

EDUKASI PENCEGAHAN PENYAKIT ANEMIA MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET DALAM PENINGKATAN KONSUMSI OBAT TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA

Andi Muh. Zulfikar^{1*}, Ratna Indrasari², Julia Indriaty³

¹⁻³Program Studi Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber
Waras

Email Korespondensi: zfikar618@gmail.com

Disubmit: 08 Juli 2026 Diterima: 19 Juli 2026 Diterbitkan: 01 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i8.26899>

ABSTRAK

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 29,9% perempuan usia reproduksi (15-49 tahun) di seluruh dunia mengalami anemia. Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling dominan di tingkat Global maupun Nasional. Secara fisiologis, anemia ditandai dengan rendahnya kadar *Hemoglobin* (Hb) dalam darah, yang menyebabkan penurunan kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Kondisi ini sangat rentan dialami oleh remaja putri karena kehilangan darah rutin melalui siklus menstruasi bulanan. Untuk mengedukasi Pencegahan Penyakit Anemia Menggunakan Media Leaflet Dalam Peningkatan Konsumsi Obat Tablet Tambah Darah Pada Remaja. Metode Penelitian Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah *Participatory Health Promotion dan Educational Intervention*. Pendekatan ini tidak hanya menempatkan remaja sebagai objek, tetapi sebagai subjek yang aktif dalam mengelola kesehatan mandiri. Peserta dalam kegiatan ini terdiri atas Siswa Perempuan SMK Islam Perti Jakarta sebanyak 38 orang. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai penyakit anemia dan program peningkatan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. mengedukasi tentang penyakit anemia dan Program peningkatan konsumsi obat Tablet Tambah Darah (TTD) memberikan hasil yang bermakna dalam meningkatkan pengetahuannya. Selain itu kegiatan ini juga memperkuat sikap mereka dalam meningkatkan keinginan mengkonsumsi obat Tablet Tambah Darah (TTD). Adanya penggunaan media Power Point (PPT), leaflet, demonstrasi menggunakan media video edukasi dan pemberian tablet tambah darah juga sangat menunjang dalam membentuk perilaku remaja putri, serta adanya ruang diskusi membuat mereka bisa memvalidasi pengetahuannya, dengan itu informasi yang mereka punya dapat menjadi pengetahuan yang mereka anggap benar.

Kata Kunci: Anemia, Edukasi, Tablet Tambah Darah, Leaflet.

ABSTRACT

According to *World Health Organization* (WHO) data, an estimated 29.9% of women of reproductive age (15-49 years) worldwide suffer from anemia. Anemia remains one of the most dominant public health problems at both global and

national levels. Physiologically, anemia is characterized by low hemoglobin (Hb) levels in the blood, which decreases the blood's capacity to transport oxygen throughout body tissues. Adolescent girls are highly vulnerable to this condition due to routine blood loss during their monthly menstrual cycles. To provide education on anemia prevention using leaflet media to increase the consumption of iron-folic acid (IFA) tablets among adolescents. The methods used in this community service project were Participatory Health Promotion and Educational Intervention. This approach positions adolescents not merely as objects, but as active subjects in managing their own health independently. The participants of this activity consisted of 38 female students from SMK Islam Perti Jakarta. The results of this community service activity successfully improved the knowledge and attitudes of adolescent girls regarding anemia and the program to increase iron-folic acid tablet consumption among female adolescents. Education on anemia and the program to increase the consumption of iron-folic acid (IFA) tablets yielded significant results in improving knowledge. Furthermore, this activity strengthened their attitude and willingness to consume IFA tablets. The use of PowerPoint (PPT) presentations, leaflets, demonstrations via educational videos, and the distribution of IFA tablets heavily supported the shaping of the adolescent girls' behavior. Additionally, the discussion sessions allowed them to validate their understanding, thereby transforming the information received into knowledge they perceive as accurate.

Keywords: Anemia, Education, Iron-Folic Acid Tablets, Leaflet.

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 29,9% perempuan usia reproduksi (15-49 tahun) di seluruh dunia mengalami anemia. Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling dominan di tingkat Global maupun Nasional. Secara fisiologis, anemia ditandai dengan rendahnya kadar *Hemoglobin* (Hb) dalam darah, yang menyebabkan penurunan kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Kondisi ini sangat rentan dialami oleh remaja putri karena kehilangan darah rutin melalui siklus menstruasi bulanan (WHO, 2023).

Masa remaja merupakan fase transisi yang krusial dalam siklus hidup manusia, dimana terjadi pertumbuhan fisik yang pesat dan kematangan organ reproduksi. Pada periode ini, kebutuhan zat gizi mikro, terutama zat besi, meningkat drastis untuk mendukung peningkatan volume darah dan massa otot. Namun, remaja seringkali menghadapi tantangan nutrisi akibat pola makan yang kurang seimbang, yang jika tidak ditangani, dapat memicu berbagai masalah kesehatan jangka panjang (Sari & Husna, 2022).

Data kesehatan terbaru menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja di Indonesia masih berada pada level yang memerlukan perhatian serius. Kelompok usia sekolah menengah menunjukkan tren angka kejadian yang fluktuatif namun cenderung tinggi, yang menandakan bahwa intervensi kesehatan di lingkungan sekolah belum mencapai hasil yang optimal. Kondisi ini sangat krusial karena remaja putri adalah calon ibu yang menentukan kualitas generasi mendatang (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Dampak anemia pada remaja usia SMA sangat luas, mencakup penurunan konsentrasi belajar, kelelahan kronis, hingga penurunan prestasi

akademik. Secara fisik, anemia menyebabkan wajah pucat, pusing, dan gejala "5L" (Lelah, Letih, Lesu, Lemah, Lalai). Jika dibiarkan, hal ini tidak hanya menghambat potensi individu tetapi juga menurunkan produktivitas sumber daya manusia di masa depan (Mardhiah & Marlina., 2023).

