

PEMBERDAYAAN KADER DAN PENDAMPINGAN REMAJA PUTRI DALAM PENANGGULANGAN ANEMIA DI DESA SEULALAH

Dewita^{1*}, Maria Irwani², Nanda Norisa³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Aceh

Email korespondensi: dewita@poltekkesaceh.ac.id

Disubmit: 08 Agustus 2026 Diterima: 01 Agustus 2026 Diterbitkan: 01 Oktober 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i10.27567>

ABSTRAK

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan pada remaja putri. Rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, kurangnya pengetahuan, dan belum optimalnya pemanfaatan Posyandu Remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader serta melakukan pendampingan remaja putri dalam penanggulangan anemia di Desa Seulalah, Kecamatan Langsa Lama, Kota Langsa. Kegiatan dilaksanakan pada 19-21 Juni 2026 dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi, pelatihan kader Posyandu Remaja, skrining anemia, pemberian tablet tambah darah, serta pendampingan konsumsi tablet tambah darah. Sasaran kegiatan terdiri atas 20 kader dan 45 remaja putri. Evaluasi pengetahuan kader dilakukan menggunakan pretest dan posttest, sedangkan keterampilan dinilai setelah pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum edukasi, 90% kader memiliki pengetahuan kategori cukup dan 10% kategori kurang. Setelah kegiatan, 90% kader memiliki pengetahuan kategori baik dan 10% kategori cukup. Sebanyak 85% kader memiliki keterampilan sangat baik dalam pelaksanaan Posyandu Remaja. Hasil skrining terhadap 45 remaja putri menemukan remaja mengalami anemia dan selanjutnya diberikan tablet tambah darah serta pendampingan selama tujuh hari melalui kunjungan rumah dan WhatsApp. Hasil pendampingan menunjukkan seluruh remaja yang didampingi mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur selama periode pemantauan. Pemberdayaan kader melalui edukasi, pelatihan, skrining, dan pendampingan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader serta mendukung kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Kegiatan ini perlu dilanjutkan melalui pengembangan kader sebaya dan penguatan Posyandu Remaja sebagai model pencegahan anemia yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Anemia, Kader Kesehatan, Posyandu Remaja, Remaja Putri.

ABSTRACT

Iron deficiency anemia remains a major public health problem among adolescent girls, particularly in low- and middle-income countries. Limited knowledge, poor adherence to iron and folic acid supplementation, and suboptimal utilization of Youth Integrated Health Posts (Posyandu Remaja) contribute to the high prevalence of anemia. Community empowerment through trained youth health volunteers is a promising strategy to strengthen anemia prevention and early

detection. This community service program aimed to empower youth health volunteers and provide assistance for adolescent girls in preventing and controlling anemia in Seulalah Village, Langsa Lama District, Langsa City, Indonesia. A community empowerment approach was implemented from 19 to 21 June 2026 through health education, training on Youth Integrated Health Post services, hemoglobin screening, iron and folic acid tablet distribution, and follow-up mentoring. Twenty youth health volunteers participated in the education and training sessions, while 45 adolescent girls underwent anemia screening. Knowledge was assessed using pretest and posttest questionnaires, whereas volunteers' practical skills were evaluated after the training. Adolescent girls diagnosed with anemia received iron and folic acid tablets and were monitored for seven days through home visits and WhatsApp communication. Before the intervention, 90% of the volunteers had moderate knowledge and 10% had poor knowledge regarding anemia prevention. Following the program, 90% achieved good knowledge and 10% had moderate knowledge. Furthermore, 85% of the volunteers demonstrated excellent practical skills in conducting Youth Integrated Health Post activities. Hemoglobin screening identified anemia in the 45 adolescent girls, all of whom received iron and folic acid supplementation accompanied by follow-up mentoring. Monitoring results indicated that all participants completed the recommended supplementation during the seven-day follow-up period. Community empowerment through education, volunteer training, anemia screening, and follow-up mentoring effectively improved volunteers' knowledge and skills while supporting adherence to iron and folic acid supplementation among adolescent girls. Strengthening Youth Integrated Health Posts through trained peer volunteers has the potential to become a sustainable community-based strategy for preventing adolescent anemia.

