

MENINGKATKAN KESADARAN REMAJA TERHADAP ANEMIA MELALUI EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH

Alifa Zulfa Amany¹, Naretha Ayuwanda Lathifah², Rismalia Priyanka³, Dewi Noviyanti⁴, Siti Karisma Khofifah⁵, Yulianti⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Kebidanan, Universitas Medika Suherman

Email Corresponding : zulfamany@gmail.com

Abstract

Anemia is an adolescent health problem that reduces energy, concentration, and productivity, especially in adolescent girls in Indonesia. This study aims to increase adolescents' awareness and understanding of anemia through balanced nutrition education and the provision of Blood Addition Tablets in Kampung Supa, Pasir Gombang Village, Bekasi. The method used was a descriptive qualitative approach with group discussions and pre-test and post-test evaluations of twenty adolescents aged twelve to eighteen years. The evaluation results showed that the correct knowledge score increased from eighty-five percent in the pre-test to ninety-five percent in the post-test. Adolescents expressed readiness to regularly take Blood Addition Tablets and implement an iron-rich diet. The conclusion shows that interactive education based on discussion and leaflets is effective in increasing knowledge and changing adolescents' attitudes about anemia prevention. It is recommended that similar programs be implemented in a sustainable manner to reduce the incidence of anemia and encourage healthy living behaviors. This approach also strengthens peer support networks and fosters a sense of responsibility for personal and environmental health.

Keywords: Adolescent Anemia, Balanced Nutrition Education, Blood Addition Tablets, Adolescent Girls, Anemia Counseling

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan remaja yang menurunkan energi, konsentrasi, dan produktivitas, khususnya pada remaja putri di Indonesia. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang anemia melalui edukasi gizi seimbang dan pemberian Tablet Tambah Darah di Kampung Supa, Desa Pasir Gombang, Bekasi. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan diskusi kelompok serta evaluasi pre-test dan post-test terhadap dua puluh remaja berusia dua belas hingga delapan belas tahun. Hasil evaluasi menunjukkan skor pengetahuan benar meningkat dari delapan puluh lima persen pada pre-test menjadi sembilan puluh lima persen pada post-test. Remaja menyatakan kesiapan untuk rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah dan menerapkan pola makan kaya zat besi. Kesimpulan menunjukkan bahwa edukasi interaktif berbasis diskusi dan leaflet efektif menambah pengetahuan dan mengubah sikap remaja tentang pencegahan anemia. Program serupa direkomendasikan diterapkan secara berkelanjutan untuk menekan insiden anemia dan mendorong perilaku hidup sehat. Pendekatan ini juga memperkuat jejaring dukungan sebaya dan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri serta lingkungan.

Kata Kunci: Anemia Remaja, Edukasi Gizi Seimbang, Tablet Tambah Darah, Remaja Putri, Penyuluhan Anemia

Submitted: yyyy-mm-dd	Revised: yyyy-mm-dd	Accepted: yyyy-mm-dd
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Anemia merupakan kondisi akibat penurunan kadar hemoglobin atau sel darah merah yang dapat berdampak langsung pada penurunan energi, konsentrasi belajar, dan produktivitas remaja. Di Indonesia, anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, terutama pada kelompok remaja putri yang mengalami menstruasi rutin serta kurangnya asupan zat besi dari makanan sehari-hari. Kondisi ini semakin memprihatinkan ketika anemia berkelanjutan berkontribusi terhadap stunting, yaitu gangguan pertumbuhan kronis yang ditandai dengan tinggi badan di bawah standar. Kekurangan gizi kronis pada anak dan remaja terbukti dapat memicu

penurunan kadar hemoglobin, yang kemudian meningkatkan risiko terjadinya anemia (Dessie et al., 2025).