Pemerintah Indonesia telah mengupayakan pencegahan melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di institusi pendidikan. Program ini mewajibkan remaja putri mengkonsumsi satu tablet setiap minggu sepanjang tahun. Namun, implementasi program ini seringkali terhambat oleh rendahnya tingkat kepatuhan siswa dalam mengkonsumsi Obat Fe secara rutin (Pratama et al., 2022).

Rendahnya kepatuhan konsumsi TTD di kalangan siswa SMA dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari kurangnya pengetahuan tentang manfaat TTD, rasa takut akan efek samping seperti mual, hingga kurangnya dukungan dari lingkungan sekolah. Banyak siswa yang hanya menerima tablet tersebut tanpa benar-benar meminumnya karena minimnya pemahaman mengenai risiko anemia yang mengintai mereka (Sari & Husna, 2022).

Edukasi kesehatan yang terstruktur menjadi kunci utama dalam mengubah perilaku dan persepsi remaja terhadap TTD. Melalui penyampaian informasi yang tepat, siswa diharapkan dapat memahami bahwa konsumsi TTD bukan sekadar kewajiban program, melainkan kebutuhan dasar untuk menjaga kesehatan dan kecerdasan mereka selama masa sekolah (Pratama et al., 2022).

Penggunaan media leaflet dalam edukasi kesehatan dinilai sangat efektif untuk sasaran remaja di lingkungan SMA. Leaflet memiliki keunggulan berupa visualisasi yang menarik, ringkas, dan mudah dibawa pulang oleh siswa. Informasi visual yang dikombinasikan dengan narasi singkat mampu meningkatkan retensi ingatan siswa dibandingkan dengan metode ceramah konvensional yang cenderung membosankan (Mardhiah & Marlina., 2023).

Integrasi antara pemberian TTD dan penggunaan media leaflet diharapkan mampu menciptakan sinergi dalam upaya pencegahan anemia. Leaflet berfungsi sebagai panduan tertulis yang dapat dibaca kembali oleh siswa saat berada di luar jam sekolah, sekaligus menjadi pengingat mengenai jadwal konsumsi TTD mingguan. Hal ini akan memperkuat efektivitas program pengabdian masyarakat yang dilakukan (WHO, 2023).

Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini difokuskan pada program edukasi konsumsi TTD menggunakan media leaflet di SMK Islam Perti Jakarta. Melalui pendekatan yang partisipatif dan informatif, program ini bertujuan untuk menurunkan angka risiko anemia serta meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya investasi kesehatan sejak dini demi masa depan yang lebih produktif dan sehat. Olehnya itu, Program Studi Administrasi Kesehatan menyelenggarakan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema "Edukasi Pencegahan Penyakit Anemia Menggunakan Media Leaflet Dalam Peningkatan Konsumsi Obat Tablet Tambah Darah Pada Remaja".

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil analisis situasi yang dilakukan di lapangan terhadap siswa sekolah yang akan menjadi sasaran kegiatan, maka permasalahan prioritas dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada

kegiatan pemberdayaan, khususnya dalam bidang kesehatan di sekolah. Permasalahan yang akan ditangani adalah sebagai berikut ini:

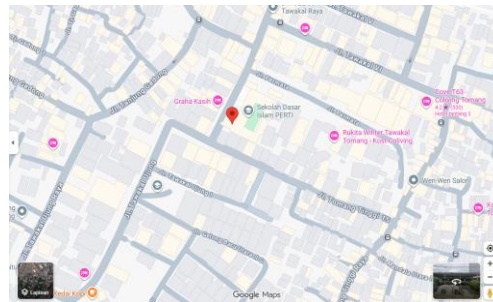
Kurangnya pemahaman siswa pada tingkat pengetahuan remaja mengenai dampak nyata dari anemia. Sebagian besar remaja menganggap gejala anemia (seperti pusing atau lemas) sebagai hal yang lumrah, tanpa menyadari bahwa kondisi ini secara langsung menurunkan konsentrasi belajar dan produktivitas harian mereka. Lebih jauh lagi, terdapat ketidaksadaran yang mengkhawatirkan bahwa anemia pada masa remaja adalah "bom waktu" bagi kesehatan reproduksi jangka panjang. Tanpa intervensi, kondisi ini berisiko menyebabkan komplikasi pada masa kehamilan di masa depan, termasuk kontribusi terhadap angka kematian ibu dan risiko stunting pada generasi berikutnya.

Sub Permasalahan :

- a. Kurangnya akses informasi kesehatan di sekolah.
 - b. Ketiadaan Media Informasi yang Mandiri dan Aplikatif.
 - c. Informasi kesehatan yang diperoleh tidak divalidasi kebenarannya.
- Kurangnya kesadaran akan pencegahan penyakit sejak dini.

