Edukasi Kesehatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMP Islam Baidhaul Ahkam Kota Tangerang

Fischa Awalin[1], Lolita Nur Eka Putri[2], Nuralfiah[3]
[1, 2, 3)] Program Studi Keperawatan, Universitas Cendekia Abditama
e-mail: fischalin@gmail.com

Abstrak
Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri akibat kekurangan zat besi, terutama karena menstruasi dan peningkatan kebutuhan gizi pada masa pertumbuhan. Pemerintah telah melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), namun tingkat kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri masih rendah. Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD. Edukasi dilakukan pada remaja putri di SMP Islam Baidhaul Ahkam Kota Tangerang dengan memberikan edukasi kesehatan berupa definisi TTD, manfaat, cara konsumsi dan efek samping TTD. Pemberian edukasi dilakukan pada siswa remaja putri kelas VII sebanyak 46 siswa yang merupakan remaja awal. Kepatuhan konsumsi TTD diukur dengan memberikan pertanyan berupa kuesioner tentang kepatuhan dalam mengkonsumsi TTD yang dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Hasil kepatuhan konsumsi TTD sebelum dilakukan edukasi sebagian besar remaja putri tidak patuh dalam konsumsi TTD sebanyak 43 orang dan hanya 3 orang (6,5%) yang patuh dalam konsumsi TTD. Hasil kepatuhan konsumsi TTD setelah dilakukan edukasi meningkat menjadi 24 remaja putri (52,2%). Peningkatan proporsi kepatuhan setelah edukasi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya konsumsi TTD

Kata kunci: Edukasi, Anemia, Remaja Putri, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Abstract
Anemia is a health problem that often occurs in adolescent girls due to iron deficiency, especially due to menstruation and increased nutritional needs during growth. The government has implemented a program to provide Iron Supplement Tablets (TTD), but the level of compliance with TTD consumption among adolescent girls is still low. Health education is one effort that can improve compliance with TTD consumption. Education was carried out on adolescent girls at Baidhaul Ahkam Islamic Junior High School in Tangerang City by providing health education in the form of TTD definition, benefits, how to consume and side effects of TTD. Education was provided to 46 female students of grade VII who were early adolescents. Compliance with TTD consumption was measured by providing questions in the form of a questionnaire about compliance in consuming TTD which was carried out before and after education. The results of compliance with TTD consumption before education were that most of the adolescent girls were not compliant in consuming TTD as many as 43 people and only 3 people (6.5%) were compliant in consuming TTD. The results of compliance with TTD consumption after education increased to 24 adolescent girls (52.2%). The increase in the proportion of compliance after education shows that health education plays a role in increasing the understanding and awareness of adolescent girls regarding the importance of consuming TTD.

***Keywords**:* Education, Anemia, Adolescent girls, Adherence, Iron supplement tablet

PENDAHULUAN

Secara global, anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat. Salah satu penyakit yang paling umum pada manusia adalah anemia. Anemia diperkirakan mempengaruhi 2,3 miliar orang, atau sekitar sepertiga dari populasi dunia. Satu dari lima orang di Indonesia berisiko menderita anemia. (Dyna et al., 2024) Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, anemia masih tergolong sebagai salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di kalangan remaja. Hasil survei menunjukkan bahwa sekitar 15,5% dari populasi remaja berusia 15 hingga 24

tahun di Indonesia mengalami kondisi ini. Meskipun telah ada berbagai intervensi kesehatan yang dilakukan, angka tersebut menegaskan bahwa anemia pada remaja putri tetap menjadi isu yang relevan dan membutuhkan penanganan serius. Oleh karena itu, berbagai pihak terkait, termasuk pemerintah dan institusi pendidikan, perlu terus mengintensifkan upaya untuk mencegah dan mengobati anemia guna melindungi kesehatan generasi berikutnya. (Kemenkes, 2023)

Salah satu faktor yang meningkatkan risiko anemia pada remaja adalah kebiasaan mengonsumsi makanan olahan atau junk food, yang tinggi kalori tetapi rendah mikronutrien. Zat besi, asam folat, dan vitamin penting lainnya yang terlibat dalam produksi hemoglobin biasanya kurang dalam jenis diet ini. Selain itu, mengonsumsi terlalu banyak junk food dapat menyebabkan tubuh menyingkirkan makanan padat nutrisi seperti buah-buahan, sayuran, dan sumber protein hewani yang benar-benar dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu, remaja yang rutin mengonsumsi makanan cepat saji rentan terhadap kekurangan zat besi dan defisiensi mikronutrien lainnya yang penting untuk sintesis sel darah merah. Menurut sebuah penelitian, mengonsumsi terlalu banyak junk food sangat terkait dengan peningkatan kejadian anemia pada remaja perempuan. (Soans et al., 2025)