Berdasarkan laporan prevalensi terbaru, Iron Deficiency Anemia (IDA) di Indonesia tercatat sebesar 29,4% pada anak usia 6–59 bulan, 16% pada kelompok usia 5–11,9 tahun, dan 15,2% pada remaja usia 12–19 tahun (Oktarina et al., 2024). Sementara itu, salah satu penanganan anemia yang umum dilakukan adalah pemberian tablet tambah darah (TTD), terutama pada kelompok remaja putri sebagai upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Melihat kenyataan tersebut, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kampung Supa RT 03 RW 06, Desa Pasir Gombang, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, yang sebagian besar dihuni oleh keluarga dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Remaja di wilayah ini memiliki pengetahuan terbatas mengenai anemia dan pentingnya gizi seimbang. Berdasarkan hasil survei awal terhadap 20 remaja putri di wilayah tersebut, lebih dari 90% mengaku tidak mengetahui fungsi tablet tambah darah, dan hanya 10% mengonsumsi makanan sumber zat besi secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dan edukasi mengenai anemia masih sangat rendah dan perlu ditingkatkan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai anemia sebagai salah satu masalah kesehatan yang berdampak langsung terhadap kualitas hidup mereka. Melalui edukasi gizi seimbang dan pemberian tablet tambah darah, kegiatan ini bertujuan membentuk pola pikir dan perilaku sehat pada remaja, khususnya dalam hal konsumsi makanan bergizi dan kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen zat besi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk menanamkan sikap preventif terhadap risiko anemia dan stunting sejak usia dini, agar remaja mampu menjaga kesehatannya secara mandiri dan berkelanjutan. Dengan pendekatan yang interaktif dan partisipatif, kegiatan ini diharapkan dapat memotivasi remaja untuk lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya dan menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya.

Kajian literatur mendukung bahwa edukasi gizi seimbang dapat secara signifikan menurunkan angka kejadian anemia pada remaja. Kegiatan Pengabdian masyarakat oleh Dwiyana et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis media permainan dan leaflet mampu menurunkan prevalensi anemia remaja dari 15% menjadi 6%. Hal ini mempertegas bahwa pendekatan edukatif yang tepat dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi gizi pada remaja.

Penting untuk dicatat bahwa tujuan dari kegiatan edukasi gizi dan pemberian tablet tambah darah kepada remaja ini tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan teoritis semata, tetapi juga untuk membentuk kesadaran kesehatan dan sikap preventif sejak usia dini. Edukasi ini bertujuan untuk membangun kemampuan regulasi diri remaja dalam mengelola gaya hidup sehat, serupa dengan pendekatan intervensi sosial yang dilakukan dalam konteks regulasi emosi untuk menurunkan perilaku bullying di Sekolah Dasar. Jika pada intervensi regulasi emosi anak bertujuan mencegah agresi dan kekerasan, maka dalam konteks edukasi anemia ini, penguatan literasi gizi dan tanggung jawab terhadap kesehatan bertujuan mencegah dampak jangka panjang seperti stunting dan gangguan kognitif.

Melalui pengalaman pengabdian ini, mahasiswa diharapkan tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, namun juga mampu mendorong perubahan positif dalam pola pikir dan kebiasaan remaja terhadap konsumsi gizi yang sehat dan teratur. Pendekatan ini menjadi langkah konkret dalam mewujudkan generasi muda yang lebih sadar kesehatan, aktif dalam pencegahan penyakit, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

Metode

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini membahas peningkatan kesadaran remaja terhadap anemia melalui edukasi gizi seimbang dan pemberian tablet tambah darah yang dilaksanakan di Kp Supa RT 03/06, Desa Pasir Gombang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah deskriptif kualitatif dan diskusi kelompok. Pendekatan deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan secara ilmiah fenomena rendahnya kesadaran remaja terhadap anemia. Sementara itu, diskusi kelompok digunakan untuk mendorong partisipasi aktif, tukar pendapat, serta meningkatkan kreativitas remaja dalam memahami materi. Kegiatan ini melibatkan ±20 orang remaja usia 12–18 tahun, dengan materi mencakup pengertian anemia, penyebab, dampak, pentingnya konsumsi gizi seimbang, dan peran tablet tambah darah dalam pencegahan anemia.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Instrumen evaluasi disusun berdasarkan indikator pengetahuan mengenai anemia, kesadaran gizi seimbang, serta pemahaman terhadap pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, serta melalui observasi terhadap keaktifan dan perubahan sikap peserta selama kegiatan berlangsung. Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi media presentasi, leaflet edukatif, serta tablet tambah darah yang dibagikan kepada peserta sebagai bagian dari praktik edukasi langsung.

