

Edukasi pada Remaja sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan tentang Tablet Tambah Darah (TTD)

Ermianti Ermianti, Restuning Widiasih, Etika Emaliyawati, Titin Sutini, Nita Ayu Srimurni
Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia
Email: ermianti@unpad.ac.id

Received: February 21, 2025, Accepted: May 23, 2025, Published: May 24, 2025

Abstrak

Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplementasi yang penting bagi remaja putri di masa kini dan masa mendatang. Tingginya risiko anemia pada remaja dibandingkan kelompok usia lain juga menjadi perhatian, mengingat remaja putri lebih rentan mengalami kehilangan darah akibat menstruasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pemberian Tablet Tambah Darah dalam mencegah anemia. Metode dari kegiatan ini adalah dengan pemberian edukasi kesehatan dengan menggunakan PPT, leaflet dan video mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah kepada 36 siswi. Data yang diperoleh di analisis dengan membandingkan skor pengetahuan sebelum dan setelah pemberian edukasi. Hasil dari kegiatan menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 57,78 pada *pre-test* menjadi 83,06 pada *post-test*. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, disarankan edukasi Tablet Tambah Darah tetap diberikan kepada siswi bersamaan dengan jadwal minum Tablet Tambah Darah di sekolah.

Kata kunci: Anemia, edukasi kesehatan, tablet tambah darah, remaja putri.

Abstract

Iron Supplementation is a crucial intervention for adolescent girls, both in the present and for their future health. Adolescents, particularly females, are at a higher risk of developing anemia compared to other age groups, primarily due to increased blood loss during menstruation. This community engagement initiative aimed to enhance adolescent knowledge regarding the role of iron supplementation in the prevention of anemia. The intervention employed a structured health education program delivered through PowerPoint presentations, informational leaflets, and educational videos. The program was conducted among 36 female students. Data were collected using pre- and post-intervention knowledge assessments, and analyzed by comparing the mean scores before and after the educational session. The findings demonstrated a significant improvement in knowledge, with the mean score increasing from 57.78 in the pre-test to 83.06 in the post-test. Based on these results, it is recommended that iron supplementation education be sustained and integrated into routine school-based supplementation programs to optimize awareness and compliance among adolescent girls.

Keywords: Adolescent girls, anemia, blood supplement tablet, health education.

Pendahuluan

Seorang remaja akan mengalami berbagai perubahan signifikan, baik fisik, emosional, maupun sosial. Pada fase ini, mereka rentan terhadap anemia, terutama remaja putri akibat kehilangan darah saat menstruasi. Berdasarkan laporan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menerangkan prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia masih tinggi, dengan angka 15,5% pada rentang usia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2023). Anemia yang sering disebabkan oleh kekurangan zat besi dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, energi, konsentrasi, dan pertumbuhan mereka. Dampak ini tidak hanya memengaruhi remaja, tetapi juga dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu hamil, seperti kematian ibu, berat bayi lahir rendah (BBLR), dan kelahiran prematur (Sitepu et al., 2021).

Pencegahan anemia dapat dilakukan melalui konsumsi makanan kaya zat besi, seperti sayuran hijau dan daging merah, serta suplemen Tablet Tambah Darah (TTD). Pemberian TTD merupakan intervensi efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin, menggantikan zat besi yang hilang akibat menstruasi, mendukung proses belajar, dan menjaga kesehatan jangka panjang remaja, termasuk di masa depan saat mereka hamil (Andani et al., 2020).

Permasalahan utama yang dihadapi adalah meliputi kurangnya pemahaman remaja tentang anemia, dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental, serta pentingnya konsumsi TTD dalam mencegah anemia (Marliany et al., 2024). Tingginya risiko anemia pada remaja dibandingkan kelompok usia lain juga menjadi perhatian, mengingat remaja putri lebih rentan akibat menstruasi (Lubis et al., 2023). Selain itu, tingkat kepatuhan remaja terhadap program TTD masih memerlukan evaluasi. Pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam pencegahan anemia, salah satunya melalui pemberian TTD. Namun, meskipun program ini menunjukkan kemajuan, rendahnya minat remaja putri dalam mengonsumsi TTD masih menjadi tantangan yang perlu diatasi, salah satunya dengan memberikan edukasi tambahan yang lebih intensif (Mulyana et al., 2024).