Pemerintah Indonesia, melalui Kementerian Kesehatan, meluncurkan program nasional untuk mengobati anemia pada remaja perempuan. Program ini menargetkan siswi di sekolah dan komunitas dengan mendistribusikan di sekolah menengah pertama dan atas, siswa biasanya mengonsumsi suplemen zat besi sekali seminggu. Namun, efektivitas program ini masih terhambat oleh rendahnya kepatuhan remaja terhadap tablet tambah darah. Hal ini sering disebabkan oleh faktor seperti kurangnya pemahaman, lupa, atau efek samping. Oleh karena itu, keberhasilan program pemerintah sangat bergantung pada pendidikan yang efektif yang menyertai program distribusi Tablet Tambah Darah. (Kementrian Kesehatan, 2018)

Berdasarkan data yang dipaparkan, anemia pada remaja putri di Indonesia termasuk dalam kategori masalah kesehatan masyarakat tingkat moderat sehingga perlu segera ditangani. Kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai anemia serta pola menstruasi yang tidak teratur membuat mereka lebih rentan mengalami kondisi tersebut.

Anemia akibat kekurangan zat besi tetap menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelian Gusti Ayu Nyoman Winda Sari Adnyana (2020) gambaran pengetahuan tentang anemia dan kepatuhan remaja dalam mengkonsumsi tablet darah didaatkan hasil bahawa mayoritas remaja putri lebih banyak memiliki kepatuhan rendah (61%) dalam mengkonsumsi tablet tambat darah. Berdasarkan penelitian Yuniarti, Rusmilawaty dan Tri Tunggal (2025) Hubungan Antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri Hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang mengalami anamia sebanyak 20 orang 40,8%) dan sebanyak 20 orang (40,8%) tidak patug mengkonsumsi tanglet besi 1 kali sehari selama 6 minggu

Edukasi sangat diperlukan karena tablet tambah darah sangat penting baik untuk mencegah maupun mengobati anemia pada remaja putri. Banyak remaja yang seharusnya dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan motivasi remaja untuk rutin mengonsumsi pil suplemen zat besi. Dengan demikian, pemberian edukasi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kepatuhan remaja putri agar lebih konsisten dalam mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan berupa edukasi tentang tablet tambah darah yang bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Dalam kegiatan edukasi ini menggunakan media poster, leaflet dan power point sebagai alat bantu visual dalam menyampaikan informasi mengenai tablet tambah darah. Pada edukasi ini di berikan informasi mengenai pentingnya tablet tambah darah, cara konsumsi dan efek samping yang mungkin terjadi setelah konsumsi tablet tambah darah. Pemberian edukasi dilakukan melalui interkasi dua arah dalam penyampaiaannya, dimana remaja putri dapat menyampaikan perasaan dan pengalamannya dalam mengkonsumsi tablet tambah darah sebelumnya. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui alasan remeja putri tidak mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Peserta remaja putri meruapakan siswa kelas VII SMP Islam Baidhaul Ahkam Kota Tangetang yang berjumlah 46 orang. Sebelum edukasi peserta dilakukan

penilaian kepatuhan dengan menggunakan pertanyaan. Edukasi dilakukan selama 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab tentang materi yang di telah diberikan. Setelah edukasi peserta dilakukan evaluasi berupa pertanyaaan pada kuesioner yang harus di isi selama 3 minggu stelah dilakukan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di SMP Islam Baidhaul Ahkam Kota Tangerang dengan sasaran siswi kelas VII. Kegiatan pengabdian berupa edukasi kesehatan mengenai kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Diharapkan melalui kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan siswi dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah sehingga mendukung kesehatan remaja putri secara optimal.