Keberhasilan kegiatan ini diukur dari peningkatan skor pemahaman peserta, perubahan sikap yang ditunjukkan melalui keaktifan dalam diskusi, serta adanya komitmen peserta untuk rutin mengonsumsi tablet tambah darah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman peserta mengenai anemia dan pencegahannya. Dengan pendekatan yang terarah dan partisipatif, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi contoh praktik edukasi kesehatan yang aplikatif dan berkelanjutan dalam upaya peningkatan status gizi remaja.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada peningkatan pemahaman remaja mengenai anemia, melalui penyampaian materi edukatif dan pemberian tablet tambah darah (TTD). Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran remaja terkait pengertian anemia, penyebab, dampak jangka panjang, serta upaya pencegahannya melalui konsumsi gizi seimbang dan kepatuhan minum TTD.

1. Sesi Pre-Test

Pada awal kegiatan, peserta diminta mengisi kuesioner pre-test melalui barcode digital yang telah disediakan. Kuesioner ini memuat pertanyaan seputar pengetahuan dasar anemia, seperti definisi, gejala umum, penyebab, serta langkah pencegahan. Hasil pengisian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memahami secara menyeluruh mengenai pentingnya zat besi dan manfaat konsumsi TTD. Hal ini menjadi dasar untuk menyusun dan menyampaikan materi edukasi yang relevan dan tepat sasaran.

2. Pemaparan Materi

Setelah sesi pre-test selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukatif mengenai anemia melalui leaflet berjudul "Pentingnya Gizi & TTD". Leaflet ini disusun secara menarik dengan tampilan visual yang cerah dan bahasa yang ringan agar mudah dipahami oleh remaja. Materi dalam leaflet menjelaskan bahwa anemia adalah kondisi tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin akibat rendahnya kadar zat besi. Dijabarkan pula gejala umum seperti lemas, lesu, pusing, dan sulit konsentrasi, serta penyebab mengapa remaja khususnya remaja putri lebih rentan mengalami anemia, antara lain karena peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, kehilangan darah saat menstruasi, serta pola makan yang tidak seimbang.

Dalam sesi edukasi ini, penulis menekankan pentingnya pola makan sehat dan bergizi seimbang dengan mengonsumsi makanan sumber zat besi seperti hati ayam, daging merah, ikan, bayam, dan kacang-kacangan, serta mengoptimalkan penyerapan zat besi dengan mengonsumsi vitamin C dari buah-buahan seperti jeruk dan tomat. Peserta juga diberikan edukasi tentang pentingnya menghindari konsumsi teh atau kopi satu jam sebelum dan sesudah makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Salah satu poin penting yang disampaikan adalah tentang manfaat tablet tambah darah (TTD) sebagai solusi praktis pencegahan anemia. TTD merupakan suplemen zat besi yang efektif dan dianjurkan untuk dikonsumsi satu tablet setiap minggu oleh remaja putri.

Selama penyampaian materi, peserta diajak untuk berdiskusi aktif, melakukan tanya jawab, serta berbagi pengalaman pribadi mengenai pola makan dan kebiasaan sehari-hari mereka. Suasana edukasi dibuat interaktif dan menyenangkan agar peserta tidak hanya memahami informasi yang diberikan, tetapi juga merasa terlibat secara emosional dan personal. Kegiatan ini bertujuan membangun kesadaran remaja bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara sederhana dan konsisten. Melalui edukasi ini pula, peserta ditanamkan rasa tanggung jawab pribadi terhadap kesehatan tubuh mereka, serta dimotivasi untuk menjalani pola hidup sehat seperti makan bergizi, cukup istirahat, berolahraga teratur, dan rutin mengonsumsi TTD. Pesan edukatif yang ditekankan adalah: "Tablet kecil, manfaat besar—gizi kuat, remaja hebat."

