

**PENINGKATAN PENGETAHUAN DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI DI DESA ADIRAJA KABUPATEN CILACAP****Khairunnisa Menawati¹, Noviyati Rahardjo Putri^{2*}**¹⁻²Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas
Sebelas Maret

Email Korespondensi: novihardjo@staff.uns.ac.id

Disubmit: 26 Desember 2025

Diterima: 11 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i2.24204>**ABSTRAK**

Tingginya angka kejadian anemia di Indonesia menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum memahami pentingnya pencegahan anemia melalui pola makan sehat dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Oleh karena itu, dilakukan kegiatan sosialisasi pencegahan anemia dan pemberian TTD kepada remaja putri di Desa Adiraja, Kabupaten Cilacap. Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan media *leaflet* dan *powerpoint*, serta dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi tingkat pemahaman materi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 68,4 (*pre-test*) menjadi 83,6 (*post-test*). Peserta menunjukkan antusiasme dalam sesi diskusi dan lebih memahami pentingnya konsumsi TTD secara rutin. Sosialisasi ini mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia serta langkah-langkah pencegahannya. Untuk keberlanjutan program, diperlukan monitoring dan evaluasi secara berkala dalam memastikan bahwa remaja putri mengonsumsi TTD dengan pemberian kartu bukti konsumsi TTD sehingga memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Anemia, Edukasi, Remaja Putri.**ABSTRACT**

The high incidence of anemia in Indonesia indicates that many adolescents still do not fully understand the importance of anemia prevention through a healthy diet and the consumption of Iron Supplement Tablets (TTD). Therefore, an anemia prevention socialization program and TTD distribution were conducted for adolescent girls in Adiraja, Cilacap. The implementation method of this activity utilized leaflets and powerpoint presentations, along with pre-tests and post-tests to evaluate the participants' understanding of the material. The results showed an increase in the average score from 68.4 (pre-test) to 83.6 (post-test). Participants demonstrated enthusiasm during the discussion sessions and gained a better understanding of the importance of regularly consuming TTD. This socialization effectively enhanced adolescent girls' knowledge of anemia and its prevention measures. For program sustainability, periodic monitoring and evaluation are necessary to ensure that adolescent girls

consistently consume TTD by providing a TTD consumption record card, ensuring that the knowledge gained continues to be applied in their daily lives.

Keywords: *Anemia, Education, Adolescent Girls.*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikis. Kematangan sistem reproduksi pada remaja putri ditandai dengan menstruasi yang biasa terjadi pada umur 10-19 tahun (Kementerian Kesehatan, 2018). Menstruasi yaitu pendarahan secara periodik dari uterus yang disertai pelepasan endometrium (Dwi Prayuni et al., 2018). Banyaknya darah yang dikeluarkan selama menstruasi dapat menyebabkan terjadinya anemia apabila tubuh tidak memiliki cadangan zat besi yang cukup untuk menggantikan zat besi yang hilang. Kondisi ini menjadikan remaja putri memiliki risiko anemia yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, karena kehilangan darah terjadi secara rutin setiap bulan. Apabila tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang adekuat serta perilaku gizi yang baik, risiko anemia pada remaja putri akan semakin meningkat dan berpotensi berdampak pada kesehatan serta produktivitas di masa mendatang (Suhariyati et al., 2020).

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat terbesar di dunia, terutama di negara berkembang. Kondisi ini ditandai dengan kadar hemoglobin dalam darah yang berada di bawah nilai normal, sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen menjadi berkurang. Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan karena berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, kapasitas belajar, produktivitas, serta kualitas hidup, khususnya pada kelompok rentan seperti remaja putri. Prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49 tahun) menurut statistik Badan Kesehatan Dunia (WHO) 2021 berkisar 29,9% atau sekitar 1/3 orang di seluruh dunia mengalami anemia (Aliffa Izzara et al., 2023). Sedangkan prevalensi anemia di Indonesia pada remaja sebesar 32% sehingga dapat disimpulkan bahwa 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia (Kementerian Kesehatan, 2018). Di Jawa Tengah prevalensi remaja dengan anemia tahun 2023 masih cukup tinggi mencapai angka 30,5%. Dari data-data tersebut mengindikasikan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia.