Edukasi memiliki peran krusial dalam upaya pencegahan anemia pada remaja. Hal ini karena pengetahuan merupakan landasan awal yang memengaruhi perubahan sikap dan perilaku (Wibowo, 2022). Kurangnya pengetahuan remaja mengenai anemia menjadi salah satu faktor yang menyebabkan mereka termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami anemia (Sefaya et al., 2017). Hal ini juga diperkuat oleh temuan dari Weliyati dan Riyanto (2012) yang mengungkapkan bahwa remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang rendah lebih berisiko terkena anemia dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan yang

baik. Metode pemberian edukasi memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara pemberi materi dan peserta yang dapat memperkuat pemahaman melalui diskusi atau tanya jawab. Dengan meningkatkan pengetahuan, remaja diharapkan lebih sadar terhadap kondisi kesehatannya dan terdorong untuk mengambil tindakan yang tepat, seperti mengonsumsi TTD secara rutin dan memahami pentingnya pola makan bergizi. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan dengan pertimbangan bahwa sekolah belum secara rutin melaksanakan program edukasi terkait TTD, serta hasil komunikasi awal dengan pihak sekolah menunjukkan adanya kebutuhan peningkatan pemahaman siswi mengenai anemia dan pencegahannya, menjadikan lokasi ini relevan dan tepat sasaran untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja setelah mendapatkan edukasi tentang pemberian TTD dalam mencegah anemia.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan edukasi kesehatan kepada 36 siswi kelas X di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di wilayah Jatinangor, dengan menggunakan PowerPoint, leaflet dan video yang saling melengkapi. PowerPoint berisi penjelasan tentang definisi anemia, penyebab dan dampaknya bagi remaja, pentingnya konsumsi TTD, cara konsumsi TTD yang benar, dan ditutup dengan ajakan untuk konsisten dalam konsumsi TTD dan pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar. Leaflet berisi ringkasan informasi penting tentang anemia dan TTD dalam bentuk praktis dan mudah dipahami, dilengkapi gambar menarik. Sementara itu, video edukatif menampilkan ilustrasi visual dan simulasi ringan kehidupan remaja yang mengalami anemia, sehingga memperkuat pemahaman peserta secara emosional dan kontekstual. Tahapan edukasi meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan pembuatan materi dan media edukasi berupa *PowerPoint*, video, dan *leaflet*, serta persiapan alat bantu edukasi seperti proyektor, laptop, *speaker* untuk mendukung kelancaran penyampaian materi. Tahap pelaksanaan diawali dengan *pre-test* menggunakan kuesioner berisi 10 soal pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Intervensi edukasi dilakukan melalui penyampaian materi menggunakan media PowerPoint, pemutaran video edukasi, dan sesi tanya jawab. Demonstrasi materi meliputi praktik konsumsi TTD, penjelasan tentang efek samping yang mungkin terjadi, serta penekanan pada cara konsumsi TTD yang benar. Selain itu, peserta juga mengikuti kuis interaktif berbasis permainan untuk meningkatkan keterlibatan mereka. Materi yang disampaikan mencakup definisi, penyebab, gejala, dampak

anemia, serta pencegahannya melalui konsumsi TTD. Setelah edukasi, dilakukan *post-test* menggunakan kuesioner yang sama untuk mengevaluasi pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi tentang pemberian TTD pada remaja

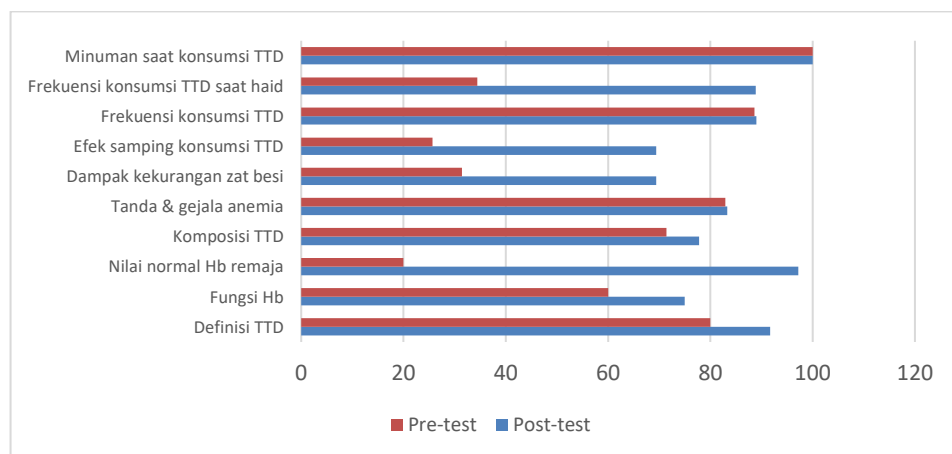
Hasil

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswi mengenai TTD dilihat dari nilai rata-rata. Pada Tabel 1 menunjukkan nilai rata-rata responden sebelum diberikan edukasi (*pre-test*) dan meningkat setelah diberikan edukasi (*post-test*).