Keywords: Adolescent Girls, Anemia, Community Empowerment, Youth Integrated Health Post.

1. PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan di masyarakat yang banyak dijumpai pada remaja putri. Secara global, diperkirakan sekitar 24,8% remaja putri mengalami anemia. Selain itu, *World Health Organization* (2025), melaporkan bahwa 30,7% perempuan usia 15-49 tahun di dunia menderita anemia pada tahun 2023 (Mulianingsih et al., 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian, terutama pada kelompok perempuan usia reproduktif. Di Indonesia, data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 15,5%. pada laki-laki dan perempuan, namun remaja putri merupakan kelompok yang lebih berisiko mengalami anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan yang meningkatkan kebutuhan zat besi. Angka kejadian anemia di tingkat provinsi Aceh masih tinggi, kasus anemia pada remaja putri mencapai 40,5 % (Ahmad et al., 2023), Sementara itu, hasil penelitian di Kota Langsa melaporkan bahwa 33,7% remaja putri mengalami anemia defisiensi besi (Mirani et al., 2021).

Remaja putri adalah perempuan yang berusia 10-19 tahun yang sedang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (*World Health Organization*, 2023). Periode ini ditandai dengan pertumbuhan fisik yang

cepat, perkembangan psikologis dan sosial, serta pematangan fungsi reproduksi. Pada remaja putri, dimulainya menstruasi menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat sehingga apabila tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai, risiko terjadinya anemia akan semakin tinggi. Oleh karena itu, remaja putri merupakan salah satu kelompok yang menjadi prioritas dalam upaya pencegahan anemia (Leung et al., 2024)

Anemia pada remaja putri sangat penting ditangani segera karena dapat menimbulkan masalah gangguan konsentrasi belajar, dan mencegah terjadi penyakit yang berhubungan kesehatan reproduksi terutama pada masa kehamilan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mengkonsumsi tablet zat besi secara teratur dapat memperbaiki kadar hemoglobin menjadi normal dan meningkatkan fungsi kognitif, dan konsentrasi belajar remaja (Tariku et al., 2023) (Kedir et al., 2024).

Program pemberian tablet tambah darah merupakan strategi utama dalam mencegah anemia pada remaja putri. Namun, keberhasilan program sangat dipengaruhi oleh kepatuhan remaja mengkonsumsi tablet tambah darah (Silitonga et al., 2024). Umumnya Remaja tidak mengkonsumsi tablet tambah darah karena lupa, merasa tidak membutuhkan, mengalami mual atau konstipasi, atau tidak adanya dukungan dari keluarga. Maka sangat diperlukan pendampingan pada remaja putri berupa pemberian tablet tambah darah yang disertai edukasi atau penyuluhan (Junaidiyah et al., 2024), pengingat, dan pemantauan (Taufiqurrqhmaan et al., 2025).

Desa Seulalah merupakan wilayah kerja Puskesmas Langsa Lama, Kota Langsa. Data awal mitra menunjukkan kejadian anemia sebesar 41% pada remaja putri sekolah menengah atas dan 32,4% pada remaja putri sekolah menengah pertama. Kunjungan Posyandu Remaja baru sekitar 40%. Skrining hemoglobin dilakukan rutin namun kunjungan remaja di posyandu masih rendah, dan pemantauan konsumsi tablet tambah darah belum optimal. Masalah ini menunjukkan bahwa tersedianya layanan belum optimal. Partisipasi juga dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, akses informasi, kedekatan pelayanan, dan peran kader (Harun et al., 2026)(Tiara et al., 2024).

Salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang berpotensi mendukung keberhasilan pencegahan anemia adalah melalui Posyandu Remaja. Posyandu Remaja merupakan wadah pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang memberikan kesempatan kepada remaja untuk memperoleh edukasi kesehatan, skrining kesehatan, konseling, serta pembinaan perilaku hidup sehat secara berkala. Keberadaan Posyandu Remaja juga menjadi sarana yang strategis untuk menjangkau remaja putri yang belum memperoleh edukasi maupun tablet tambah darah melalui sekolah (Ardiansyah & Semarang, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2023a).

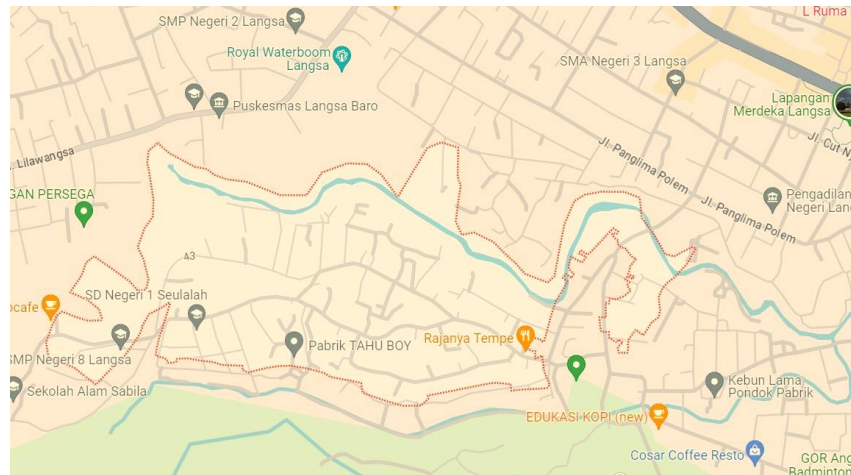
Tujuan pengabdian ini untuk memberikan edukasi anemia, pelatihan kader posyandu remaja, skrining kesehatan, dan pendampingan konsumsi tablet tambah darah. Sirup bit merah (*Beta vulgaris* L) terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja. Sirup Bit merah diperkenalkan pendamping pengobatan anemia, bukan sebagai pengganti tablet tambah darah (Dewita et al., 2025; Komalasari & Nency, 2024).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Desa Seulalah merupakan salah satu gampong yang berada di wilayah kerja Puskesmas Langsa Lama. Permasalahan prioritas mitra desa Seulalah

adalah masih tingginya kasus anemia pada remaja putri, rendahnya partisipasi remaja memanfaatkan Posyandu Remaja, dan kurangnya pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Rumusan pertanyaan adalah Bagaimana pemberdayaan kader dan pendampingan remaja putri dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader, serta penanggulangan anemia pada remaja putri di Desa Seulalah?

Berikut peta lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan di Desa Seulalah, Kecamatan Langsa Lama, Kota Langsa

3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal. Hemoglobin berfungsi membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Penurunan kadar hemoglobin dapat mengurangi kemampuan darah dalam membawa oksigen sehingga fungsi tubuh tidak berjalan secara optimal. Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi karena mengalami menstruasi setiap bulan. Menstruasi menyebabkan tubuh kehilangan darah dan zat besi. Asupan zat besi yang tidak mencukupi dapat mengurangi cadangan zat besi dan meningkatkan risiko anemia (Wiafe et al., 2023). Anemia tidak hanya disebabkan oleh kekurangan zat besi, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh defisiensi mikronutrien lain, infeksi, peradangan, maupun kelainan darah bawaan. Pencegahan anemia dapat dilakukan mulai dari pola makan gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, penyuluhan/edukasi, hingga deteksi dini melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Ghebreyesus, 2023).

