

PEMBERDAYAAN REMAJA PUTRI DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM SUPLEMENTASI TABLET FE

EMPOWERING ADOLESCENT GIRLS TO IMPROVE KNOWLEDGE AND ATTITUDES TOWARD IRON TABLET SUPPLEMENTATION

Oon Fatonah Akbarini^{1*}, Rini Sulistiawati², Tessa Siswina³

^{1,2,3}) Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak

*Email korespondensi: fatonah78@gmail.com

Abstract

Anemia remains an important health problem among adolescent girls because rapid growth and menstruation increase iron requirements. School-based iron supplementation is a strategic preventive intervention, but its effectiveness is influenced by adolescents' knowledge, attitudes, and adherence to consuming iron tablets. This community service activity aimed to empower adolescent girls through health education to improve knowledge and attitudes toward iron tablet supplementation as an anemia prevention effort. The activity was conducted at SMKS Koperasi Kota Pontianak and involved 25 adolescent girls. The implementation consisted of preparation and coordination with the school, development of an educational mini book, pretest, interactive education, discussion and question-and-answer sessions, distribution of iron tablets, and posttest evaluation. The evaluation showed that the mean knowledge score increased from 60 (range 50–70) before education to 85 (range 75–100) after education, representing an increase of 25 points. Participants also demonstrated a more positive attitude toward routine iron tablet consumption. The activity indicates that school-based education using accessible print media can strengthen adolescents' understanding and positive attitudes toward anemia prevention. Continued collaboration among schools, health workers, and educational institutions is recommended to support sustained education, monitoring, and adherence to iron tablet consumption.

Keywords: Adolescent Girls, Anemia, Iron Tablets, Health Education, Empowerment

Abstrak

Anemia sedang jadi permasalahan kesehatan berarti pada remaja putri sebab kebutuhan zat besi bertambah sepanjang perkembangan serta datang bulan. Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) ialah salah satu usaha pencegahan yang strategis, namun keberhasilannya dipengaruhi oleh wawasan, perilaku, serta ketaatan remaja dalam konsumsi tablet secara rutin. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bermaksud memberdayakan remaja putri lewat edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap suplementasi tablet Fe selaku usaha penghindaran anemia. Aktivitas dilaksanakan di SMKS Koperasi Kota Pontianak dengan mengaitkan 25 anak muda gadis. tingkatan kegiatan mencakup perencanaan serta koordinasi dengan pihak sekolah, pembentukan sarana edukasi mini book, pretest, penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, pembagian tablet Fe, serta evaluasi melalui posttest. Hasil penilaian membuktikan nilai rata-rata pengetahuan bertambah dari 60 (rentang 50–70) sebelum edukasi menjadi 85 (rentang 75–100) setelah edukasi, atau meningkat sebesar 25 poin. Peserta juga menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap pentingnya konsumsi tablet Fe secara rutin. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah dengan media cetak yang mudah dipahami dapat memperkuat pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia. Keberlanjutan kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan diperlukan untuk mendukung edukasi, pemantauan, dan kepatuhan konsumsi tablet Fe secara berkelanjutan.

Kata kunci: Remaja Putri, Anemia, Tablet Fe, Edukasi Kesehatan, Pemberdayaan



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2026 Author

Diterima: 17 Agustus 2026; Disetujui: 30 Agustus 2026; Terbit: 30 Agustus 2026

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri ialah permasalahan kesehatan yang butuh menemukan atensi karena kelompok ini mengalami pertumbuhan yang cepat dan kehilangan zat besi melalui menstruasi. Kondisi tersebut meningkatkan kebutuhan zat besi dan dapat memengaruhi kebugaran, konsentrasi belajar, serta kesiapan kesehatan reproduksi pada masa mendatang. Upaya pencegahan anemia tidak cukup hanya dengan menyediakan suplemen, tetapi juga memerlukan peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap positif, dukungan lingkungan, dan pemantauan konsumsi secara berkelanjutan. WHO merekomendasikan suplementasi zat besi sebagai salah satu intervensi kesehatan masyarakat bagi remaja putri yang menstruasi pada konteks dengan prevalensi anemia yang tinggi (World Health Organization, 2016, 2023).

Di Indonesia, program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri telah menjadi bagian dari upaya pencegahan anemia berbasis sekolah. Namun, pelaksanaan di lapangan masih menghadapi persoalan cakupan dan kepatuhan. Hasil kajian mengenai program suplementasi zat besi mingguan di Indonesia menunjukkan bahwa penerimaan dan konsumsi tablet masih rendah, dengan alasan antara lain lupa, merasa tablet tidak diperlukan, serta kekhawatiran terhadap efek samping (Alfiah et al., 2020). Temuan nasional yang dipublikasikan Kementerian Kesehatan pada 2026 berdasarkan SKI 2023 pula membuktikan kalau 54, 8% anak muda gadis belum sempat memperoleh TTD serta 51, 4% tidak konsumsi TTD sebab tidak mengenali khasiatnya.

