


# Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penggunaan Tablet Fe

<sup>1)</sup>Nini Sahrianti S\*, <sup>2)</sup>Nur Upik En Masrika

<sup>1,2)</sup>Program Studi Kedokteran, Universitas Khairun, Ternate, Indonesia  
Email Corresponding: [ninisahrianti@gmail.com](mailto:ninisahrianti@gmail.com)

| INFORMASI ARTIKEL   | ABSTRAK   |
|---|---|
| <b>Kata Kunci:</b><br>PKM<br>Pengetahuan<br>Remaja Putri<br>Tablet Fe | Edukasi mengenai penggunaan tablet Fe merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi tablet penambah darah. Program ini menerapkan metode interaktif berupa ceramah, diskusi dan sesi tanya jawab guna memberikan wawasan yang lebih komprehensif kepada remaja putri mengenai risiko anemia dan manfaat tablet penambah darah. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswi dengan hasil yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dari skor rata-rata 5,36 sebelum penyuluhan menjadi 6,73 setelah penyuluhan. Peningkatan skor ini mengindikasikan efektivitas program edukasi dalam meningkatkan pengetahuan siswi. Dengan demikian Pemberian edukasi ini dapat dijadikan kegiatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penggunaan tablet Fe.                    |
| <b>Keywords:</b><br>PKM<br>Knowledge<br>Teenage girls<br>Iron tablets | <b>ABSTRACT</b><br>Education the use of iron tablets is a community service activity designed to increase the knowledge of young women regarding the consumption of iron tablets. This program uses interactive methods such as lectures, discussions, and question-and-answer sessions to provide more comprehensive insight to young women regarding the risks of anemia and the benefits of iron tablets. This activity was attended by 30 female students, with results showing an increase in knowledge from an average score of 5.36 before the counseling to 6.73 after the counseling. This increase in scores indicates the effectiveness of the education program in increasing the knowledge of female students. Thus, providing this education can be an effective activity to increase the knowledge of young women regarding the use of iron tablets. |
|   | This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC-BY-SA</a> license.  |
|   |    |

## I. PENDAHULUAN

Remaja perempuan di Indonesia mengalami permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan berupa anemia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), kejadian anemia pada remaja putri mencapai angka yang cukup tinggi yaitu sekitar 32%, yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kemampuan konsentrasi belajar, tingkat produktivitas, serta kesehatan reproduksi di kemudian hari. Remaja putri termasuk dalam kelompok yang sangat rentan karena kebutuhan zat besi mereka meningkat seiring dengan masa pertumbuhan dan siklus menstruasi (Kemenkes, 2018)(Nasruddin, Faisal Syamsu and Permatasari, 2021). Salah satu upaya pemerintah melalui kementerian kesehatan telah meluncurkan program pemberian tablet tambah darah (TTD) secara gratis kepada remaja putri, khususnya di sekolah. Program ini bertujuan untuk menormalkan kadar hemoglobin dalam darah dan mencegah anemia akibat kekurangan zat besi, tablet tambah darah ini diberikan dengan anjuran konsumsi satu tablet per minggu secara rutin(Kementerian Kesehatan RI, 2024). Namun, efektivitas program ini sering kali terhambat karena rendahnya pengetahuan mengenai konsumsi makanan yang rendah zat besi karena sering mengkonsumsi makanan yang siap saji serta rendahnya tingkat edukasi dan pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet Fe (Rahayu *et al.*, 2024).

Berangkat dari informasi dari Dinas Kesehatan Provinsi Maluku Utara, prevalensi anemia pada remaja perempuan mencapai 20,11%. Angka tersebut mengindikasikan bahwa kasus anemia di kalangan remaja putri masih tergolong tinggi. Faktor penyebabnya adalah kurangnya pemahaman mengenai pentingnya konsumsi tablet penambah darah. Sehingga untuk mengatasi kejadian ini, dilakukan kegiatan edukasi tentang penggunaan tablet Fe pada siswi, yang diharapkan dapat berpartisipasi dalam Gerakan pemerintah untuk meminimalkan angka penderita anemia pada kelompok tersebut di Provinsi Maluku Utara."