Anemia remaja putri ditandai kadar hemoglobin dibawah 11 gr/dL yang diakibatkan kekurangan zat besi. Tanda dan gejala anemia adalah lemah, pusing, letih, mata berkunang-kunang, sesak nafas dan konsentrasi belajar menurun. Anemia juga dapat disebabkan kekurangan folat, vitamin B12 dan vitamin A, infeksi, peradangan, kelainan hemoglobin, serta kehilangan darah. Pemeriksaan hemoglobin merupakan langkah skrining awal dan perlu diikuti penilaian penyebab serta tindak lanjut yang sesuai (Wang et al., 2024). Remaja putri yang anemia dapat memasuki usia reproduksi dengan cadangan zat besi yang rendah sehingga berisiko mengalami anemia pada masa kehamilan. Menurut Feriyanti et al., (2022) menjelaskan bahwa anemia

pada remaja putri dapat berlanjut hingga masa kehamilan dan berpotensi memberikan dampak terhadap kesehatan ibu dan anak

Remaja dapat mencegah anemia mengonsumsi makanan bergizi seimbang, konsumsi makanan sumber zat besi, konsumsi tablet tambah darah secara teratur, dan penerapan perilaku hidup sehat. Remaja juga perlu mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi. Pemberian tablet tambah darah merupakan salah satu intervensi dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri. Namun, keberhasilan program ini sangat dipengaruhi oleh kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet sesuai anjuran (Tabita et al., 2024). Salah satu pendekatan yang dapat meningkatkan kepatuhan tersebut adalah pendampingan secara berkelanjutan. Pendampingan membantu remaja memahami manfaat tablet tambah darah, memilih makanan yang kaya zat besi, serta membangun kebiasaan hidup sehat.

Posyandu Remaja merupakan layanan kesehatan berbasis masyarakat yang memberikan edukasi, skrining kesehatan, konseling, pemantauan pertumbuhan, dan rujukan bagi remaja. Kader remaja peran untuk mengajak remaja berpartisipasi dalam kegiatan posyandu, memberikan edukasi kesehatan, serta mengingatkan konsumsi tablet tambah darah. Pelatihan kader terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pelaksanaan posyandu, sedangkan bentuk dukungan kader dan tenaga kesehatan berperan dalam meningkatkan keaktifan remaja mengikuti kegiatan Posyandu Remaja (Safitri et al., 2025). Tujuan Kegiatan Ini adalah memberdayakan kader kesehatan dan melakukan pendampingan remaja putri dalam penanggulangan anemia Di Desa Seulalah.

Tablet tambah darah mengandung zat besi dan asam folat serta diwajibkan mengonsumsi setiap minggu sebanyak 1 tablet pada remaja putri. hal itu merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin serta menurunkan risiko anemia pada remaja putri. selain itu juga remaja diharap patuh mengonsumsi tablet tambah darah agar lebih efektif sebagai pencegahan anemia (Titaley et al., 2026). Bentuk program pencegahan anemia adalah edukasi mengenai manfaat tablet tambah darah, pengingat konsumsi tablet tambah darah secara rutin, dukungan dari teman sebaya dan tenaga kesehatan, monitoring kepatuhan, serta mekanisme rujukan bagi remaja yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

Selain tablet tambah darah anemia juga dapat dicegah dengan mengonsumsi Bit Merah. Bit merah (*Beta vulgaris L*) merupakan salah satu tumbuhan yang kaya akan zat gizi dan memiliki senyawa bioaktif, seperti folat, vitamin C, zat besi, kalium, nitrat alami, polifenol, dan betalain. Kandungan tersebut berperan sebagai antioksidan yang membantu melindungi sel dari stres oksidatif, mendukung pembentukan sel darah merah, serta menjaga kesehatan pembuluh darah. Bit merah juga mengandung vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi di dalam usus, sedangkan folat berperan penting dalam proses pembentukan sel darah merah (Eyshi et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jus bit merah dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada penderita yang mengalami anemia. Pemberian sirup Bit Merah (*Beta vulgaris L*) dapat meningkatkan kadar Hemoglobin Pada remaja puteri dengan Anemia sebanyak 250 ml dan tablet fe selama 7 hari terbukti lebih efektif meningkatkan kadar Hemoglobin Pada remaja puteri dengan Anemia (Dewita et al., 2025).