Masalah pengetahuan tersebut penting karena pengetahuan dan persepsi manfaat dapat berhubungan dengan perilaku konsumsi suplemen. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa faktor pengetahuan, motivasi, efikasi diri, dukungan guru, serta pelaksanaan konsumsi tablet secara bersama di sekolah berperan dalam kepatuhan remaja putri mengonsumsi tablet zat besi. Pendidikan kesehatan juga terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan, pada media tertentu, sikap remaja terhadap suplementasi zat besi (Lasamahu & Widati, 2022). Bukti yang lebih baru membuktikan kalau bermacam media edukasi, tercantum media cetak, audiovisual, catatan digital, media sosial, serta golongan seangkatan, bisa tingkatan pemahaman serta

disiplin mengonsumsi suplemen zat besi pada remaja putri (Septiana et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, SMKS Koperasi Kota Pontianak menjadi mitra yang relevan untuk pelaksanaan pemberdayaan remaja putri melalui edukasi kesehatan. Kegiatan ini diarahkan tidak hanya pada penyampaian informasi tentang anemia, tetapi juga pada pembentukan sikap positif terhadap konsumsi tablet Fe, pemahaman gizi seimbang, dan penguatan peran remaja sebagai agen perubahan dalam keluarga dan masyarakat. Permasalahan mitra yang menjadi fokus kegiatan adalah masih perlunya penguatan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai manfaat, cara konsumsi, dan pentingnya keteraturan suplementasi tablet Fe sebagai bagian dari pencegahan anemia dan persiapan kesehatan reproduksi.

Tujuan kegiatan PkM ini adalah: (1) tingkatan pengetahuan serta kesadaran remaja mengenai penghindaran anemia melalui suplementasi tablet Fe; (2) memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang yang mendukung pencegahan anemia; dan (3) mendorong remaja menjadi agen perubahan dalam keluarga dan masyarakat dalam upaya pencegahan anemia sebagai persiapan kehamilan.

METODE

Kegiatan PKM dilaksanakan di SMKS Koperasi Kota Pontianak dengan sasaran 25 remaja putri. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap. Langkah awal merupakan perencanaan, mencakup koordinasi dengan pihak sekolah, determinasi peserta, kategorisasi modul, serta pengembangan mini book sebagai media edukasi. Materi mencakup pengertian dan dampak anemia, faktor risiko pada remaja putri, manfaat Tablet Tambah Darah (TTD)/tablet Fe, prinsip konsumsi yang tepat, pentingnya gizi seimbang, serta peran remaja dalam pencegahan anemia dan persiapan kesehatan reproduksi.

Tahap kedua adalah pelaksanaan. Peserta terlebih dahulu mengerjakan pretest untuk mengukur pengetahuan awal. Selanjutnya diberikan edukasi secara interaktif menggunakan mini book, dilanjutkan dengan dialog serta tanya jawab untuk mengklarifikasi pemahaman serta mitos atau kekhawatiran terkait konsumsi tablet Fe. Peserta kemudian memperoleh tablet Fe sesuai dukungan program/mitra sekolah. Tahap ketiga adalah

evaluasi melalui posttest untuk menilai perubahan pengetahuan setelah edukasi. Perubahan pengetahuan dihitung secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pretest dan posttest. Perubahan sikap diamati melalui respons peserta terhadap materi dan diskusi, sesuai instrumen evaluasi yang digunakan dalam kegiatan.

Indikator keberhasilan utama kegiatan adalah meningkatnya skor pengetahuan setelah edukasi dan terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap konsumsi tablet Fe. Dokumentasi kegiatan, media mini book, video kegiatan, dan publikasi media massa digunakan sebagai bukti luaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sudah terselenggara dengan positif serta diiringi oleh 25 remaja putri SMKS Koperasi Kota Pontianak. Kegiatan berlangsung melalui rangkaian pretest, edukasi kesehatan menggunakan mini book, diskusi dan tanya jawab, pembagian tablet Fe, serta posttest. Keterlibatan peserta selama sesi diskusi menunjukkan adanya kebutuhan informasi yang praktis mengenai manfaat tablet Fe, cara konsumsi, dan alasan pentingnya keteraturan konsumsi. Penggunaan mini book membantu menyediakan materi yang dapat dibaca kembali setelah kegiatan sehingga manfaat edukasi tidak berhenti pada saat penyuluhan.

Hasil penilaian membuktikan kenaikan wawasan partisipan. Nilai rata-rata pretest sebesar 60 dengan rentang 50–70 meningkat menjadi 85 dengan rentang 75–100 pada posttest. Dengan begitu, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 25 poin atau sekitar 41,7% dibandingkan nilai rata-rata awal. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi dan metode edukasi yang digunakan dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai suplementasi tablet Fe.

