapan dilaksanakan pada bulan Mei 2024.

2.2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan tim pengabdian melakukan pretest untuk menilai pengetahuan peserta tentang anemia menggunakan instrument kuesioner. Dilanjutkan dengan edukasi tentang anemia. Kegiatan ini dilakukan melalui satu kali pertemuan. Pertemuan dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2024 dengan pemberian materi anemia dan bahaya anemia pada remaja. Pertemuan dilanjutkan dengan pemberian tablet Fe dan diminta untuk remaja meminum langsung tablet Fe berupa gebyar Fe. Setelah edukasi selesai, tim melakukan posttest untuk menilai pengetahuan remaja tentang anemia dan dampak anemia.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Waktu	Rencana Kegiatan	Partisipasi Mitra
Bulan 1 minggu 1 dan 2	Tahap Persiapan 1. Rapat persiapan kegiatan oleh enam orang tim pelaksana pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa 2. Melakukan perizinan kepada Kecamatan Nanggalo, Kelurahan Surau Gadang 3. Melakukan perizinan kepada Puskemas Nanggalo	1. Ikut serta membantu tim pengabdian untuk berkoordinasi dan pertemuan dengan pihak kecamatan, kelurahan dan Puskesmas Nanggalo
Bulan 1 Minggu 3 dan 4	1. Sosialisasi kepada Puskesmas, kader, Ketua RW. Pihak Puskesmas khususnya pemegang program KIA 2. Sosialisasi dan Pengenalan serta pendekatan intensif dengan remaja	1. Mengikuti sosialisasi kegiatan 2. Membuat komitmen bersama untuk bekerja sama dalam kegiatan
Bulan 2 Minggu 1	Tahap Pelaksanaan Melakukan pretest untuk menilai pengetahuan peserta tentang anemia	Menjawab pertanyaan pretest dengan mengisi kuesioner
Bulan 2 Minggu 1	Materni anemia : pemberian materi anemia dan konsumsi tablet Fe serentak	1. Membantu koordinasi tempat kegiatan

	Narasumber : Ns. Rini Rahmayanti,M.Kep, Sp.Kep.Mat	2. Hadir saat kegiatan 3. Aktif selama kegiatan
Bulan 3 Minggu 1	Melakukan posttest untuk menilai pengetahuan peserta tentang anemia	Menjawab pertanyaan posttest dengan mengisi kuesioner
Bulan 3 Minggu 2	Tahap Evaluasi Evaluasi hasil bersama tim dan mitra	1. Hadir saat kegiatan 2. Aktif selama kegiatan pertemuan dan memberikan saran kegiatan
Bulan 4	Melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat	
Bulan 5	Membuat laporan dan luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat	

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dihadiri oleh pihak puskesmas dan pihak kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo berjumlah 20 peserta. Hasil dari kegiatan ini sebagai berikut :

3.1. Edukasi Kesehatan tentang Anemia

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 20 orang remaja yang diberikan edukasi tentang anemia dan dampaknya. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah melalui media power point dan leaflet. Sebelum materi edukasi disampaikan dilakukan pre-test menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan sebelum edukasi. Setelah pre-test, dilakukan penyampaian materi. Materi yang disampaikan dengan metode ceramah ada dua yaitu, materi pertama tentang anemia pada remaja putri yang terdiri dari bahasan definisi anemia, besaran masalah, gejala anemia, penyebab anemia dan cara pencegahan anemia pada remaja putri. Materi kedua tentang cegah anemia dengan konsumsi tablet Fe yang terdiri dari bahasan kandungan dan manfaat tablet Fe dan pemberian tablet Fe lalu dikonsumsi secara serentak untuk mencegah anemia. Setelah pemaparan materi dengan metode ceramah dilanjutkan dengan pemaparan materi leaflet. Kegiatan terakhir adalah evaluasi dan melakukan penilaian pengetahuan setelah edukasi (post-test).

Intrumen yang digunakan untuk pretest-posttest berupa kuesioner yang dibuat oleh tim pengabdian. Selanjutnya pertemuan dengan pemberian materi tentang anemia dan dampak anemia bagi remaja. Dan dilanjutkan gebyar Fe dengan pemberian Fe serentak pada remaja.