Rumusan Pertanyaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu sebagai berikut:

- a. Bagaimana edukasi menggunakan media leaflet, power point dan video edukasi dalam meningkatkan Pengetahuan dan Sikap tentang penyakit anemia dan peningkatan konsumsi tablet tambah darah pada remaja SMK Islam Perti Jakarta?
- b. Bagaimana dampak dari integarsi media leaflet, power point dan video sebagai media edukasi kesehatan dalam peningkatan konsumsi tablet tambah darah pada remaja SMK Islam Perti Jakarta?
- c. Faktor apa saja yang dapat meningkatkan akses informasi kesehatan tentan penyakit anemia dan peningkatan konsumsi tablet tambah darah pada remaja SMK Islam Perti Jakarta?



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh yang mengalami kekurangan sel darah merah atau eritrosit atau tubuh kekurangan hemoglobin. Sedangkan hemoglobin sendiri Adalah protein yang kaya zat besi yang memberikan warna merah pada darah dan berfungsi membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dan mengangkut karbon dioksida dari seluruh bagian tubuh ke paru-paru agar dapat dikeluarkan dari tubuh (Us & Safitri, 2023).

Penyebab remaja putri seringkali mengalami penyakit anemia karena kurangnya gizi saat menstruasi sehingga kekurangan darah. Penyebab paling umumnya adalah kurangnya asupan zat besi atau suplemen. Kurangnya zat besi ditambah lagi pola tidur yang buruk, pola makan yang buruk serta siklus menstruasi yang tidak teratur menyebabkan anemia menjadi tambah parah. Adanya masalah pada sistem kekebalan tubuh. Ataupun memiliki riwayat masalah kesehatan kronis. Faktor genetik, apabila orang tua memiliki riwayat anemia dan penyakit kelainan darah terkait lainnya. Memiliki masalah kesehatan dengan sumsum tulang belakang (Alfian et al., 2023).

Pengetahuan yang rendah pada remaja putri mengenai anemia menjadi salah satu faktor utama pemicu terjadinya ketidakpatuhan mereka dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Banyaknya yang belum memahami gejala anemia secara mendalam dan bahkan menganggap kondisi ini sebagai masalah kesehatan biasa. Padahal tingkat pengetahuan sangat penting membangun pondasi dasar bagi remaja untuk mengambil keputusan tepat dalam membangun kesadaran tinggi mematuhi anjuran konsumsi Tablet tambah darah secara teratur (Astuti et al., 2025).

Sikap Positif yang ditunjukkan dalam konsumsi tablet tambah darah mencerminkan tingginya keyakinan mereka terhadap bahaya anemia dan pentingnya penggunaan obat tersebut sebagai langkah pencegahan anemia. Meskipun demikian masih banyak terdapat remaja putri yang tidak sadar pada sudah punya pengetahuan pentingnya mengkonsumsi obat tablet tambah darah secara rutin (Hartono et al., 2023).

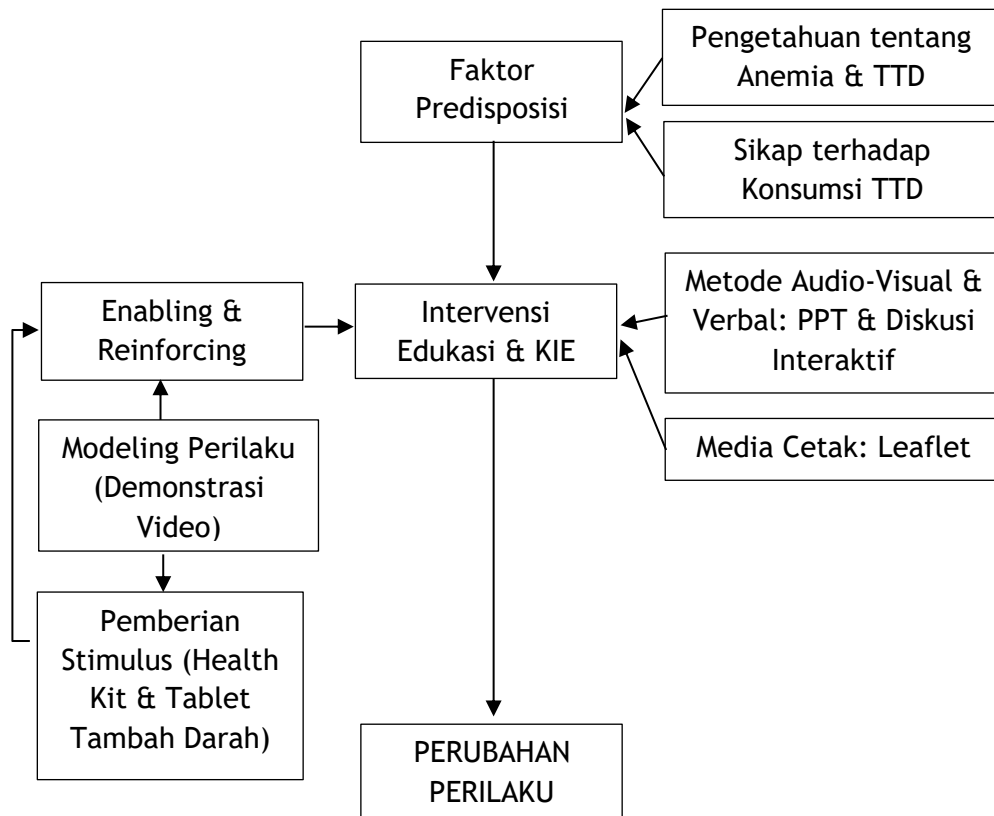
Perilaku sehat dalam hal ini kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah sangat dipengaruhi oleh faktor internal yang ada dalam diri. Berdasarkan teori Lawrence Green, pengetahuan dan sikap yang merupakan faktor (predisposing factor). Kurangnya pemahaman tentang dampak jangka panjang anemia (seperti penurunan konsentrasi belajar dan risiko stunting di masa depan) menjadi akar masalah rendahnya cakupan program ini. Olehnya itu kegiatan edukasi sangat penting menargetkan pada ranah kognitif dan afektif remaja (Green & Kreuter, 2005).