Kepatuhan dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri sangat penting. Pada kegiatan ini dilakukan pengukuran kepatuhan dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan. Pengukuran kepatuhan dilakukan dengan mengguankan kuesioner pertanyaan tentang kepatuhan dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah. Hasil pengukuran kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai berikut :

Kepatuhan siswi sebelum dilakukan edukasi

Tabel 1 Distrbusi frekuensi kepatuhan siswi sebelum dilakukan edukasi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Patuh	3	6.5%
Tidak Patuh	43	93.5%
Total	46	100.0%

Berdasarkan 1 distribusi frekuensi kepatuhan siswi sebelum dilakukan edukasi, diketahui bahwa sebagian besar berada pada kategori tidak patuh, yaitu sebanyak 46 responden (93.5%), sedangkan siswi dengan kategori patuh hanya sebanyak 3 responden (6.5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi belum memiliki tingkat kepatuhan yang baik dalam mengonsumsi tablet tambah darah sebelum diberikan edukasi, meskipun terdapat sebagian kecil siswi yang telah menunjukkan kepatuhan.

Kepatuhan siswi sesudah dilakukan edukasi

Tabel 2 Distrbusi frekuensi kepatuhan siswi sesudah dilakukan edukasi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Patuh	24	52.2%
Tidak Patuh	22	47.8%
Total	46	100.0%

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi kepatuhan siswi sesudah dilakukan edukasi, diketahui bahwa sebagian besar pada kategori patuh, yaitu sebanyak 24 responden (52.2%), sedangkan siswi yang berada pada kategori tidak patuh berjumlah 22 responden (47.8%). Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi masih terdapat siswi yang belum patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah, meskipun hampir setengahnya telah menunjukkan kepatuhan.

Peningkatan proporsi kepatuhan setelah edukasi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Namun, kepatuhan yang belum maksimal mengindikasikan bahwa edukasi saja belum sepenuhnya mampu mengubah perilaku konsumsi tablet tambah darah secara konsisten. Perubahan perilaku terkait kesehatan biasanya membutuhkan waktu untuk terwujud, terutama pada remaja. Dengan meningkatkan informasi dan menumbuhkan sikap yang lebih positif, remaja dapat mempertahankan perilaku patuh dengan bantuan guru, tenaga kesehatan, dan anggota keluarga, serta pengingat dan pengulangan informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Lestari, 2019) yang menyatakan bahwa meskipun edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri, perubahan perilaku konsumsi tablet tambah darah membutuhkan waktu serta dukungan berkelanjutan dari lingkungan sekolah dan keluarga.

Penelitian oleh (Astuti, 2021) juga menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi Kesehatan, tidak seluruh remaja putri langsung patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Factor-faktor seperti lupa mengonsumsi, ketakutan terhadap efek samping, serta kurangnya

pengawasan menjadi penyebab utama masih rendahnya kepatuhan meskipun pengetahuan telah meningkat. Hal ini dapat menjelaskan mengapa pada penelitian ini masih terdapat lebih dari separuh siswi yang berada pada kategori tidak patuh setelah edukasi.

Remaja yang mendapatkan edukasi Kesehatan melalui ceramah dan diskusi lebih mampu memahami pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah dan bagaimana tablet tambah darah tersebut dapat membantu mencegah anemia. Diskusi memberi remaja kesempatan untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan mendapatkan klarifikasi tentang hal-hal yang mungkin tidak mereka pahami, sementara ceramah memungkinkan penyampaian materi secara terorganisir dan sistematis. Menggabungkan kedua pendekatan ini memudahkan remaja untuk menerima dan memahami informasi. Meskipun edukasi memiliki dampak yang signifikan secara statistic terhadap kepatuhan, penyesuaian perilaku yang terjadi selanjutkan belum signifikan atau menyeluruh. Ini berarti bahwa edukasi melalui ceramah dan diskusi lebih signifikan sebagai titik awal untuk mengubah perilaku. Meskipun edukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman, edukasi masih belum mampu menghasilkan kepatuhan yang konsisten terhadap tablet tambah darah dalam waktu singkat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Arini, 2018) yang menemukan hubungan antara status anemia remaja putri dengan pengetahuan mereka tentang anemia dan tablet tambah darah. Meskipun pengetahuan ini tidak selalu disertai dengan perilaku konsumsi tablet tambah darah yang tepat, tetapi remaja dengan Tingkat pengetahuan yang lebih tinggi umunya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya mencegah anemia. Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan edukasi, sebelum diberikan edukasi Sebagian siswi tambak kurang memahami manfaat tablet tambah darah dan menunjukkan sikap mendukung terhadap konsumsi rutin. Namun setelah diberikan edukasi, siswi terlihat lebih antusias, aktif bertanya, dan mampu menjelaskan