Tabel 1. Rata-rata Nilai Pengetahuan TTD Pre-Test dan Post-Test

Jenis tes	Rata-rata skor
Pre-test	57,78
Post-test	83,06

Berdasarkan tabel 1 tampak adanya peningkatan pengetahuan remaja dari rata rata skor 57,78 menjadi 83,06. Adapun berdasarkan hasil persentase jawaban setiap pertanyaan, seluruh pertanyaan mengalami peningkatan yang signifikan ditandai dengan perubahan nilai *pre-test* dan *post-test* yang lebih baik di setiap pertanyaan. Berdasarkan Gambar 1, terdapat satu pertanyaan yang berhasil dijawab oleh seluruh responden yakni mengenai minuman yang sesuai untuk dikonsumsi bersamaan dengan konsumsi TTD dengan persentase 100%. Ini menunjukkan pemahaman siswa yang sangat baik terkait hal tersebut, bahkan sebelum dilakukannya edukasi.



Gambar 1. Persentase Jawaban Benar Responden pada Setiap Pertanyaan

Secara keseluruhan, data-data di atas menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan dalam penelitian ini berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman siswi mengenai pentingnya konsumsi TTD untuk mencegah anemia. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari hasil *pre-*

test dan post-test, tetapi juga tercermin dari antusiasme peserta selama kegiatan edukasi berlangsung. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di ruang kelas dengan suasana yang interaktif. Materi disampaikan melalui presentasi PowerPoint yang dilengkapi dengan penjelasan visual menggunakan video edukatif dan leaflet yang dibagikan kepada setiap siswi. Selain itu, fasilitator menggunakan alat bantu seperti proyektor dan speaker untuk memastikan materi dapat tersampaikan dengan jelas.

Diskusi

Berdasarkan hasil yang didapatkan, edukasi mengenai TTD memiliki dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswi. Hal ini menunjukkan edukasi dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswi mengenai TTD. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Septina (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan reproduksi dan mencegah terjadinya anemia akibat defisiensi zat besi. Studi lain juga menunjukkan bahwa pemberian informasi melalui sesi edukasi dan diskusi kelompok dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi pada remaja putri (Setiana & Fitriani, 2024).

Lebih lanjut, hasil persentase jawaban benar pada setiap pertanyaan menunjukkan bahwa edukasi berhasil meningkatkan pemahaman terhadap hampir seluruh aspek terkait TTD. Peningkatan tertinggi terjadi pada pertanyaan tentang nilai normal kadar hemoglobin dalam darah, yang mengalami lonjakan dari 20% menjadi 97,2%. Meskipun hasil secara keseluruhan menunjukkan peningkatan yang positif, terdapat beberapa aspek yang masih perlu diperhatikan. Beberapa pertanyaan, seperti efek samping konsumsi TTD dan dampak kekurangan zat besi, masih menunjukkan angka pemahaman yang relatif rendah meskipun telah meningkat. Penggunaan berbagai media dapat menjadi salah satu faktor peningkatan pengetahuan (Musniati & Fitria, 2022). Media seperti powerpoint, leaflet, dan video menjadi pendukung dalam penyampaian materi sebagaimana disarankan oleh Fadhilah et al. (2022) yang merekomendasikan kombinasi media visual dan audiovisual untuk hasil yang lebih efektif. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Irawan et al., (2023) yang menyatakan penggunaan media yang tepat dan efektif menjadi faktor keberhasilan kegiatan edukasi.