Dalam upaya mencegah anemia, pemerintah sudah melakukan program pemberian Tablet Tambah Darah sejak tahun 2014 yang dinamakan *Weekly Iron and Folic Acid Supplementation* (WIFAS/WIFS). Pemberian Tablet Tambah Darah didistribusikan ke Puskesmas maupun sekolah secara gratis. Indikator keberhasilan pemberian TTD jika konsumsi tiap orang 1 tablet selama 52 minggu (Helmyati et al., 2023). Namun, program pemberian TTD ini masih sangat rendah jika dilihat dari kepatuhan konsumsi TTD pada remaja. Hal ini ditemukan pada penelitian oleh Nurjanah & Azinar (2023), siswi SMP di Semarang hanya 25,2% yang mengonsumsi TTD dan dari penelitian oleh Nugraheni et al. (2023), kepatuhan konsumsi TTD siswa SMA di Magelang hanya sebesar 15,6%. Terdapat banyak faktor yang memengaruhi rendahnya penerimaan program pemberian TTD sehingga perlu diulik kembali.

Dalam studi pendahuluan pada 5 remaja putri di Desa Adiraja yang sudah mendapatkan Tablet Tambah Darah dari posyandu 4 di antaranya tidak rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Hal ini disebabkan kurangnya edukasi mengenai pentingnya konsumsi TTD sebagai langkah pencegahan anemia. Selain itu, mereka merasa terdapat efek samping yang membuat kurang nyaman seperti feses berwarna hitam dan rasa mual. Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan yang telah dijabarkan penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pencegahan anemia pada remaja putri di Desa Adiraja, Cilacap dan pemberian TTD.

Kegiatan pemberian edukasi ini ditujukan kepada remaja putri dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai anemia sebagai upaya pencegahan sejak dini, baik untuk menjaga kesehatan pada masa remaja maupun sebagai persiapan kesehatan reproduksi di masa mendatang. Selain itu, remaja putri juga diberikan edukasi mengenai cara konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang tepat dan sesuai anjuran, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi serta mengurangi efek samping yang sering menjadi alasan ketidakteraturan penggunaan TTD.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang sering dijumpai pada kelompok remaja putri di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, maupun vitamin B12 (Aulya et al., 2022). Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena kehilangan darah secara rutin setiap bulan selama menstruasi, yang sering kali tidak diimbangi dengan asupan gizi yang adekuat akibat pola makan yang tidak seimbang serta kebiasaan konsumsi makanan rendah zat besi (Putri et al., 2024).

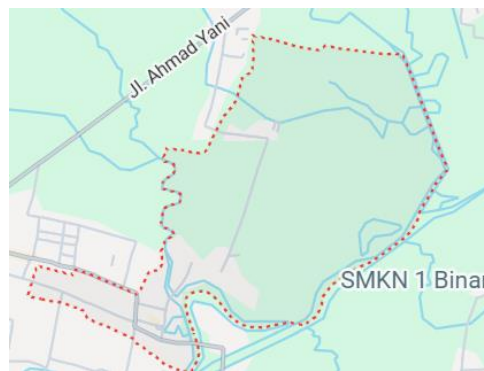
Sebagai upaya pencegahan anemia, pemerintah telah melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri melalui sekolah dan posyandu remaja sejak tahun 2014. Namun demikian, tingkat kepatuhan konsumsi TTD di lapangan masih tergolong rendah (Helmyati et al., 2023). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Adiraja, Kabupaten Cilacap, menunjukkan bahwa dari lima remaja putri yang telah menerima TTD dari posyandu, sebanyak empat orang tidak mengonsumsi tablet tersebut secara rutin. Beberapa alasan yang sering diungkapkan antara lain kurangnya pengetahuan mengenai manfaat TTD, kekhawatiran terhadap efek samping seperti mual dan perubahan warna feses menjadi kehitaman, serta minimnya pendampingan dan pemantauan dari petugas kesehatan.

Rendahnya tingkat kesadaran dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD secara rutin berpotensi meningkatkan risiko anemia yang dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk penurunan konsentrasi belajar, kebugaran fisik, daya tahan tubuh, serta produktivitas (Khobibah et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang dirancang secara menarik, sederhana, dan mudah dipahami untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia serta pentingnya konsumsi TTD secara teratur. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan yang didukung oleh penggunaan media *leaflet* dan presentasi

PowerPoint, diharapkan remaja putri mampu memahami langkah-langkah pencegahan anemia dan menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Rumusan Pertanyaan

- 1) Bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan pencegahannya sebelum diberikan edukasi?
- 2) Bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan pencegahannya setelah diberikan edukasi?
- 3) Bagaimana pelaksanaan kegiatan penyuluhan menggunakan media *leaflet* dan *PowerPoint* dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia?