4. METODE

5. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Seulalah, wilayah kerja Puskesmas Langsa Lama, Kota Langsa. Peserta bersal dari Desa Seulalah atas dan Desa Seulalah Baro. Metode yang digunakan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan, pelatihan, skrining, dan pendampingan remaja putri dengan anemia. Pelaksanaan berlangsung pada 19-21 Juni 2026 di Desa Seulalah, Kecamatan Langsa Lama, Kota Langsa. Sasaran kegiatan adalah kader remaja. Peserta terdiri atas 20 kader mengikuti edukasi dan pelatihan pelaksanaan Posyandu dan 45 remaja putri mengikuti skrining anemia.

Metode yang digunakan adalah persiapan, pelaksanaan dan evaluasi serta monitoring dan evaluasi.

a. Persiapan

Persiapan dilakukan dengan menyusun media penyuluhan yaitu modul, membuat kuisisioner (lembar pertanyaan), menyiapkan materi penyuluhan, alat dan bahan kegiatan pengabmas. Tim pengabdian melakukan penjajakan lahan, survey masalah, koordinasi dengan mitra pengumpulan peserta dan pengurusan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan dengan diadakan test awal (*pretest*) untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Kemudian pemberian penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab tentang anemia remaja. Selanjutnya pelatihan pelaksanaan posyandu remaja dan skrining anemia. Selanjutnya kader melakukan pendampingan remaja putri dengan anemia.

c. Evaluasi

Evaluasi terdiri dari tanya jawab dan test akhir (*Posttest*) dilakukan menggunakan kuisisioner untuk melihat tingkat pengetahuan peserta setelah pemaparan materi.

d. Monitoring dan evaluasi (Movev)

Monev Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan setelah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu 2 bulan pasca kegiatan. Tim pengabdian melakukan pendampingan pada mitra dengan memantau kegiatan posyandu remaja secara keberlanjutan agar mitra dapat melakukan secara mandiri.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 19-21 Juni tahun 2026 di Desa Seulalah Kecamatan Langsa Lama Kota Langsa. Kegiatan ini di hadiri 20 orang peserta yaitu kader dan Bidan Desa. Kegiatan Deteksi dini (skrining) anemia dihadiri 45 orang remaja putri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di hadiri mitra yaitu kepala desa Seulalah dan pemegang program Promkes Puskesmas Langsa Lama. Acara dibuka oleh Geuchik Desa Seulalah dan tim pengabmas Poltekkes Kemenkes Aceh, bidan desa.

Pelaksanaan Kegiatan diawali dengan melakukan *pretest* sebelum pemaparan materi, kemudian tim memaparkan materi kepada peserta dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Sasaran pengabdian masyarakat diberi modul tentang anemia sebagai bahan bacaan.

Selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman peserta tentang anemia remaja putri dan posyandu sebagai minuman kesehatan untuk pencegahan anemia kehamilan. Berikut pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemaparan materi oleh tim pengabdian:

Tabel 1. Tingkat pengetahuan Responden

<i>Pretest</i>			<i>Posttest</i>		
Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0,00	Baik	18	90
Cukup	18	90	Cukup	2	10
Kurang	2	10	Kurang	0	0,00

Tahapan kegiatan

Tahap Persiapan

Pada tanggal 19 Mei 2026 pengurusan izin dengan kepala Desa Seulah dan Puskesmas Langsa Lama, menyiapkan materi, modul, kuesioner, alat dan bahan skrining anemia, tablet tambah darah, dan penetapan peserta.