Gambar 1: Dokumentasi kegiatan

SIMPULAN

Tingkat kepatuhan tablet tambah darah setelah diberikan edukasi kesehatan mengalami peningkatan, dimana siswi yang berada pada kategori patuh berjumlah 24 responden (52.2%), sedangkan siswi dengan kategori tidak patuh sebanyak 22 responden (47.8%). Hasil ini menunjukkan adanya perbaikan kepatuhan setelah edukasi, meskipun masih terdapat lebih dari setengah siswi yang belum patuh secara optimal. Meskipun edukasi memiliki dampak yang signifikan secara statistic terhadap kepatuhan, penyesuaian perilaku yang terjadi selanjutkan belum signifikan atau menyeluruh. Ini berarti bahwa edukasi melalui ceramah dan diskusi lebih signifikan sebagai titik awal untuk mengubah perilaku. Meskipun edukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman, edukasi masih belum mampu menghasilkan kepatuhan yang konsisten terhadap tablet tambah darah dalam waktu singkat

SARAN

Edukasi dalam merubah perilaku remaja putri dalam kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dilakukan tidak hanya dalam 1 kali pertemuan, akan tetapi dapat dilakukan secara terjadwal agar remaja putri konsisten dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yang telah diberikan oleh pemerintah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja. Selain itu pihak sekolah dan orang tua diharapkan dapat berperan aktif dalam mendukung program konsumsi tablet tambah darah dengan melibatkan guru dalam pengawasan dan pendampingan konsumsi tablet tambah darah secara konsisten. Kerja sama antara sekolah dan puskesmas perlu ditingkatkan agar program dapat berjalan efektif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini dan SMP Islam Baidhaul Ahkam Kota Tangerang sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

Arini, et al. (2018). *Hubungan pengetahuan anemia, pengetahuan tablet tambah darah, status gizi, dan asupan Fe dengan anemia remaja putri*.

Astuti, W. (2021). *Faktor yang memengaruhi kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri setelah edukasi kesehatan*.

Dyna, F., Hendra, D., Deswinda, D., Anita, F., Bahri, S., & Misran, M. (2024). Edukasi Kesehatan Remaja Sehat Bebas Anemia. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 48–53. https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i1.2045.

Kementerian Kesehatan R.I. (2022). Nutrition Action: Healthy Movement for Teens. *Kemenkes R.I.*

Kementrian Kesehatan, R. I. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Pemaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. *17*, 92.

Kusumawati, et al. (2019). *Efektivitas metode ceramah dan diskusi dalam pendidikan kesehatan remaja*.

Lestari, P. (2019). *Pengaruh edukasi gizi terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri*.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.

Organization, W. H. (2021). Prevalence of anaemia in women of reproductive age. *The Global Health Observatory*, 49.

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. https://doi.org/10.33650/jkp.v8i1.1021

Putri, et al. (2019). *Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri*. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/kemas/article/download/29652/13045

Rahmawati, N. (2021). *Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap perilaku konsumsi tablet tambah darah remaja putri*.

Raihani, A. D., Utami, R. P., & Sari, R. A. (2024). *The Effectiveness of Educational Media on Knowledge , Dietary Patterns , and Compliance with Iron Supplement Consumption in Anemic Adolescent Girls*. *3*(1), 53–61.

Rifka, et al. (2024). *Hubungan Self Awareness Dengan Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri di Sman 1 Mamuju*. *2*, 306–312.

Sari, R. . & H. (2020). *Faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri*. https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jgk/article/download/5710/2664

Soans, J. S., Noronha, J. A., Mundkur, S. C., Nayak, B. S., Garg, M., Jathanna, R. D., & Mathias, E. G. (2025). Mapping evidence on the impact of junk food on anaemia among adolescent and adult population: a scoping review. *BMC Nutrition*, *11*(1), 1–20. https://doi.org/10.1186/s40795-025-01079-1

Sri Hastuti, & Elly Sustiyani. (2024). Asuhan Kebidanan Komunitas pada Keluarga Tn Z dengan Menorhagea pada Remaja Putri di Dusun Ngalong Desa Kuta Kecamatan Pujut. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.* , *3*(1), 103–118. https://doi.org/10.61132/protein.v3i1.955

Sugiyono. (2023). *Metodoe Penelitian & Pengembangan: Research and Development/R&D*. Alfabeta.

Syabadilla, N. (2021). Asuhan keperawatan pada anak remaja dengan anemia defisiensi besi di puskesmas nanggalo kota padang karya tulis ilmiah. *Jurnal Kesehatan*, *1*(1), 14. https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=7902&keywords=