Informasi yang tepat ke masyarakat dapat merubah status kesehatan yang lebih baik. Kegiatan pemberian promosi kesehatan berupa edukasi dapat meningkatkan pemahaman dan mempengaruhi perilaku masyarakat khususnya wanita. Masyarakat yang memiliki perilaku baik dapat meningkatkan kesehatan dan berdampak positif terhadap masyarakat. Promosi kesehatan penting diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan (Oktafia & Indriastuti, 2022).



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi dan gebyar tablet Fe

Pemberian tablet Fe serentak bertujuan untuk meningkatkan motivasi remaja untuk mengonsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia pada usia remaja. seperti terlihat pada Gambar 1.

3.2. Evaluasi Kegiatan

Pengabdian masyarakat yang dihadiri oleh pihak puskesmas dan remaja berjumlah 20 orang. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Pengetahuan remaja sebelum dan sesudah edukasi kesehatan

Test	Nilai Minimum	Nilai Maximum	Mean
Pretest	16	26	19,95
Posttest	24	36	28,35

Berdasarkan Tabel 1. Hasil nilai pretest didapatkan nilai terendah 16 dan tertinggi 24. Nilai posttest didapatkan nilai terendah 26 dan tertinggi 36. Nilai rata-rata pretest yaitu 19,95 dan posttest yaitu 28,35. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan, nilai rata-rata sebanyak 8,4. Pretest dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta mengetahui dan memahami tentang anemia dan dampak dari anemia. Pada kegiatan ini, pretest dilakukan sebelum edukasi kesehatan melalui kuesioner yang di bagikan ke peserta. Selanjutnya tim pengabdian melakukan edukasi menggunakan media ceramah. Kegiatan dihadiri sebanyak 20 peserta. Pada sesi diskusi, peserta sangat antusias yang ditunjukkan banyak pertanyaan terkait anemia pada remaja. Setelah pemberian edukasi pada saat penutupan kegiatan, peserta melakukan posttest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman peserta tentang materi yang sudah diberikan.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan hasil penelitian Subratha tahun 2020 sebelumnya yang didapatkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia pada remaja di SMA Negeri 1 Marga kategori pengetahuan baik sebanyak 121 responden (88,3%), dan pengetahuan cukup sebanyak 16 responden (11,7%). Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki oleh remaja putri yaitu pengetahuan tentang anemia. Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk laki-laki, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100 ml dan pada perempuan yaitu kurang dari 12,0 gram/ 100 ml (Subratha, 2020).

Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlaili dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang anemia dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri hingga lebih dari 30% dibandingkan sebelum intervensi. Selain itu, kombinasi edukasi dengan intervensi fisik seperti pemberian tablet Fe dinilai lebih efektif dibandingkan edukasi saja. Pemberian tablet Fe serentak pada kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai intervensi pencegahan, tetapi juga memperkuat pemahaman peserta tentang pentingnya suplementasi zat besi.

Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang kurang memadai tentang sumber makanan kaya zat besi, baik hewani seperti hati, daging merah, dan ikan, maupun nabati seperti bayam dan kacang-kacangan. Setelah edukasi, peserta mampu menyebutkan lebih banyak sumber makanan dan memahami kombinasi konsumsi yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, seperti mengonsumsi buah kaya vitamin C bersama makanan sumber zat besi. Peserta juga menjadi lebih memahami faktor yang menghambat penyerapan zat besi, misalnya minum teh atau kopi setelah makan.

Selain pengetahuan, kegiatan ini diharapkan berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku peserta. Edukasi yang efektif dapat membentuk kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia, sedangkan pemberian tablet Fe secara langsung memberikan pengalaman nyata mengonsumsi suplementasi yang direkomendasikan pemerintah. Jika kegiatan ini

dilakukan secara rutin dan terintegrasi dengan program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) atau posyandu remaja, maka potensi keberlanjutan program akan lebih besar.