Kegiatan edukasi yang digunakan dengan pendekatan multi-channel education menggunakan media Power Point, leaflet dan sesi diskusi interaktif. Pendekatan ini merujuk pada teori Kerucut Pengalaman (Cone of Experience) oleh Edgar Dale, tingkat retensi ingatan seseorang akan meningkat secara signifikan jika proses belajar melibatkan lebih banyak indera (melihat dan mendengar) serta diikuti dengan partisipasi aktif (mendiskusikan). Sementara itu media cetak leaflet sebagai bentuk visualisasi secara ringkas dalam penguat sebuah informasi (Dale, 1969).

Berdasarkan teori belajar sosial (Social Learning Theory) dari Albert Bandura, bahwa suatu perilaku baru dapat diadopsi dengan cara mengamati tindakan orang lain (Observational learning) melalui penayangan video yang relevan dengan kehidupan remaja dalam mengajak mencontoh keadaan nyata ini berperan dalam imitasi sosial yang diharapkan dapat meningkatkan keyakinan untuk meniru perilaku sehat tersebut (Bandura & Walters, 1977).

Berkaitan dengan perubahan pengetahuan dan sikap mengacu pada *Health Belief Model* (HBM) yang berkaitan dengan penyediaan sarana fisik secara gratis dapat menghilangkan hambatan terkait akses memperoleh obat (Rosenstock, 1974). Hal ini relevan dengan teori *Operant Conditioning* dari B.F. Skinner, pemberian *health kit* yang menarik berfungsi sebagai stimulus

positif (*reward*) untuk memicu ketertarikan awal peserta. Stimulus ini mendorong niat untuk berubah menjadi perilaku nyata (Skinner, 1965).



Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi teori perubahan perilaku oleh (Green & Kreuter, 2005), (Dale, 1969), (Bandura & Walters, 1977), (Rosenstock, 1974), dan (Skinner, 1965)

Berdasarkan urian diatas, maka kegiatan pengabdian masayarkat ini dibuatkan dan dirancang kegiatan berdasarkan kerangka teori yang ada pada gambar 2. Pentig untuk dilakukan sebagai bentuk motivasi dalam membangun pengetahun dan sikap Remaja Putri SMK Islam Perti Jakarta tentang penyakit anemie dan Peningkatan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

4. METODE

- Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah *Participatory Health Promotion dan Educational Intervention*. Pendekatan ini tidak hanya menempatkan remaja sebagai objek, tetapi sebagai subjek yang aktif dalam mengelola kesehatan mandiri.
- Peserta dalam kegiatan ini terdiri atas Siswa Perempuan SMK Islam Perti Jakarta sebanyak 30 orang
- Menjelaskan langkah-langkan PKM dan langkah-langkah pelaksanaan
 - Tahap Persiapan

- a) Observasi & Perizinan: Melakukan survei awal di SMA target dan mengurus surat izin pelaksanaan kepada kepala sekolah serta koordinator UKS.
 - b) Identifikasi Masalah: Melakukan wawancara singkat dengan petugas UKS mengenai ketersediaan stok TTD dan tingkat kepatuhan siswi selama ini.
 - c) Penyusunan Media (Leaflet): Mendesain leaflet yang menarik secara visual bagi remaja, berisi informasi: pengertian anemia, gejala 5L, manfaat TTD, dan cara konsumsi yang benar.
 - d) Penyusunan Instrumen: Membuat soal pre-test dan post-test (10-15 pertanyaan) untuk mengukur tingkat pengetahuan.
- 2) Tahap Pelaksanaan
- a) Registrasi dan Pre-test: Peserta mengisi daftar hadir dan mengerjakan pre-test untuk mengukur pemahaman awal.
 - b) Pemaparan Materi (Edukasi):
 - i. Penyampaian materi tentang anemia dan TTD menggunakan bantuan slide presentasi.
 - ii. Pembagian leaflet kepada setiap siswi sebagai panduan visual selama pemaparan.
 - c) Demonstrasi: Praktik cara meminum TTD yang benar (misalnya: tidak diminum dengan teh/kopi, melainkan dengan air putih atau air jeruk).
 - d) Sesi Diskusi (Tanya Jawab): Membuka ruang bagi siswi untuk berkonsultasi mengenai efek samping (mual/tinja hitam) dan cara mengatasinya.
 - e) Pembagian Healty Kit (berupa makan pendamping) serta membagikan tablet tambah darah.
- 3) Tahap Evaluasi
- Pada tahap evaluasi yaitu Post-test & Evaluasi: Peserta mengerjakan kembali soal untuk melihat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PENGMAS) ini diselenggarakan di SMK Islam Perti Jakarta yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2026, Jam 09.00 WIB. Peserta merupakan siswi dari sekolah tersebut yang tergabung dari beberapa kelas. Dalam kegiatan ini dihadiri langsung oleh 2 orang Dosen bernama Andi Muh. Zulfikar dan Ratna Indra Sari, dibantu oleh 2 orang mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras Program Studi Administrasi Kesehatan, Serta didampingi langsung oleh 2 orang Guru dari SMK Islam Perti Jakarta. Kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai bentuk pemberdayaan remaja tingkat SMA/SMK mengenai Penyakit Anemia dan Program Tablet Tambah Darah (Fe).

Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 1 Jam, yang terdiri atas pengukuran Pengetahuan dan sikap melalui kuesioner Pre test dilanjutkan penyampaian materi oleh Ratna Indra Sari mengenai Penyakit anemia. Kemudian dilanjutkan oleh Andi Muh. Zulfikar yakni memberikan penjelasan program tablet tambah darah dan demonstrasi menggunakan 3 video tentang cara meminum tablet tambah darah dan pencegahan

anemia, serta manfaatnya. Kemudian mengukur kembali menggunakan kuesioner post test. Terakhir memberikan tablet tambah darah dan menjelaskan kartu kontrol sebagai Penerapan *Self-Monitoring Sederhana*. Berikut hasil yang telah dilakukan:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Remaja SMK Islam Perti Jakarta

Variabel	n	%
Usia		
16 Tahun	22	57,6
17 Tahun	14	36,8
18 Tahun	2	5,3
Jenis Kelamin		
Perempuan	38	100
Kelas		
X	20	52,6
XI	18	47,4

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil karakteristik sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini pada tabel 1. Menunjukkan bahwa sasaran didominasi oleh remaja yang berusia 16 tahun sebanyak 22 orang (57,6%) dan 17 tahun sebanyak 14 orang (36,8%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin sasaran yang dilibatkan adalah perempuan sebanyak 38 orang (100%). Kemudian sasaran tersebut merupakan siswi kelas XI dan didominasi oleh siswi kelas X sebanyak 20 orang (52,6%).

Tabel 2. Distribusi Kategori Pengetahuan Remaja SMK Islam Perti Jakarta Tentang Penyakit Anemia dan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Kurang	20	52,6	2	5,3
Cukup	18	47,4	36	94,7
Total	38	100	38	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 2. Kategori pengetahuan remaja sebelum dilakukan edukasi menunjukkan dominasi pengetahuan mereka berada pada pengetahuan kurang sebanyak 20 orang (52,6%) dan pengetahuan cukup sebanyak 18 orang (47,4%). Setelah dilakukan edukasi yang berpengetahuan cukup menjadi 36 orang (94,7%), sedangkan berpengetahuan kurang berkurang menjadi 2 orang (5,3%).

Tabel 3. Distribusi Kategori Sikap Remaja SMK Islam Perti Jakarta Tentang Penyakit Anemia dan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Negatif	15	39,5	1	2,6
Positif	23	60,5	37	97,4
Total	38	100	38	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 3. Kategori sikap remaja yang ditunjukkan sebelum dilakukan edukasi telah didominasi oleh sikap positif sebanyak 23 orang (60,5%) dan sikap negatif sebanyak 15 orang (39,5%). Setelah dilakukan edukasi, yang memiliki sikap positif bertambah menjadi 37 orang (97,4%), sedangkan yang memiliki sikap negatif menyisakan 1 orang (2,6%).

b. Pembahasan

Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam pembentukan perilaku seseorang. Selain itu usia juga sangat memiliki peranan yang krusial dalam membantu penyerapan informasi yang nantinya menjadi pengetahuan. Dalam hal ini remaja akhir tentu harus didukung dengan adanya akses informasi kesehatan mengenai penyakit anemia dan program tablet tambah darah, sebab dengan generasi gen Z yang sekarang memiliki tingkat literasi yang kurang apalagi tidak difasilitasi penyediaan literatur, ini akan semakin memperburuk pengetahuannya.

Menurut Notoatmodjo, yang dikutip dalam Oktaviani bahwa pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia mengakibatkan pemahaman yang kurang. Padahal pengetahuan ini sangat menentukan pembentukan sikap dan tindakan mereka dalam menghindari penyakit anemia dan meningkatkan konsumsi tablet tambah darah. Pengetahuan remaja putri hanya sampai pada tahap tahu namun tidak dibarengi dengan pengaplikasian dalam kehidupan sehari-hari seperti kurang banyak memakan makanan yang bergizi (Ningtyas et al., 2021).

Kemudahan akses informasi dan adanya paparan informasi memegang peranan penting yang sangat krusial dalam transformasi pengetahuan seseorang. Ketika mendapatkan informasi yang terstruktur melalui edukasi akan menjadi stimulus dalam mengenali sesuatu hal yang baru atau memperkuat pengetahuan yang sudah ada sebelumnya. Sehingga keterbukaan akses informasi adalah hal utama dalam membentuk sebuah perilaku pada remaja (Fitrah et al., 2026).

Sebelum dilakukan penyampaian materi kepada remaja perempuan SMK Islam Perti Jakarta tim Pengabdian Masyarakat memberikan masing-masing leaflet dan mengarahkan mereka untuk mengisi kuesioner pre test yang dapat diakses langsung dengan scan QR yang sudah ada di dalam leaflet. Leaflet ini didesain untuk memudahkan akses informasi secara digital sebab di dalam leaflet tersebut terdapat 3 QR diantaranya ada untuk akses pre test, post test dan leaflet digital, dapat dilihat sebagai berikut ini.