Gambar 1. Peta Desa Adiraja Kabupaten Cilacap

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Anemia pada Remaja Putri

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal sehingga kemampuan darah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh berkurang (Kemenkes, 2023). Kemenkes RI (2016), mendefinisikan anemia pada remaja putri bila kadar hemoglobin <12 g/dL. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, atau vitamin B12, serta kehilangan darah akibat menstruasi. Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan mengalami anemia karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan, sementara pola makan sering kali tidak seimbang (Putri et al., 2024).

Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya terbatas pada keluhan fisik seperti kelelahan, lemah, dan penurunan daya tahan tubuh, tetapi juga berdampak pada fungsi kognitif, terutama konsentrasi dan kemampuan belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Saraswati (2021), menunjukkan bahwa remaja dengan anemia memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan kadar hemoglobin normal. Selain itu, anemia yang terjadi pada masa remaja berpotensi berlanjut hingga usia dewasa dan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi di masa mendatang, seperti komplikasi kehamilan berupa bayi berat lahir rendah (BBLR), abortus, serta kelahiran prematur (Lailiyana &

Hindratni, 2024). Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia pada remaja putri sangat penting untuk membentuk generasi sehat dan produktif.

b. Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai Upaya Pencegahan Anemia

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah menjalankan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri sejak tahun 2014 sebagai bagian dari program *Weekly Iron Folic Acid Supplementation* (WIFAS). Tablet Tambah Darah mengandung 60 mg Fe dan 0,25 mg asam folat yang berfungsi menambah cadangan zat besi dan membantu pembentukan sel darah merah. Konsumsi rutin satu tablet setiap minggu selama 52 minggu menjadi indikator keberhasilan program (Helmyati et al., 2023).

Penelitian oleh Marliah et al. (2025), menunjukkan adanya peningkatan signifikan kadar Hb, rerata kadar hemoglobin remaja putri sebelum diberi tablet tambah darah sebesar 12,4 g/dL dan rerata hemoglobin setelah 1 bulan pemberian tablet tambah darah sebesar 13,9 g/dL. Namun, tingkat kepatuhan konsumsi TTD di Indonesia masih rendah. Penelitian oleh Nugraheni et al. (2023), menemukan kepatuhan konsumsi di SMA Magelang hanya 15,6%. Rendahnya kepatuhan ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, efek samping seperti mual dan feses berwarna hitam, serta minimnya pendampingan dari petugas kesehatan (Aulya et al., 2022).

Upaya peningkatan konsumsi TTD memerlukan pendekatan edukatif dan persuasif agar remaja memahami manfaat TTD serta cara mengatasi efek sampingnya. Program pemberian TTD yang disertai edukasi terbukti lebih efektif dibandingkan pemberian TTD tanpa penyuluhan (Khobibah et al., 2021). Oleh karena itu, kegiatan edukasi dengan media interaktif seperti *leaflet* dan *powerpoint* menjadi strategi penting dalam meningkatkan penerimaan dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja.

c. Edukasi Kesehatan sebagai Strategi Pencegahan Anemia

Edukasi kesehatan merupakan upaya sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan. Remaja sebagai kelompok yang sedang mengalami perubahan fisik dan sosial memerlukan pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik mereka, seperti penggunaan media visual yang menarik dan interaktif. Menurut Budianti et al. (2023), media visual seperti *powerpoint* dan *leaflet* dapat meningkatkan pemahaman peserta karena menampilkan pesan secara singkat, jelas, dan mudah diingat.

Penelitian oleh Sari (2024), menunjukkan bahwa penggunaan media *PowerPoint* dan *leaflet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi dan kesehatan reproduksi. Begitu pula hasil penelitian oleh Santosa & Yulianti (2020), yang menemukan bahwa penyisipan sesi kuis selama edukasi mampu meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan peserta. Melalui pendekatan ini, remaja menjadi lebih aktif dan tertarik untuk memahami materi yang disampaikan.

Kegiatan penyuluhan anemia pada remaja putri di Desa Adiraja dilakukan dengan media *powerpoint* dan *leaflet* sebagai sarana visual utama. Pendekatan ini diharapkan mampu memperkuat pemahaman dan kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi TTD secara rutin dan pola makan seimbang. Edukasi berbasis

interaktif ini menjadi salah satu langkah strategis untuk membentuk perilaku sehat berkelanjutan di kalangan remaja.

4. METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Materi penyuluhan meliputi pengertian anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari, serta upaya penanganan dan pencegahan anemia pada remaja putri. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Adiraja, Kabupaten Cilacap, dengan memanfaatkan Rumah Kepala Dusun di masing-masing RW sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan. Pemilihan lokasi tersebut bertujuan untuk memudahkan akses peserta serta meningkatkan partisipasi remaja putri dalam mengikuti kegiatan. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada tanggal 29 Januari 2025.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri yang berdomisili di Desa Adiraja dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Remaja putri yang terlibat dalam kegiatan ini berada pada rentang usia 11-19 tahun, yang merupakan kelompok usia rentan terhadap kejadian anemia. Pemilihan sasaran tersebut didasarkan pada tingginya risiko anemia pada remaja putri akibat kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan serta adanya kehilangan darah secara rutin akibat menstruasi. Seluruh peserta mengikuti kegiatan penyuluhan secara langsung dan aktif selama proses pelaksanaan berlangsung.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan memanfaatkan media edukasi berupa *leaflet* dan *PowerPoint* sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan. *Leaflet* merupakan salah satu media pendidikan kesehatan yang sering digunakan karena bersifat praktis, mudah dibawa, dan dapat dibaca kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai. *Leaflet* berisi rangkuman materi berupa tulisan dan gambar yang disusun secara sederhana dan komunikatif, sehingga dapat membantu peserta memahami pesan kesehatan yang disampaikan. Sementara itu, *PowerPoint* digunakan sebagai media presentasi untuk menyampaikan materi secara sistematis dan menarik, dengan memadukan teks, gambar, serta ilustrasi visual yang mendukung pemahaman peserta selama proses penyuluhan berlangsung (Budianti et al., 2023).

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat terjadi peningkatan pengetahuan para responden terkait anemia, sehingga remaja putri mampu melakukan upaya pencegahan anemia sejak dini dan memahami dampak jangka panjang yang dapat timbul apabila anemia tidak ditangani dengan baik. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam membentuk perilaku hidup sehat, khususnya dalam menjaga asupan gizi dan kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Untuk mencapai tujuan tersebut, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini disusun secara sistematis dan dibagi ke dalam tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Adapun tahapan kegiatan tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal yang bertujuan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dapat

berjalan dengan lancar dan sesuai dengan perencanaan. Persiapan kegiatan dimulai dengan pengajuan permohonan izin secara resmi kepada Kepala Desa Adiraja dan Kepala Dusun setempat sebagai bentuk koordinasi dan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan pada remaja putri. Setelah memperoleh izin, tim pelaksana melakukan koordinasi lebih lanjut dengan Kepala Dusun terkait penentuan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, sehingga dapat disesuaikan dengan ketersediaan peserta dan kondisi lingkungan setempat.

Pada tahap ini, tim pengabdian juga mempersiapkan seluruh media edukasi yang akan digunakan selama kegiatan penyuluhan. Media yang disiapkan meliputi *leaflet* dan materi presentasi *PowerPoint* yang berisi informasi mengenai anemia pada remaja putri, yang dapat dilihat pada Gambar 1. Materi edukasi disusun secara sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami oleh remaja putri agar pesan kesehatan dapat tersampaikan secara efektif.

Selain itu, pada tahap persiapan juga dilakukan penyusunan instrumen evaluasi berupa soal *pre-test* dan *post-test* yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah diberikan edukasi. Instrumen tes terdiri dari 10 butir soal dengan bentuk pilihan ganda benar-salah yang mencakup materi pengertian anemia, gejala, dampak, serta upaya pencegahan anemia. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu kategori kurang apabila persentase jawaban benar kurang dari 55%, kategori cukup apabila persentase jawaban benar berada pada rentang 56-75%, dan kategori baik apabila persentase jawaban benar lebih dari 75%.



Gambar 1. Media edukasi berupa *leaflet*

2) Tahap Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi gerakan remaja bebas anemia diawali dengan memberikan soal *pre-test* kemudian dilanjutkan kegiatan pemaparan materi yang disisipkan dengan sesi *quiz*. Setelah pemaparan materi, diberikan soal *post-test* untuk menguji kembali pemahaman dari materi yang telah diberikan. Tabel 1 menunjukkan susunan acara pelaksanaan sosialisasi anemia.