Tahap Pelaksanaan

- Tanggal 19 Juni 2026 dilakukan pretest pada kader posyandu untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang anemia. Hasil pretest terdapat 10 % tingkat pengetahuan kurang dan 90 % kategori pengetahuan cukup.
- Tanggal 20 Juni 2026 dilakukan edukasi tentang anemia dan manfaat sirup Bit merah pada kader remaja dan pelatihan posyandu remaja oleh pemateri sebanyak 20 orang kader posyandu remaja. Para peserta kader kesehatan sangat antusias mengikuti kegiatan ditandai dengan bertanya terkait materi dan pelaksanaan remaja. Evaluasi pengetahuan kader terkait materi yang telah disampaikan. Apabila masih ada peserta yang belum paham maka penyampaian materi diulang kembali. Hasil menunjukkan pengetahuan dan kemampuan kader sangat baik tentang anemia dan Pelatihan Posyandu remaja ditandai para peserta dapat menjawab pertanyaan yang disampaikan dan dapat mengulang kembali materi yang telah disampaikan. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri sebanyak 45 orang, sebagai bentuk skrining anemia dan pemberian tablet tambah darah pada remaja anemia. Berdasarkan hasil skrining terdapat remaja yang mengalami gejala anemia dan diberikan tablet tambah darah.
- Pada tanggal 21 Juni 2026 dilakukan Posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan kader terkait materi yang telah didapatkan. Hasil posttest menunjukkan peningkatan dengan pengetahuan baik sebesar 90 %. Sedangkan ketrampilan kader posyandu remaja sebanyak 85 % memiliki ketrampilan sangat baik.

Tahap pendampingan

Pendampingan dilakukan mulai tanggal 22-27 Juni 2026 oleh kader untuk monitoring remaja putri yang anemia terkait kepatuhan konsumsi

tablet tambah darah selama 7 hari pasca skrinning anemia remaja. Pendampingan dilakukan melalui kunjungan langsung kerumah dan juga melalui whatsapp. Hasil pendampingan seluruh remaja putri patuh mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur.



Gambar 2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 3. Skrinning anemia pada Remaja Putri



Gambar 3. Monev Posyandu Remaja di Desa Seulalah

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan kader dalam penanggulangan anemia pada remaja putri. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar kader (90%) memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup, sedangkan 10% masih berada pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa kader telah memiliki pengetahuan dasar mengenai anemia, tetapi masih memerlukan penguatan materi agar dapat menjalankan perannya secara optimal di Posyandu Remaja. Pengetahuan yang baik menjadi dasar dalam membentuk perilaku dan kemampuan seseorang dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Penelitian terkini menunjukkan bahwa edukasi interaktif, permainan digital, serta mHealth dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada remaja putri (Rahman et al., 2025; Sari et al., 2022).

Pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan keterampilan kader dalam melaksanakan Posyandu Remaja sebanyak 85% kader memiliki

keterampilan pada kategori sangat baik setelah mengikuti pelatihan. Keterampilan tersebut meliputi pelaksanaan pelayanan pada setiap meja Posyandu, penyuluhan tentang anemia, pengukuran antropometri, skrining kesehatan, serta pencatatan hasil pelayanan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang dipadukan dengan praktik langsung dapat meningkatkan kemampuan kader dalam memberikan pelayanan kepada remaja. Kader yang mendapatkan pelatihan akan lebih siap menjalankan perannya sebagai edukator, motivator, dan pendamping dalam kegiatan Posyandu Remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2023b).

Pelatihan kader merupakan komponen penting karena kader orang terdekat bagi keluarga dan masyarakat. Kader dapat menyampaikan pesan berulang, mengenali remaja yang tidak hadir, mengingatkan konsumsi tablet tambah darah, dan mengarahkan peserta dengan hasil skrining tidak normal ke tenaga kesehatan. Hasil pengabdian ini sejalan dengan kegiatan pemberdayaan kader di wilayah lain yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan menjalankan Posyandu Remaja setelah pelatihan. Penelitian tentang pemanfaatan Posyandu Remaja juga menunjukkan bahwa dukungan kader dan tenaga kesehatan berhubungan dengan keaktifan kunjungan (Taqwin et al., 2025)(Tiara et al., 2024).