Tabel 1. Perubahan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi

Evaluasi	n	Rata-rata	Rentang
Pretest	25	60	50–70
Posttest	25	85	75–100
Peningkatan	25	25	25 poin

Sumber : Data yang telah di olah, 2026

Data tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan kalau

pembelajaran kesehatan hal anemia serta suplementasi zat besi dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Lasamahu dan Widati (2022) menemukan adanya perbedaan pengetahuan remaja putri setelah memperoleh paparan media edukasi tentang suplementasi zat besi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa integrasi edukasi gizi dengan suplementasi zat besi bisa tingkatkan pengetahuan serta disiplin mengkonsumsi pada remaja gadis. Dengan begitu, pemberian tablet Fe akan lebih optimal apabila disertai edukasi yang menjelaskan manfaat, cara konsumsi, serta alasan mengapa tablet perlu diminum secara teratur.

Selain peningkatan pengetahuan, peserta menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap pentingnya mengonsumsi tablet Fe secara rutin. Sikap positif terlihat dari respons peserta dalam diskusi dan penerimaan terhadap pesan bahwa pencegahan anemia merupakan bagian dari persiapan kesehatan reproduksi. Temuan ini penting karena kepatuhan tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan tablet. Studi di Indonesia melaporkan bahwa lupa, merasa tidak membutuhkan tablet, kekhawatiran terhadap efek samping, serta persepsi terhadap manfaat merupakan hambatan yang sering ditemukan. Sebaliknya, kesadaran manfaat, dukungan sekolah, orang tua, dan teman sebaya dapat menjadi faktor pendukung.



Gambar 1. Pelaksanaan PKM

Media mini book memiliki keunggulan karena sederhana, mudah dibawa, dapat dibaca kembali, dan dapat digunakan oleh sekolah sebagai media edukasi lanjutan. Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena jumlah peserta relatif kecil, evaluasi dilakukan dalam waktu singkat, dan hasil yang tersedia

terutama menggambarkan perubahan pengetahuan serta sikap, belum mengukur perubahan kadar hemoglobin atau kepatuhan konsumsi tablet Fe dalam jangka panjang.

Oleh karena itu, keberlanjutan kegiatan perlu diarahkan pada pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah, penguatan peran guru/kader sebaya, pengingat berkala, dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan.

KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan remaja putri melalui edukasi kesehatan tentang suplementasi tablet Fe di SMKS Koperasi Kota Pontianak terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 25 peserta. Edukasi menggunakan mini book, diskusi, tanya jawab, dan penguatan pesan mengenai gizi seimbang menunjukkan hasil berupa peningkatan rata-rata pengetahuan dari 60 menjadi 85, atau meningkat 25 poin.

Peserta juga menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap pentingnya konsumsi tablet Fe secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia. Keunggulan kegiatan adalah penggunaan media sederhana yang dapat dimanfaatkan kembali oleh sekolah, sedangkan keterbatasannya adalah evaluasi belum mencakup kepatuhan jangka panjang dan perubahan kadar hemoglobin. Pengembangan berikutnya disarankan melalui pemantauan konsumsi TTD secara berkala, penguatan dukungan sekolah dan teman sebaya, serta kolaborasi berkelanjutan dengan tenaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak Poltekkes Kemenkes Pontianak, pihak SMKS Koperasi Kota Pontianak, seluruh remaja putri yang berpartisipasi, serta pihak-pihak yang telah memberikan izin, dukungan, dan bantuan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiah, E., Briawan, D., Khomsan, A., Dewi, M., Ekayanti, I., Mardewi, M., Raut, M. K., Zakaria, A., & Roche, M. L. (2020). Coverage and adherence of weekly iron folic acid supplementation among school-going adolescent girls in Indonesia. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*,

66(Supplement), S118–S121.
<https://doi.org/10.3177/jnsv.66.S118>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2026, March 16). *Anemia pada remaja putri: Tantangan pencegahan melalui konsumsi tablet tambah darah*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/anemia-pada-remaja-putri-tantangan-pencegahan-melalui-konsumsi-tablet-tambah-darah/>

Lasamahu, Y. N., & Widati, S. (2022). Differences in teenage girls' knowledge and attitude before and after being exposed in public service announcement media of "iron supplementation" (Study at SMP Negeri 10 Surabaya). *The Indonesian Journal of Public Health*, 17(2), 252–263.
<https://doi.org/10.20473/ijph.v17i2.2022.252-263>

Nugroho, R. F., Wardani, E. M., Pengge, N. M., & Hindaryani, N. (2026). The effect of nutrition education and iron supplementation (iron tablets) on knowledge and hemoglobin levels in adolescent girls. *Pontianak Nutrition Journal*, 9(1).
<https://doi.org/10.30602/pnj.v9i1.2195>

Septiana, K. S., Adnani, Q. E. S., Susiarno, H., Tarawan, V. M., Arya, I. F. D., & Anwar, R. (2025). The influence of anemia education media on increasing self-awareness and compliance in consuming iron supplements in adolescent girls: A systematic review. *International Journal of Women's Health*, 17, 2277–2289.
<https://doi.org/10.2147/IJWH.S532950>

World Health Organization. (2016). *WHO guideline: Daily iron supplementation in adult women and adolescent girls*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241510196>

World Health Organization. (2023, August 9).
*Intermittent iron and folic acid
supplementation in adult women and
adolescent girls. WHO eLENA.*
<https://www.who.int/tools/elena/interventions/iron-women>