Tabel 1. Susunan acara kegiatan sosialisasi

No.	Kegiatan	Waktu
1.	Pembukaan dan Pengenalan	5 Menit
2.	Menjelaskan Tujuan Sosialisasi	5 Menit
3.	Pengerjaan <i>Pre-Test</i>	10 Menit
4.	Pemaparan Materi	30 Menit
5.	Diskusi atau tanya jawab	10 Menit
6.	<i>Quiz</i>	10 Menit
7.	Pengerjaan <i>Post-test</i>	10 Menit
8.	Penutup	5 Menit

3) Tahap Evaluasi

Mengolah data dengan menganalisis rata-rata hasil nilai *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman peserta baik sebelum maupun sesudah pemberian materi berdasarkan media edukasi yang disediakan. Selanjutnya, data kuesioner yang terkumpul akan direkapitulasi, dianalisis, dan diinterpretasikan secara naratif deskriptif.

Perbandingan antara nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia. Data yang diperoleh dari kuesioner selanjutnya direkapitulasi secara sistematis, kemudian dianalisis dan diinterpretasikan secara deskriptif naratif. Hasil analisis tersebut digunakan untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan, serta sebagai bahan evaluasi terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat secara keseluruhan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai anemia pada remaja putri di Desa Adiraja, Kabupaten Cilacap, telah dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2025. Kegiatan ini dilaksanakan di dua lokasi yang berbeda, yaitu di RW 2 dan RW 5, dengan tujuan menjangkau lebih banyak remaja putri sesuai dengan wilayah tempat tinggal peserta. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 25 remaja putri dengan rentang usia 11-19 tahun, yang merupakan kelompok usia rentan terhadap kejadian anemia. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat dukungan penuh dari mitra kerja, yaitu Pemerintah Desa Adiraja, yang berperan dalam membantu koordinasi lokasi, peserta, serta kelancaran pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan media edukasi berupa *leaflet* dan *PowerPoint* yang berisi materi mengenai pengertian anemia, penyebab anemia pada remaja putri, tanda dan gejala

anemia, dampak anemia terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari, serta cara pencegahan anemia termasuk pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penyampaian materi dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian dengan durasi kurang lebih 30 menit. Selama proses penyuluhan, kegiatan berjalan dengan lancar dan interaktif, didukung oleh antusiasme peserta yang tinggi. Hal ini terlihat dari perhatian peserta selama penyampaian materi serta keaktifan peserta dalam mengikuti jalannya kegiatan. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka belum pernah mendapatkan edukasi khusus terkait anemia dan konsumsi TTD sebelumnya, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan

Evaluasi pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diisi oleh peserta. Instrumen evaluasi yang digunakan berupa soal pilihan benar-salah sebanyak 10 butir, yang mencakup materi pengertian anemia, penyebab, dampak, serta cara pencegahan anemia. Soal *pre-test* diberikan sebelum kegiatan penyuluhan dimulai dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Setelah seluruh rangkaian penyuluhan dan diskusi selesai, peserta diminta untuk mengerjakan soal *post-test* dengan tipe dan tingkat kesulitan soal yang sama dengan *pre-test*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi kesehatan.

Selama proses pengerjaan *pre-test* dan *post-test*, peserta terlihat serius, tekun, dan mengikuti kegiatan dengan tertib serta kondusif, sebagaimana terlihat pada Gambar 3. Seluruh lembar jawaban yang telah dikumpulkan selanjutnya direkapitulasi dan dianalisis untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Hasil pengerjaan *pre-test* dan *post-test* kemudian dikategorikan berdasarkan tingkat pengetahuan remaja putri, yang selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Gambar 3. Pengerjaan soal *pre-test* dan *post-test*Tabel 1. Kategori pengetahuan remaja berdasarkan pengerjaan *pre-test* dan *post-test*

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Kurang	5	20	0	0
Cukup	11	44	5	20
Baik	9	36	20	80
Total	25	100	25	100

Sumber: (Dokumentasi penulis, 2025)

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, 5 remaja berada pada kategori pengetahuan "kurang", 11 remaja pada kategori "cukup", dan 9 remaja pada kategori "baik". Setelah penyuluhan, tidak ada remaja dengan pengetahuan "kurang", sementara yang memiliki pengetahuan "cukup" sebanyak 5 dan pengetahuan "baik" meningkat menjadi 20. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Puspikawati et al. (2021) yang menyatakan bahwa peserta mendapatkan pendidikan gizi pada anemia yang dijelaskan oleh narasumber serta media edukasi berupa *leaflet* dan video mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan setelah sosialisasi dilakukan.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta setelah penyuluhan, dengan perbandingan nilai rata-rata sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil pengerjaan *pre-test* dan *post-test*

Hasil	<i>Mean</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pre-test</i>	68,4	40	90
<i>Post-test</i>	83,6	70	100

Sumber: (Dokumentasi penulis, 2025)

Berdasarkan hasil evaluasi yang disajikan pada Tabel 3, terdapat peningkatan yang signifikan dalam tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan mengenai anemia. Rata-rata skor *pre-test* peserta sebelum diberikan edukasi adalah sebesar 68,4, yang kemudian

meningkat menjadi 83,6 pada hasil *post-test*. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 15,2 poin setelah pelaksanaan penyuluhan. Peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan upaya pencegahannya.