Skrining hemoglobin dilakukan pada remaja untuk mengetahui keadaan remaja terhadap resiko anemia. Anemia dapat terjadi karena infeksi, kekurangan vitamin, atau kelainan hemoglobin (World Health Organization, 2025). Remaja juga harus patuh dalam konsumsi tablet tambah darah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mengkonsumsi suplemen zat besi dapat meningkatkan hemoglobin dan menurunkan risiko anemia, tetapi keberhasilannya bergantung pada kepatuhan (Tabita et al., 2024).

Sirup Bit merah berasal dari buah Bit merah yang mengandung folat, vitamin C, senyawa fenolik, dan pigmen betalain. Beberapa penelitian melaporkan bahwa konsumsi Bit merah terbukti meningkatkan hemoglobin setelah konsumsi produk bit, tetapi mutu buktinya belum seragam karena banyak penelitian menggunakan sampel kecil, desain tanpa kontrol kuat, dan durasi singkat (Annabila & Widayati, 2025).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan kader dan pendampingan Remaja Putri dalam penanggulangan untuk mencegah anemia pada masa Remaja berjalan lancar dan efektif. Kegiatan ini terbukti meningkatkan pengetahuan kader tentang anemia, dan ketrampilan tentang posyandu remaja.

Saran

Diharapkan Kegiatan pengabdian ini dapat dilakukan keberlanjutan tentang pelatihan kader sebaya sebagai model posyandu remaja bebas anemia.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Azizah, A. P. N., Arnisam, Phebe, N., & Eifin, S. R. (2023). View Of Anemia And Wasting In Adolescent Girls_ A Cross-Sectional Study In Aceh, Indonesia.Pdf. *Gizi Pangsa*, 18.
- Annabila, P. H., & Widayati, R. S. (2025). Pengaruh Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 16(1), 1-10.
- Ardiansyah, I. S., & Semarang, U. N. (2024). Pencegahan Anemia Remaja Melalui Posyandu Dan Edukasi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(2), 129-137.
- Dewita, D., Putri, S. Z., & Madeni, B. (2025). Pengaruh Pemberian Sirup Bit Merah (*Beta Vulgaris L*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Puteri Dengan Anemia. 6(2), 537-546.
- Eyshi, S., Ghareaghajlou, N., Reza, M., Mogaddam, A., & Ghasempour, Z. (2024). Red Beet Betalains Extraction Process : A Comprehensive Review Of Methods , Applications , And Physicochemical Properties. *Food Science & Nutrition*, 12(August), 8540-8558. <https://doi.org/10.1002/Fsn3.4458>
- Feriyanti, A., Deviatin, N. S., Nurmala, I., Widati, S., & Atmaka, D. R. (2022). Determinant Of Adherence To Iron Supplementation In Adolescent Girl In Spesific Intervention For Stunting Prevention_ Systematic Review. *Media Gizi Indonesia2022*.
- Ghebreyesus, T. A. (2023). *Accelerating Anaemia Reduction*. Word Health Organization.
- Harun, A. N., Nur, R., & Wahyuni, R. D. (2026). Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Posyandu Remaja Di Upt Puskesmas Singgani Kota Palu. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 1-6.
- Junaidiyah, A., Hamid, N. S., Amiruddin, R., & Noor, N. N. (2024). Anemia Prevention Measures In Female Students In The Islamic Boarding. *Journal Ogf Education And Health Promotion*, 13, 1-6. <https://doi.org/10.4103/Jehp.Jehp>
- Kedir, S., Abate, K. H., & Mohammed, B. (2024). Folic Acid Supplementation And Its Impact On Children And Adolescents Iron Status , Mental Health And School Performance : A Systematic Review And Meta- - Analysis In Sub- - Saharan Africa. *Bmj*, 1-10. <https://doi.org/10.1136/Bmjopen-2024-084033>
- Kementerian Kesehatan Ri. (2023a). *Kmk Nomor 2015 Tahun 2023 Tentang Petunjuk Teknis Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer.Pdf*.
- Kementerian Kesehatan Ri. (2023b). *Kmk Nomor 2015 Tahun 2023 Tentang Petunjuk Teknis Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer*.
- Komalasari, S. S., & Nency, A. (2024). *Effectiveness Of Beetroot Juice Administration On Hemoglobin Levels In Adolescent Girls With Mild Anemia Increasing*. 6(1), 318-324.
- Leung, A. K. C., Lam, J. M., Wong, A. H. C., Hon, K. L., & Li, X. (2024). Iron Deficiency Anemia : An Updated Review. *Current Pediatric Reviews*, 20(403), 339-356. <https://doi.org/10.2174/1573396320666230727102042>
- Mirani, N., Syahida, A., & Khairurrozi, M. (2021). View Of Prevalensi Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri Di Kota Langsa.Pdf. *Media Punlikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 4(2).
- Mulianingsih, M., Suriah, S., Hidayanty, H., Amiruddin, R., & Hadju, V.