Gambar 3. Media Leaflet

Media leaflet ini berfungsi sebagai bahan bacaan yang juga sangat menunjang penambahan informasi selama mendengarkan penyampaian materi. Media leaflet ini disusun dan didesain langsung oleh ketua Tim Pengabdian masyarakat Andi Muh. Zulfikar, Rancangan leaflet ini dibuat menyesuaikan sasaran dalam kegiatan yakni Gen Z dengan bahasa formal namun dengan layout kekinian. Informasi yang dibangun dalam isi leaflet tersebut berasal dari Buku Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (Fe) Kementerian Kesehatan yang diperoleh melalui Web resminya (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Media leaflet merupakan media informasi kesehatan yang biasa digunakan dalam penyuluhan dan proses penyampaian informasi dengan bentuk media cetak lembaran yang dilipat. Leaflet umumnya berisi tentang rangkuman materi, gambar, dan warna, leaflet ini juga dijadikan media intervensi dalam kegiatan edukasi sehingga sasaran tidak jenuh dengan materi yang disampaikan (Apriyanti et al., 2025).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMK Islam Perti Jakarta, salah satu tujuannya adalah agar remaja perempuan memiliki akses informasi kesehatan yang memadai tentang penyakit anemia dan program tablet tambah darah. Transfer informasi yang terjadi salah satunya adalah menggunakan media power point sebagai sumber informasi yang telah dirangkum oleh tim PENGMAS. Materi yang disajikan melalui PPT diantaranya pengertian anemia, dampak anemia pada remaja putri, faktor resiko anemia, upaya pencegahan, pola makan yang menunjang kesehatan remaja putri, cara minum tablet Fe, dosis dan efek samping obat Fe, serta program pemerintah tentang pemberian tablet tambah darah (Fe) dalam menekan angka penyakit anemia pada remaja putri. Penyampaian materi dapat dilihat pada gambar 2. dibawah ini:



Gambar 4. Penyampain Materi Melalui Power Ponit (PPT)

Anemia adalah ketika kondisi tubuh mengalami jumlah sel darah merah dan kapasitas pengangkutan oksigennya tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologi tubuh. Jumlah sel darah merah normal ($<4,2$ juta/ μ) atau memiliki kadar Hb <12 g/l pada wanita dan pada pria <13 g/l. Penyebabnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Kejadian anemia pada remaja putri ini membuat mereka merasa lemas, lelah sehingga konsentrasi belajarnya menurun yang berdampak pada produktivitas dan prestasi belajar mereka. Dampak jangka pendek mengalami keterlambatan pertumbuhan fisik, maturitas seksual tertunda, serta dampak jangka panjangnya menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko kematian maternal, angka prematuritas, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan angka kematian perinatal sebagai calon ibu nantinya (Putri et al., 2021).

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah dengan menekan jumlah angka penyakit anemia pada remaja adalah dengan melakukan program tablet tambah darah. Melalui program ini maka diharapkan siswa dapat mengonsumsi tablet Fe. Sebelum kegiatan ini dilakukan 17 remaja tidak tahu anjuran berapa kali harus minum tablet tambah darah. Selain itu mereka juga tidak tahu tablet tambah darah cocok dikonsumsi bersama dengan buah yang mengandung vitamin C yang terjadi malah sebaliknya yaitu menganggap bahwa tablet tambah darah cocok diminum bersama teh, kopi atau susu. Pengetahuan awal mereka ini tentu menjadi sangat keliru apalagi ingin mencegah terjadinya anemia.

Melalui kegiatan Pengabdian Masyarakat (PENGMAK) inilah remaja putri akan mendapatkan pembenaran pengetahuan mengenai tips minum, cara minum dan kapan harus obat tablet tambah darah itu diminum. Hal ini dibuktikan setelah adanya intervensi dengan edukasi yang diberikan kepada remaja putri pengetahuan mereka mengenai penyakit anemia dan obat tablet tambah darah sudah berubah menjadi benar. Edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang penyakit anemia seperti gejala, penyebab, dan resiko yang dapat terjadi ditambah lagi, mereka sudah tahu seberapa penting obat tablet tambah dikonsumsi, terutama pada remaja putri sebanyak 36 orang remaja putri (94,7%) dari 38 peserta, berhasil menunjukkan pengetahuan yang cukup.

Hasil kegiatan yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Leli Safitri, 2025 yang menganggap bahwa remaja putri yang berpengetahuan baik akan lebih giat dalam melakukan pencegahan anemia dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan buruk. Adanya dukungan dalam bentuk edukasi kolaborasi media elektronik dan media cetak dalam bentuk leaflet sangat berperan dalam peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dan merubah perilaku hidupnya (Safitri et al., 2025).

Remaja pada umumnya tidak mengetahui dan tidak menyadari jika akibat negatif yang ditimbulkan apabila ia menderita penyakit anemia. Banyak yang mengabaikan dengan menganggap anemia tidak penting dan tidak memerlukan perhatian khusus. Penggunaan media leaflet dalam mencegah angka stunting di usia muda, maka tenaga kesehatan hendaknya bekerja sama dengan sekolah dalam melakukan intervensi, pendidikan remaja putri mengenai tablet tambah darah (Asikin & Nurfaidah, 2024).

Terbentuknya pengetahuan ini akan membentuk sikap mereka dalam hal mengonsumsi tablet tambah darah. Seperti halnya mereka bersedia untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran minum satu kali dalam seminggu. Selain itu mereka akan berusaha mencari tablet tambah darah apabila tidak mendapatkan dari sekolahnya, sebanyak 37 orang yang merasa setuju untuk melakukannya. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini semakin membentuk perilaku mereka dalam meningkatkan konsumsi tablet tambah darah.