Hasil ini mengindikasikan bahwa metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat efektif dalam proses penyampaian informasi kepada remaja putri. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami, serta penggunaan media edukasi berupa *leaflet* dan *PowerPoint* membantu mereka dalam memahami informasi secara lebih jelas dan sistematis. Penyajian materi yang dikombinasikan dengan penjelasan langsung dan visualisasi melalui media edukasi dinilai mampu meningkatkan ketertarikan serta fokus peserta selama kegiatan berlangsung.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari (Sari, 2024) yang menyatakan bahwa media edukasi *leaflet* dan *powerpoint* memberikan efek positif dalam penerimaan materi yang dijelaskan selama sosialisasi. Terdapat peningkatan sebesar 24 poin setelah sosialisasi sehingga efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa media edukasi visual dan cetak efektif dalam meningkatkan pengetahuan sasaran.

Media edukasi berupa *leaflet* memberikan kelebihan seperti kemudahan dalam membawa karena bentuknya yang kecil dan praktis sehingga dapat digunakan kapan saja. Selain itu, *leaflet* menyajikan informasi yang rinci dan spesifik sehingga lebih informatif (Hannanti et al., 2021). *Leaflet* juga menggabungkan elemen teks dan gambar yang meningkatkan daya tarik pembaca. Maka dari itu, *leaflet* dapat digunakan sebagai media edukasi yang mampu menjangkau pembaca lebih luas. Sedangkan media berupa *powerpoint* menyajikan informasi yang menggunakan elemen warna, huruf, dan animasi. *PowerPoint* memiliki kelebihan seperti memudahkan pengguna dalam mengolah materi presentasi dan memudahkan peserta memahami materi dengan hanya menampilkan poin-poin penting dalam bentuk *slide* yang jelas. Presentasi *powerpoint* dapat menjadi media yang efektif dalam meningkatkan minat dan motivasi sehingga hasil belajar yang memuaskan dapat dicapai (Kamil, 2018).

Peningkatan rata-rata nilai dari *pre-test* ke *post-test* menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang dilakukan secara interaktif, seperti penyisipan sesi kuis dalam penyuluhan sehingga peserta lebih aktif dalam memahami materi yang diberikan. Dengan adanya kuis, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi berpikir dan mengingat kembali materi yang telah disampaikan. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan Santosa & Yulianti (2020), menunjukkan bahwa pemberian kuis sangat efektif meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga terdapat peningkatan penerimaan materi. Maka dari itu, peneliti berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan peserta dipengaruhi metode edukasi dan dukungan media yang menarik sehingga mendukung pembelajaran aktif yang menekankan keterlibatan peserta serta edukasi kesehatan berjalan lebih efektif.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini berhasil meningkatkan pemahaman remaja putri di Desa Adiraja. Sosialisasi anemia ini sangat diperlukan karena masih banyak remaja putri yang belum memahami dampak jangka panjang dari anemia. Padahal kondisi kesehatan dan

kesejahteraan remaja saat ini menjadi modal untuk terciptanya generasi penerus yang unggul. Maka dari itu, persiapan harus dimulai sejak masa remaja sebagai periode pematangan organ reproduksi manusia (Lailiyana & Hindratni, 2024). Kejadian anemia berdampak negatif pada saat remaja seperti menurunnya daya tahan tubuh, kebugaran, dan ketangkasan berpikir, serta menurunnya prestasi di sekolah. Hal ini berlanjut hingga dewasa yang akan menjadi wanita hamil dan melahirkan. Dampak anemia pada masa kehamilan diantaranya risiko mengalami abortus, kelahiran preamatur, risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) hingga stunting (Tuturop et al., 2023).

Selain kegiatan edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat ini juga memberikan solusi nyata melalui pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri sebagai langkah konkret dalam upaya pencegahan anemia. Pemberian TTD ini dilakukan sebagai bentuk tindak lanjut dari kegiatan penyuluhan, sehingga remaja putri tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mendapatkan sarana pendukung untuk menerapkan perilaku pencegahan anemia secara langsung. Dengan adanya edukasi mengenai manfaat TTD serta cara konsumsi yang benar dan aman, remaja putri diharapkan menjadi lebih memahami pentingnya suplementasi zat besi dalam menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya anemia.