- (2024). Nutritional Deficiency Anemia Status Among Adolescent Girls In North Lombok District , West Nusa Tenggara , Indonesia. *The Open Public Health Journal*, 17, 1-7. <https://doi.org/10.2174/0118749445353728241130164045>
- Tabita, H., Silitonga, H., Salim, L. A., & Nurmala, I. (2024). Jurnal Gizi Indonesia A Systematic Review Of Iron Supplementation ' S Effects On Adolescent Girls. *Gizi Indonesia*, 12(2), 60-70. <https://doi.org/10.14710/Jgi.12.2.60-69>
- Taqwin, Narmin, N., Tempali, S. R., & Nasrul. (2025). Pemberdayaan Kader Kesehatan Remaja Untuk Meningkatkan Partisipasi Dalam Posyandu Remaja Di Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Tariku, B., Id, G., Sorrie, M. B., Megersa, N. D., Yesera, E., Yeshitila, Y. G., Pauwels, N. S., De, S., & Id, S. A. (2023). *Effects Of Iron Supplementation On Cognitive Development In School-Age Children : Systematic Review And Meta-Analysis*. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0287703>
- Taufiqurrqhmaan, Hafid, F., Mujayanto, Nuswantari, A., Ratno, Rahayuningtyas, R., Prasetyawan, A. E., & Rahayu, Y. S. (2025). Iron Supplement Adherence, Dietary Intake, And Anemia Risk Among Adolescent Girls In Madiun Regency, Indonesia. *Journal Of Health And Nutrition Research*, 4(3).
- Tiara, F., Narantika, F., Werdani, K. E., Kesehatan, P., Universitas, M., & Surakarta, M. (2024). Relationship Between Health Worker Support And Youth Activity Integrated Youth Service Posts In Purwosari, Surakarta. *Scientific Periodical Of Public Health And Coasta*, 6(2).
- Titaley, C. R., Landri, M., Malakauseya, V., Iwan, F., Mkes, E. A., Mkes, R. T., Irene, S. A., Sked, D., Tando, Y. D., Sartika, L., Skom, S., Kusri, I., & Tjandrarini, D. H. (2026). Anaemia And Adherence To Weekly Iron-Folic Acid Supplementation Among Female Senior High School Students In Stunting-Risk Areas Of Ambon City , Indonesia. *Asia Pac J Clin Nutr*, 35(May 2025), 219-230. <https://doi.org/10.6133/Apjcn.202604>
- Wang, L., Liang, D., Huangfu, H., Shi, X., Liu, S., Zhong, P., Luo, Z., Ke, C., & Lai, Y. (2024). *Iron Deficiency : Global Trends And Projections From 1990 To 2050*.
- Wiafe, M. A., Ayenu, J., & Eli-Cophie, D. (2023). A Review Of The Risk Factors For Iron Deficiency Anaemia Among Adolescents In Developing Countries. *Hindawi*, 2023.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent Sexual And Reproductive Health And Rights*. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-%28srh%29/areas-of-work/adolescent-and-sexual-and-reproductive-health-and-rights>
- World Health Organization. (2025). *Anaemia In Women And Children*. World Health Organization. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
- World Health Organization. (2025). *Anaemia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>