Berdasarkan penelitian Sintia Fitriani Tazqiyah 2026 sejalan dengan hasil kegiatan ini bahwa pengetahuan bisa memberikan pengaruh dan membentuk sikap karena hasil proses penginderaan terhadap suatu objek yang diproses melalui pengalaman, pembelajaran, maupun informasi yang didapatkan. Ketika mendapatkan informasi dan pemahaman baik mengenai anemia dan resiko kesehatan yang bisa terjadi, maka akan meningkatkan kesadaran. Pemahaman mendalam inilah yang menjadi pendorong utama mendapatkan keyakinan, memberikan penilaian dan perasaan, sehingga melahirkan sebuah respon berupa sikap positif (Tazqiyah et al., 2026).



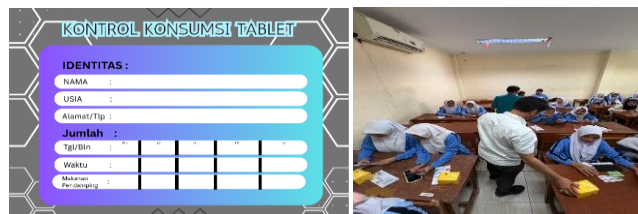
Gambar 5. Penyampaian Informasi Isi Leaflet dan Demonstrasi Pemutarana 3 Video

Sikap mereka dalam hal mengonsumsi tablet tambah darah ini juga semakin diperkuat oleh adanya penjelasan berulang mengenai isi leaflet dan demonstrasi dengan pemutarana 3 jenis video pada gambar 5. Selain leaflet sebagai media pendamping informasi selama penyampaian materi melalui Power Point (PPT), dalam kegiatan PENGMAS ini juga dijelaskan kembali isi leaflet tersebut sambil memastikan kembali informasi yang disampaikan sudah diserap dengan baik atau tidak, seperti berinteraksi dengan remaja siswa dengan memberikan kesempatan untuk menyampaikan argumentasinya mengenai anemia dan konsumsi tablet tambah darah. Dalam kegiatan ini juga ditemukan bahwa informasi dari siswa untuk fasilitas penyediaan tablet tambah darah di lingkungan sekitarnya dalam hal ini di sekolah masih sangat terbatas. Sedangkan video yang ditampilkan berperan dalam memberikan sosialisasi tentang cara minum obat tablet tambah darah, dan ilustrasi makanan yang cocok untuk dimakan bersamaan saat mengonsumsi tablet tambah darah dan lainnya.

Penggunaan video edukasi audio visual penting dalam memberikan gambaran dalam mengonsumsi tablet tambah darah untuk merespon pengetahuan, menguatkan sikap positif serta membentuk perilaku patuh minum obat. Melalui simultan pada indra penglihatan dan pendengaran, media ini mampu menyalurkan informasi secara maksimal ke otak

dibandingkan dengan media konvensional. Visualisasi yang menarik dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia, sehingga menumbuhkan kesadaran minum obat tablet tambah darah (Hakimia et al., 2023).

Selanjutnya dilakukan diskusi tanya jawab remaja putri dengan pemateri tentang konsumsi tablet tambah darah. Sebelum sesi diskusi ditutup kami juga memperhatikan dan memberikan kartu kontrol sebagai alat untuk melakukan Self-Monitoring Sederhana dalam meninjau prevalensi minum obat tablet tambah darah. Dalam kegiatan ini juga disampaikan kepada remaja putri untuk mengisi informasi minum obat tablet tambah darah melalui aplikasi CERIA milik Kementerian Kesehatan untuk memantau angka cakupan minum obat tablet Fe pada remaja putri.



Gambar 6. Kartu Kontrol dan Pembagian Tablet Tambah Darah (TTD)

Upaya dalam memperkuat sikap dan mengarahkan individu menuju adopsi perilaku yang positif dapat dicapai melalui kegiatan terstruktur dan penyampaian informasi yang merata. Berdasarkan prinsip proses belajar adanya kombinasi antara advokasi dan prinsip kesetaraan dalam membangun pemahaman yang mendalam. Melalui pendekatan interpersonal dan metode komunikasi dua arah, proses transfer ilmu pengetahuan akan menjadi lebih optimal karena menciptakan ruang diskusi yang interaktif (Zulfikar et al., 2025).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PENGMA) ini ditutup dengan melakukan pembagian tablet tambah darah dan healthy kit (makanan pendamping) sebagai stimulus untuk melakukan tindakan dari informasi yang telah disampaikan selama kegiatan ini. Selanjutnya Pengukuran kuesioner post test untuk melihat kembali akurasi informasi yang diberikan tersampaikan dengan baik atau tidak pada remaja. Dari hasil pengukuran ini diperoleh peningkatan pengetahuan dan sikap remaja perempuan SMK Islam Perti Jakarta. Strategi yang diterapkan dalam kegiatan ini berhasil meningkatkan perilaku mereka tentang penyakit anemia dan program peningkatan konsumsi tablet tambah darah.