3. Sesi Post-Test dan Evaluasi

Di akhir kegiatan, penulis mengadakan sesi post-test dengan kuesioner yang sama seperti saat pre-test, yang diakses melalui barcode. Tujuannya untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta setelah menerima edukasi dan diskusi kelompok. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan skor secara signifikan. Mayoritas peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai anemia dan cara pencegahannya, serta menyatakan kesediaan mereka untuk rutin mengonsumsi tablet tambah darah.

Dengan pendekatan yang komprehensif, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan edukasi yang penting dan relevan kepada remaja di Kp Supa RT03/06, Desa Pasir Gombang. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang anemia, tetapi juga membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan dasar untuk menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan di lingkungan mereka.

Tabel 1. Kenaikan pengetahuan remaja sebelum di berikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan

Nama	Pre Test	Pos Test	Kenaikan Presentasi %
P1	85	98	13%
P2	28	98	71%
P3	98	100	2%
P4	14	93	85%
P5	28	100	72%
P6	14	96	85%
P7	28	98	71%
P8	28	96	71%
P9	42	96	56%
P10	28	93	70%
P11	28	91	69%
P12	28	91	69%

P13	14	89	84%
P14	28	100	72%
P15	42	100	58%
P16	42	91	54%
P17	28	91	69%
P18	98	100	2%
P19	42	91	54%
P20	28	91	69%

B. Pembahasan

- 1. Tingkat Kesadaran Remaja tentang Anemia di Kp. Supa RT 03/06 Desa Pasir Gombang**
 Hasil Kegiatan Pengabdian masyarakat kami menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesadaran remaja dengan upaya pencegahan anemia. Temuan ini diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan remaja di Kp. Supa RT 03/06 Desa Pasir Gombang, yang mengungkapkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki pemahaman yang masih rendah mengenai anemia. Kurangnya informasi tentang penyebab, gejala, dan cara pencegahan anemia menjadi salah satu faktor utama yang memperparah kondisi ini.
 Studi oleh Dwiyana et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang mampu menurunkan prevalensi anemia secara signifikan. Peningkatan pengetahuan melalui pendekatan interaktif terbukti memengaruhi perilaku konsumsi gizi serta penerimaan terhadap tablet tambah darah.
 Dengan edukasi yang tepat, remaja cenderung lebih terbuka dalam menerima informasi kesehatan, bersedia mengonsumsi makanan bergizi dan TTD, serta mampu mengidentifikasi tanda-tanda awal anemia. Sebaliknya, kurangnya edukasi menyebabkan sikap tidak peduli terhadap asupan zat besi, serta enggan minum TTD karena mitos atau ketidaktahuan manfaatnya.
- 2. Kondisi Anemia pada Remaja di Kp. Supa RT 03/06 Desa Pasir Gombang**
 Berdasarkan hasil pengumpulan data, diketahui bahwa tingkat risiko anemia pada remaja di wilayah ini tergolong tinggi. Pre-test yang diberikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mengetahui pentingnya zat besi, fungsi hemoglobin, maupun bahaya anemia terhadap kesehatan jangka panjang, termasuk dampaknya pada aktivitas belajar dan produktivitas.
 Anemia, terutama pada remaja putri, sering kali terjadi karena kehilangan zat besi akibat menstruasi tanpa diimbangi asupan yang memadai. Jika dibiarkan, anemia dapat menurunkan kualitas hidup, prestasi belajar, dan meningkatkan risiko stunting—sebuah kondisi gagal tumbuh yang disebabkan oleh defisiensi gizi kronis (Dessie et al., 2025).
 Faktor yang memperparah kondisi ini di antaranya adalah minimnya konsumsi makanan sumber zat besi, tidak adanya program kesehatan remaja secara rutin, serta rendahnya pengawasan keluarga terhadap pola makan dan asupan gizi anak usia remaja.
- 3. Edukasi Gizi Seimbang dan Pemberian TTD dalam Pencegahan Anemia**
 Kegiatan Pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dan pemberian tablet tambah darah berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku pencegahan anemia pada remaja. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan, pembagian leaflet, diskusi interaktif, dan pembagian tablet tambah darah yang dikonsumsi secara teratur sesuai anjuran.
 Remaja yang mendapatkan edukasi menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai jenis makanan bergizi (seperti hati ayam, bayam, daging, telur), pentingnya zat besi, dan