Melalui pendekatan edukatif yang disertai dengan pemberian TTD, remaja putri diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan diri sendiri, khususnya dalam menjaga kadar hemoglobin tetap dalam batas normal. Peningkatan kesadaran tersebut diharapkan dapat mendorong remaja untuk menjaga kesehatan secara lebih optimal dan berkelanjutan. Namun demikian, keberhasilan program pencegahan anemia tidak hanya bergantung pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga memerlukan upaya pemantauan dan pendampingan secara berkesinambungan.

Oleh karena itu, pada tahap selanjutnya diperlukan kegiatan monitoring dan evaluasi secara berkala untuk memastikan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran. Monitoring dapat dilakukan dengan pemberian kartu bukti konsumsi TTD sebagai alat pemantauan sederhana, sehingga dapat membantu memastikan bahwa pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh melalui kegiatan edukasi dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini diharapkan mampu mendukung keberlanjutan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di Desa Adiraja.

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat beberapa hambatan yang menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan kegiatan di masa mendatang. Salah satu kendala utama yang dihadapi adalah tingginya mobilitas antar-RW dalam satu hari pelaksanaan kegiatan, yang menyebabkan tim pelaksana mengalami kewalahan serta kelelahan fisik. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi efektivitas pelaksanaan kegiatan serta optimalisasi penyampaian materi kepada peserta.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan strategi penjadwalan kegiatan yang lebih efisien dengan mengurangi jumlah perpindahan lokasi dalam satu hari pelaksanaan. Penjadwalan ulang yang lebih terstruktur diharapkan dapat meningkatkan fokus dan kesiapan tim dalam memberikan edukasi kepada peserta. Selain itu, diperlukan koordinasi

ulang dengan perangkat desa untuk membantu menentukan titik lokasi kegiatan yang lebih strategis dan terpusat, sehingga dapat meminimalkan mobilitas tim pelaksana serta mempermudah akses bagi peserta.

Upaya perbaikan lainnya yang perlu dilakukan adalah penerapan sistem pembagian tugas yang lebih jelas dan terorganisasi. Pembentukan tim dengan peran yang spesifik, seperti tim yang berfokus pada persiapan lokasi dan sarana prasarana serta tim yang menangani pelaksanaan dan penyampaian materi, diharapkan dapat meningkatkan efisiensi kerja dan kelancaran pelaksanaan kegiatan. Dengan adanya pembagian tugas yang jelas dan koordinasi yang baik, kegiatan pengabdian masyarakat di masa mendatang diharapkan dapat berjalan lebih optimal dan berkelanjutan.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pada remaja putri usia 11-19 tahun di Desa Adiraja mengenai anemia dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif dan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri di Desa Adiraja mengenai anemia serta pentingnya pencegahan sejak dini. Kegiatan penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia sebesar 15,2 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. Penulis memberikan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya untuk bekerja sama dengan Puskesmas dan tenaga kesehatan sehingga mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam. Selain itu, sebaiknya terdapat tambahan materi berupa praktik atau gamifikasi mengenai pola makan seimbang bagi remaja sebagai langkah pencegahan anemia dan evaluasi konsumsi TTD setiap sebulan sekali. Diharapkan remaja putri akan mendapatkan lebih banyak pengetahuan kesehatan sehingga menciptakan generasi yang baik di masa yang akan datang.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aliffa Izzara, W., Yulastri, A., Erianti, Z., & Yulianti Putri, M. (2023). Penyebab, Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri (Studi Literatur). In *Jurnal Multidisiplin West Science* (Vol. 02, Issue 12).
- Arum Sari, D. (2024). *Pemberian Edukasi Terkait Anemia Menggunakan Media Leaflet Dan Powerpoint Terhadap Pengetahuan Remaja Di Desa Kalimas, Kecamatan Besuki, Kabupaten Situbondo Providing Education Related To Anemia Using Leaflet And Powerpoint Media On The Knowledge Of Adolescents In Kalimas Village, Besuki District, Situbondo Regency*. <https://doi.org/10.20473/Mgk.V13i2.2024.712-719>
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* [Http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp](http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp)
- Budianti, Y., Rikmasari, R., & Oktaviani, D. A. (2023). Penggunaan Media Powerpoint Interaktif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah

- Dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar (Jippsd)*, 7(1), 127-136. <https://doi.org/10.24036/jippsd.v7i1>
- Dwi Prayuni, E., Imandiri, A., & Adianti, M. (2018). Terapi Menstruasi Tidak Teratur Dengan Akupuntur Dan Herbal Pegagan (*Centella Asiatica (L.)*). 02, 86-91. <https://doi.org/10.20473/jvhs>
- Hannanti, H., Malkan, I., Ilmi, B., Nur, M., & Syah, H. (2021). The Effect Of Nutrition Education Using Comic And Leaflet On The Improvement Of Anemia Knowledge In Adolescents Girl In Sma Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1).
- Helmyati, S., Syarifa, C. A., Rizana, N. A., Sitorus, N. L., & Pratiwi, D. (2023). Acceptance Of Iron Supplementation Program Among Adolescent Girls In Indonesia: A Literature Review. In *Amerta Nutrition* (Vol. 7, Issue 3sp, Pp. 50-61). Airlangga University Faculty Of Public Health. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3sp.2023.50-61>
- Kamil, P. M. (2018). Perbedaan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Sistem Pencernaan Pada Manusia Dengan Menggunakan Media Power Point Dan Media Torso. *Bioedusiana*, 3(2). <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/bioed/index>
- Kemendes. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri* (Kementerian Kesehatan Ri, Ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes Ri. (2016). *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (Wus)*. Kemendes Ri.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Revisi Buku Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Rematri Dan Wus*.
- Khobibah, Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11-17.
- Lailiyana, & Hindratni, F. (2024). Edukasi Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Di Sman 2 Pekanbaru. *Jurnal Ebima*, 5(1).
- Lodia Tuturop, K., Martina Pariaribo, K., Asriati, A., Adimuntja, N. P., & Nurdin, M. A. (2023). Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri, Mahasiswa Fkm Universitas Cendrawasih. *Panrita Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.56680/pijpm.v2i1.46797>
- Marliah, D., Patricia, T., Permatasari, S., Furtuna, D. K., & Widodo, T. (2025). Analisis Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut 2023. *Jurnal Surya Medika*, 11(2), 19-23. <https://doi.org/10.33084/jsm.v11i2.10522>
- Nugraheni, A. N., Latifah, E., & Wijayatri, R. (2023). Influence Of Knowledge Level About Anemia And Menstrual Patterns On Adherence To Consumption Iron Supplement In Adolescents At A Public Senior High School In Magelang. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 20` (1), 68-77. <http://journals.ums.ac.id/index.php/pharmacon>
- Nurjanah, A., & Azinar, M. (2023). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi Dan Seksualitas. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 7(2), 244-254. <https://doi.org/10.15294/higeia/v7i2/64227>

- Penyusun, T., Emma, S., Jatmika, D., & Kes, M. (2019). Pengembangan Media Promosi Kesehatan.
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Made, D., Dewi, S. K., Fadzilah, R. I., Alfayad, A., Aulia, D., Wardoyo, H., Pertiwi, R., Banowati, A., Adnin, A., Devi, S. I., Manggali, T. R., Septiani, M., & Yunita, D. (2021). Pendidikan Gizi Tentang Anemia Pada Remaja Di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur Nutrition Education About Anemia In Adolescents In Banyuwangi District, East Java. *Media Gizi Kesmas*, 10(02), 278-283.
- Putri, S. K., Jeki, A. G., & Fatmawati, T. Y. (2024). Status Gizi, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Besi (Fe) Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 9-15. <https://doi.org/10.56303/Jdik.V2i1.155>
- Santosa, T. A., & Yulianti, S. (2020). Pengaruh Pemberian Kuis Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Biologi Siswa Di Sma Negeri 7 Kerinci. *Science Education And Application Journal*, 2(2), 79-87. <http://jurnalpendidikan.unisla.ac.id/index.php/Seaj>
- Saraswati, P. M. I. (2021). Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) Dengan Prestasi Pada Siswa Menengah Atas (Sma) Atau Sederajat. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1187-1191. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Sari, D. A. (2024). Pemberian Edukasi Terkait Anemia Menggunakan Media Leaflet Dan Powerpoint Terhadap Pengetahuan Remaja Di Desa Kalimas, Kecamatan Besuki, Kabupaten Situbondo. *Jurnal Media Gizi Kesmas*, 13(2), 712-719. <https://doi.org/10.20473/Mgk.V13i2.2024.712-719>
- Suhariyati, S., Rahmawati, A., & Realita, F. (2020). Hubungan Antara Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 195. <https://doi.org/10.36565/Jab.V9i2.214>