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi yang dilakukan oleh Bunga Rizka Annisa Ananda, 2025 Sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan bahwa dengan adanya edukasi terkait tablet Fe atau tablet Tambah Darah (TTD) memiliki hasil yang bermanfaat seperti peningkatan pengetahuan remaja mengenai pentingnya zat besi dalam tubuh, membuat mereka menjadi lebih sadar akan kepatuhan minum obat tablet tambah darah dalam mencegah anemia dan mengganggu pertumbuhan mereka. Dengan pemahaman baik akan meningkatkan kedisiplinan mengikuti anjuran konsumsi obat, sehingga berkontribusi dalam peningkatan status kesehatan. Dengan mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin, remaja dapat merasakan peningkatan

energi dan kemampuan berkonsentrasi, yang penting untuk kegiatan belajar dan sosial mereka (Ananda et al., 2025).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian Masyarakat (PENGMA) yang dilakukan kepada remaja putri SMK Islam Perti Jakarta yaitu mengedukasi tentang penyakit anemia dan Program peningkatan konsumsi obat Tablet Tambah Darah (TTD) memberikan hasil yang bermakna dalam meningkatkan pengetahuannya. Selain itu kegiatan ini juga memperkuat sikap mereka dalam meningkatkan keinginan mengkonsumsi obat Tablet Tambah Darah (TTD). Adanya penggunaan media Power Point (PPT), leaflet, demonstrasi menggunakan media video edukasi dan pemberian tablet tambah darah juga sangat menunjang dalam membentuk perilaku remaja putri, serta adanya ruang diskusi membuat mereka bisa memvalidasi pengetahuannya, dengan itu informasi yang mereka punya dapat menjadi pengetahuan yang mereka anggap benar.

Sebagai saran dalam kegiatan berikutnya menambahkan waktu dalam kegiatan edukasi agar proses interaktif selama kegiatan bisa berjalan optimal. Kemudian jumlah sasaran sebaiknya lebih banyak lagi agar mengurangi bias dalam menganalisis data atau dalam mencapai kesimpulan akhir. Serta dikegiatan berikutnya fokus pada pengimplementasian yakni memantau frekuensi minum obat Tablet Tambah Darah.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, Y., Malik, M. O., & Arfania, M. (2023). Penyebab Anemia Pada Remaja Puteri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), 649-657.
- Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124-130.
- Apriyanti, D., Rusmilawaty, R., Rafidah, R., & Prihatanti, N. R. (2025). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Di SMPN 16 Banjarmasin Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1467-1477.
- Asikin, A. M., & Nurfaidah, N. (2024). Pengaruh Edukasi Anemia Serta Pemberian Tablet Tambah Darah (Ttd) Kepada Remaja Putri Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Stunting: Edukasi, tablet tambah darah, anemia, stunting. *Jurnal Berita Kesehatan*, 17(2), 43-47.
- Astuti, S. S. W., Yulastuti, E., Tunggal, T., & Kristiana, E. (2025). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia dengan kepatuhan minum tablet tambah darah di SMPN 8 Banjarmasin. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1215-1223.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice-hall Englewood Cliffs, NJ.
- Dale, E. (1969). *Audiovisual methods in teaching*.
- Fitrah, F., Zulfikar, A. M., & Sari, R. I. (2026). Optimalisasi Kompetensi dan Peluang Kerja Lulusan SMK Jurusan Perkantoran: dalam Bidang

- Administrasi Kesehatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 9(3), 349-361.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (Vol. 4). McGraw-Hill New York.
- Hakimia, H., Albertus, J., Panjongko, J., & P, Y. E. (2023). Penyuluhan konsumsi tablet Fe menggunakan video edukasi pada remaja putri di SMPN 17 Semarang. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat [Proceeding of Public Health Seminar]*, 1(Oktober), 252-257.
- Hartono, A. M. N., Salsabila, D. M., Amalia, A. Z., Siauwono, E., Ulvan, A. M., Silvana, G. N. M., Fadhilah, A. F., Hartanto, E. C., Salim, C. W., & Pristianty, L. (2023). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswi tentang Tablet Tambah Darah dalam Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 10(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri*. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 8(1), 12-18.
- Putri, A. A. A., Salwa, A., & Wahyuningsih, U. (2021). Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet. *Prosiding Senapenmas*, 279-288.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335.
- Safitri, L., Suhrawardi, S., Kristiana, E., & Isnaniah, I. (2025). Efektivitas pendidikan kesehatan melalui media leaflet terhadap tingkat pengetahuan anemia remaja putri di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1432-1437.
- Sari, P., & Husna, A. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putr. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 8(1), 12-18.
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior* (Issue 92904). Simon and Schuster.
- Tazqiyah, C. F., Priawantiputri, W., & Gumilar, M. (2026). Efektifitas Penggunaan Media E-Poster Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Pada Remaja Siswi Di Smp Negeri 1 Jasinga. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 5(1), 1-10.
- Us, H., & Safitri, M. E. (2023). *Faktor Yang memengaruhi Anemia pada Remaja Putri*. Penerbit NEM.
- WHO, W. H. O. (2023). *Anaemia Prevalence in Women of Reproductive Age: Global Estimates and Trends*. Geneva: WHO Press.
- Zulfikar, A. M., Idris, F. P., Yusriani, Y., Asrina, A., & Gobel, F. A. (2025). Pengaruh Edukasi Tentang Strategi Adokasi dan Kesetaraan dalam Pencegahan HIV/AIDS Terhadap Pengetahuan Komunitas Berisiko: The Effect of Education on Advocacy and Equity Strategies in HIV/AIDS Prevention on Knowledge of At-Risk Communities. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 6(1), 80-90.