Hasil ini juga mendukung kebijakan Kementerian Kesehatan RI yang menargetkan penurunan prevalensi anemia pada remaja putri melalui strategi pemberian tablet tambah darah minimal 52 tablet per tahun per remaja putri, disertai edukasi gizi dan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini telah menjadi contoh nyata bahwa pelibatan tenaga kesehatan, guru, dan kader kesehatan dalam satu program terintegrasi dapat menghasilkan dampak yang lebih optimal.

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan melalui panca indera manusia terhadap objek tertentu (Nurmalia, 2018). Pendidikan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan. Pada kegiatan edukasi pencegahan anemia ini terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat terjadi salah satunya karena penggunaan berbagai media. Kegiatan edukasi pencegahan anemia ini menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media power point dan leaflet. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang pencegahan anemia diharapkan siswi dapat menerapkan perilaku pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari seperti mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak satu tablet per minggu dan satu tablet setiap hari selama menstruasi. Dapat memberikan pendidikan kesehatan, penyuluhan secara langsung menggunakan metode diskusi atau media seperti leaflet, booklet, lembar balik, dan lain-lain (Elmika et al., 2018). Edukasi tentang anemia perlu terus ditingkatkan. Dukungan dan bimbingan dari keluarga serta lingkungan juga sangat penting diberikan bagi remaja agar bersemangat dan paham terkait anemia (Astuti & Surasmi, 2016),(Rahmayanti et al., 2023).

Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal. Anemia ditandai dengan gejala letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang selera makan dan tangan dan kaki dingin. Gejala-gejala tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius terhadap kualitas sumber daya manusia (Julaecha, 2020; Kusuma, 2022). Dampak anemia pada remaja antara lain menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, informasi mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, menurunkan daya tahan tubuh dan produktivitas kerja serta kebugaran yang menurun (Elmika et al, 2018).

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi melalui Pendidikan dan kampanye gizi menggunakan metode- metode yang menarik bagi remaja, pengetahuan tentang gizi yang kurang menyebabkan sebagian remaja tidak memahami apakah makanan sehari-hari yang dikonsumsi sudah memenuhi syarat menu seimbang atau tidak, dengan meningkatkan pengetahuan remaja tentang nutrisi dapat dijadikan tahap awal agar remaja mau dan mampu memilih konsumsi makanan yang baik bagi tubuhnya. Kesehatan seorang remaja sangat menentukan keberhasilan dari pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya mencetak kualitas generasi penerus bangsa dimasa depan. mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, maka pengetahuan remaja tentang konsumsi tablet tambah darah atau Fe ditekankan lagi, jika pengetahuan remaja sudah baik maka hal ini akan meminimalisir risiko kematian ibu melahirkan, premature dan BBLR, juga mencegah stunting pada anak yang dilahirkan. Remaja sebaiknya mengonsumsi Fe karena tiap bulannya mengalami menstruasi. Fe berguna untuk mengganti zat besi yang hilang dan memenuhi kebutuhan zat besi yang belum tercukupi dari makanan (Devita et al., 2023; Ulva et al., n.d.)

Pengetahuan yang baik tentang anemia penting dimiliki oleh remaja karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat yang membutuhkan asupan zat besi yang cukup. Kekurangan zat besi pada usia ini dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan pertumbuhan, hingga risiko komplikasi kesehatan di masa depan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang dilakukan secara rutin dapat menjadi strategi pencegahan anemia yang efektif. Peningkatan pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh metode penyampaian materi yang interaktif, penggunaan media edukasi seperti leaflet dan poster, serta adanya sesi tanya jawab

yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Metode ini sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif peserta dalam proses edukasi akan meningkatkan pemahaman dan retensi informasi.

Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan dan pemberian tablet Fe serentak terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Peningkatan ini diharapkan berlanjut pada perubahan perilaku, seperti rutin mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan tablet Fe, sehingga dapat menurunkan risiko anemia di masa remaja maupun saat memasuki masa kehamilan.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa remaja yang sebelumnya kurang mengetahui sumber makanan kaya zat besi, setelah edukasi mampu menyebutkan berbagai sumber protein hewani dan nabati yang dapat membantu mencegah anemia. Hal ini membuktikan bahwa edukasi yang terstruktur dan berbasis kebutuhan peserta dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan tentang anemia dan dampak anemia yaitu sebesar 49.4%. Adanya peningkatan pengetahuan dan motivasi remaja untuk mengonsumsi tablet Fe untuk pencegahan anemia terlihat dari antusias remaja mengikuti kegiatan edukasi dan konsumsi tablet Fe secara serentak. Keterlibatan puskesmas dalam pencegahan anemia dalam bentuk pengadaan tablet Fe dan monitoring terjadinya anemia pada remaja. Saran kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebaiknya meningkatkan kerjasama dengan puskesmas setempat dan melakukan monitoring secara berkala terhadap kesehatan remaja berkaitan dengan pencegahan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Yayasan MERCUBAKTIJAYA yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terwujud. Kepada Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Mercubaktijaya yang selalu mendukung penuh kegiatan TriDharma bagi dosen. Kepala Lurah, Camat, Kader dan remaja yang sudah ikut serta dalam kegiatan dengan sangat antusias. Terima Kasih kepada Dinas Perdagangan yang telah mengikutkan kegiatan pengabdian ini menjadi bagian dari kegiatan Pasar Murah. Terima kasih diucapkan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., Munawaroh, M., & Helmizar, R. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Status Anemia Pada Remaja Perempuan Di Man 1 Padang Tahun 2024. *Nusantara Hasana Journal*, 4(12), 98–110.
- Armah, N., Harahap, N. R., Syari, M., & Sipayung, N. A. (2021). Faktor yang berhubungan Dengan kejadian anemia pada remaja putri di Langkat. *Journal of Midwifery Senior*, 5(1), 25–36.
- Astuti, S. L. D., & Surasmi, A. (2016). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Menyusui Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Kemampuan Ibu Menyusui Di Rumah Bersalin Wilayah Banjarsari Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 212–216. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.57>
- Budiarti, A., Rustini, S. A., & Wirani, N. P. (2020). Studi fenomenologi penyebab anemia pada remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesenchepalon*, 6(2), 137–141.

- Devita, H., Pasalina, P. E., Sari, N., Amran, V. Y. A., Sari, N. M., Hidayat, H., & Khairil, J. (2023). Upaya Promotif Dan Preventif Melalui Gebyar Tablet Tambah Darah, Edukasi Kespro Dan Phbs Sebagai Langkah Awal Pencegahan Stunting Pada Remaja Di Pondok Pesantren Darul Ulum Kota Padang. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 5(2), 34–41.
- Elmika, R., Simbolon, D., & Yuliantini, E. (2018). Edukasi Gizi dengan CAMIL Sama Efektif dengan Leaflet dalam Prilaku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 82–93. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.114>
- Hasanan, F. (2018). *Hubungan kadar hemoglobin dengan daya tahan kardiovaskuler pada atlet atletik FIK Universitas Negeri Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar)*.
- Julaecha, J. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109–112.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78.
- Oktafia, R., & Indriastuti, N. A. (2022). Pembuatan bundaraih (sabun daun sirih) sebagai upaya menjaga kebersihan organ reproduksi wanita. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(4), 3382–3390.
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan kepatuhan minum tablet fe dengan kejadian anemia (hb) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49–61.
- Rahmayanti, R., Wahyuni, F., Sari, M., Wulansari, N., & Windi, M. (2023). Edukasi Pendukung Kesehatan Ibu Menyusui Melalui Media Cakram Terapi Komplementer. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 435–443.
- Sartika, L., Ulfah, B., & Agustina, Y. R. (2024). Relationship Of Body Mass Index And Upper Arm Circumference With The Incident Of Anemia In Adolescent Women At Sman 1 Mantewe Tanah Bumbu District Year 2023. *Journal of Humanities and Social Studies*, 2(01), 235–248.
- Subratha, H. F. A. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53.
- Ulva, T., Stikes, K., & Kendal, M. (n.d.). *Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review*. 4(1), 2022.
- Zuiatna, D. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 4(1), 32–40.