Selain itu, antusiasme siswi juga terlihat selama kegiatan berlangsung. Penyampaian informasi yang dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari, seperti gejala anemia saat

menstruasi, membantu peserta mengaitkan materi dengan kondisi yang mereka alami, sehingga informasi lebih mudah diterima dan diingat. Pendekatan pembelajaran yang mengaitkan materi dengan pengalaman nyata secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman konsep dan mempermudah siswa dalam mengingat informasi (Febrilia et al., 2024). Siswi juga aktif bertanya sehingga terjadi interaksi dua arah yang memperdalam pemahaman mereka dan menunjukkan ketertarikan terhadap materi. Antusiasme ini semakin meningkat dengan adanya pemberian reward berupa hadiah sederhana bagi peserta yang aktif menjawab pertanyaan atau memberikan tanggapan, yang terbukti mampu mendorong partisipasi lebih luas dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Sarah et al., (2022) dan Sidin (2021) yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang melibatkan pemberian *reward* dapat meningkatkan motivasi belajar dan efektivitas penyampaian materi kesehatan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya program edukasi yang berkelanjutan serta penggunaan metode pembelajaran yang lebih menarik dan partisipatif untuk meningkatkan pemahaman dan kepatuhan siswi dalam mengonsumsi TTD secara optimal.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai TTD dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi suplemen zat besi untuk mencegah anemia, terbukti dari peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* yang signifikan. Disarankan untuk memberikan edukasi secara teratur dan melaksanakan konsumsi TTD bersama sama di sekolah sehingga terpantau dan dapat dipastikan siswi mengonsumsi TTD.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Kepala sekolah, guru dan remaja putri di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Jatinangor yang telah berpartisipasi dan memfasilitasi kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Andani, Y., Esmianti, F., & Haryani, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Di Smpnegeri I Kepahiang. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 5(2), 55–62. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/download/744/600>.
- Fadhilah, A. N., Simanjuntak, B. Y., & Haya, M. (2022). Kajian Literatur: Studi Intervensi Media Edukasi Visual dan Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Anemia di Negara Berkembang. *Amerta Nutrition*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1.2022.91-99>.

- Febrilia, S., Nurjannah, N., Haeruddin, H., & Laratu, W. N. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Pengalaman Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa Berbantuan Physics Education Technology Interactive Simulation Pada Materi Fluida Statis. *JPFT (Jurnal Pendidikan Fisika Tadulako Online)*, 12(1), 63–68.
- Irawan, A. M. A., Alfiah, E., Yusuf, A. M., Kamilia, N., Adnan, M., Putranto, R. H., & Fitrawan, A. (2023). Pengaruh Edukasi melalui Media Digital WhatsApp Auto Responding (WAR) terhadap Pengetahuan tentang Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Unpad*, 6(2), 246–256.
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. In *Kemenkes RI*.
- Lubis, A. F., Anggreini, A. L., Kulsum, A. U., & Kusumastuti, I. K. (2023). Anemia dan pola hidup remaja di Indonesia: Literature review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2180–2191.
- Marliany, H., Kusumawaty, J., Rosmiati, R., & Lismayanti, L. (2024). Pengaruh Edukasi Anemia Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri di SMKN 1 Ciamis. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 7.
- Mulyana, E. A., Ramadan, F. A., Mulyani, I. S., Azzahirah, M. N., Niam, R. S., Nariswari, R. A., & Dolifah, D. (2024). Pendidikan Kesehatan Anemia Gizi kepada Siswa MAN di Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5018–5025.
- Musniati, N., & Fitria, F. (2022). EEdukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 224–232. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.38303>.
- Sarah, D. M., Vika, A. I. V., Hasibuan, N., Sipahutar, M. S., & Simamora, F. E. M. (2022). Pengaruh Pemberian Reward dan Punishment Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(01), 210–219.
- Sefaya, K. T., Nugraheni, S. A., & Pangestuti, D. R. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan gizi terkait pencegahan anemia remaja (Studi pada siswa kelas XI SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 272–282.
- Septina, R. (2025). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja dan Tablet Tambah Darah dalam Mencegah Stunting dan Skrining Anemia pada Remaja Putri. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(1), 598–605.
- Setiana, E. M., & Fitriani, R. (2024). Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia Melalui Suplementasi Bubur Kacang Hijau Dan Merah. *Jurnal LENTERA*, 4(2), 182–194. <https://doi.org/10.57267/lentera.v4i2.382>.
- Sidin, S. A. (2021). The application of reward and punishment in teaching adolescents. *Ninth International Conference on Language and Arts (ICLA 2020)*, 251–255.
- Sitepu, S. A., Purba, T. J., Sari, N. M., Sitepu, M. S., & Hayati, E. (2021). Dampak Anemia pada Ibu Hamil dan Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(4), 47–53.

Weliyati, W., & Riyanto, R. (2012). Faktor terjadinya anemia pada remaja putri di SMA Negeri Kota Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 5(2), 28–36.

Wibowo, F. (2022). *Ringkasan teori-teori dasar pembelajaran*. Guepedia.