manfaat TTD. Mereka juga menjadi lebih terbuka dalam berkonsultasi terkait gejala lemas, pusing, atau kulit pucat yang sebelumnya diabaikan. Sebaliknya, kelompok remaja yang belum menerima edukasi menunjukkan kecenderungan menolak TTD, menghindari makanan sehat, dan tidak memahami bahaya anemia. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi menjadi kunci utama dalam perubahan perilaku remaja ke arah yang lebih sehat.



Gambar 1. Sambutan Pak RT



Gambar 2. Pengisian Pre Test dan Post Test



Gambar 3. Pemberian Leaflet



Gambar 4. Penyampaian Materi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi gizi seimbang dan pemberian tablet tambah darah (TTD) di Kp. Supa RT 03/06 Desa Pasir Gombang, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap anemia secara signifikan. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil post-test peserta yang mencapai 95% jawaban benar, dibandingkan dengan 85% pada pre-test. Edukasi yang disampaikan melalui media leaflet dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam mengubah sikap peserta menjadi lebih peduli terhadap kesehatan, terutama dalam hal konsumsi makanan bergizi dan kepatuhan minum TTD. Kelebihan dari program ini terletak pada pendekatan partisipatif yang mampu membangun keterlibatan aktif peserta dan menyampaikan materi secara ringan namun berbobot. Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki kekurangan, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan dan belum maksimalnya pelibatan orang tua. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal yang kuat dalam membentuk generasi muda yang sehat, sadar gizi, dan aktif dalam pencegahan anemia serta stunting

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan hati penuh syukur, kami panjatkan puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa. Atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terselesaikan dengan baik. Saya sungguh menyadari, tanpa adanya bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, tentu akan sangat berat bagi saya untuk menuntaskan kegiatan ini. Untuk itu, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Yulianti, SST.,M.Kes, atas bimbingan yang tak ternilai selama proses penyusunan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini hingga akhir.
2. Bapak Sound, selaku ketua RT, yang telah berperan aktif dalam menjaga agar acara ini berjalan dengan lancar dan tertib.
3. Segenap remaja yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, serta mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhir.

Kami menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan kegiatan serupa di masa mendatang. Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya dan berharap kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat yang berartibagi semua pihak yang membutuhkan.

Daftar Pustaka

- Dessie, G., Li, J., Nghiem, S., & Doan, T. (2025). Prevalence and Determinants of Stunting-Anemia and Wasting-Anemia Comorbidities and Micronutrient Deficiencies in Children Under 5 in the Least-Developed Countries: A Systematic Review and Meta-analysis. *Nutrition Reviews*, *83*(2), e178–e194.
- Dwiyana, P., Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., & Made, I. (2022). Edukasi gizi seimbang dan cegah anemia pada remaja. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, *4*(2), 120–126.
- Oktarina, C., Dilantika, C., Sitorus, N. L., & Basrowi, R. W. (2024). Relationship Between Iron Deficiency Anemia and Stunting in Pediatric Populations in Developing Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Children*, *11*(10), Article 10.