## II. MASALAH

Masalah utama dalam kasus ini yaitu pemahaman remaja putri yang terbatas tentang kejadian anemia yang dapat terjadi akibat kekurangan zat besi, dimana kondisi tersebut kerap dipicu oleh pola konsumsi makanan yang kurang bergizi serta siklus menstruasi. Kurangnya pengetahuan ini menyebabkan ketidaktertarikan dan ketidakpedulian terhadap pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah, selain itu beberapa kalangan beranggapan bahwa dengan konsumsi tablet Fe dapat menimbulkan kegemukan dan tablet tambah darah dikonsumsi hanya jika tubuh mengalami sakit stigma semacam ini membuat remaja putri cenderung menghindari konsumsi tablet tambah darah.

Anggapan keliru serupa juga banyak ditemukan di kalangan siswi SMPN 4 Kota Ternate sehingga dilaksanakan kegiatan edukasi yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah serta cara penggunaan yang tepat agar dapat meminimalkan efek samping yang mungkin timbul.



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi

## III. METODE

Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2025 di SMPN 4 Kota Ternate dengan pendekatan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan model interaktif melalui beberapa tahapan yang mencakup:

1. Analisis kebutuhan: Tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan kajian untuk mengidentifikasi kebutuhan siswi SMPN 4 Kota Ternate berkaitan dengan penggunaan tablet Fe. ini dilakukan melalui metode observasi, wawancara untuk memahami permasalahan yang dihadapi terkait penggunaan tablet tambah darah.
2. Tahapan Perencanaan: Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, tim menyusun rancangan program edukasi yang mencakup penetapan tujuan kegiatan, penyiapan materi, pemilihan metode pelaksanaan, serta penjadwalan kegiatan penyuluhan.
3. Persiapan Materi: Tim mengumpulkan informasi terkait penggunaan tablet Fe kemudian mempersiapkan materi presentasi yang interaktif dan mudah dipahami oleh remaja.
4. Implementasi penyuluhan: Tim melaksanakan penyuluhan di SMPN 4 Kota Ternate dengan menggunakan metode interaktif seperti ceramah singkat, diskusi kelompok, studi kasus, dan sesi tanya jawab. Metode ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman secara optimal serta mendorong partisipasi aktif remaja putri dalam kegiatan pembelajaran.
5. Tahapan Penyampaian materi: tim memaparkan materi menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dicerna, serta membagikan brosur yang menarik terkait manfaat penggunaan tablet tambah darah.
6. Tahapan Diskusi dan interaksi: setelah pemaparan materi, tim menyediakan sesi untuk diskusi dan interaksi. Peserta diajak untuk berbagi pengalaman serta bertanya terkait cara mengatasi efek samping

ringan ketika mengonsumsi tablet Fe, sesi diskusi ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman dan meningkatkan kesadaran remaja putri.

7. Tahapan Evaluasi dan tindak lanjut: setelah kegiatan penyuluhan berakhir, tim melaksanakan evaluasi untuk mengukur efektivitas program dan tingkat pengetahuan remaja putri. Selanjutnya tim memberikan tindak lanjut berupa pembagian tablet Fe atau memberikan saran terkait penggunaan tablet Fe kepada remaja yang memerlukannya.

Tahapan-tahapan ini mendukung pencapaian tujuan pengabdian dengan meningkatkan pengetahuan remaja tentang manfaat konsumsi tablet Fe.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menstruasi yang terjadi setiap bulan membuat remaja perempuan rentan mengalami anemia defisiensi besi, yakni keadaan di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah angka normal (Dewi, Krisna and Suryaningsih, 2024). Kondisi ini mengakibatkan tubuh menjadi lebih mudah lelah dan rentan mengalami pingsa. Selain itu, anemia juga menimbulkan berbagai dampak lain seperti menurunnya sistem kekebalan tubuhm berkurangnya kemampuan konsentrasi dalam belajar, menurunnya prestasi akademik di sekolah, serta berkurangnya tingkat kebugaran dan produktivitas (Kemenkes RI, 2020). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan siswi pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin sebagai bentuk pencegahan penyakit anemia defisiensi besi, selain pemberian materi juga dilakukan pembagian tablet tambah darah untuk siswi kelas 8 sebanyak 30 orang.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan kuisioner sebelum penyuluhan dan kuisioner setelah penyuluhan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan siswi berdasarkan nilai kuisioner sebelum dan sesudah penyuluhan, berikut data hasil analisis pretest dan post test.

**Tabel 1.** Perbandingan skor rata-rata pengetahuan siswi SMPN 4 Kota Ternate tentang penggunaan tablet Fe

| Nilai statistik | Skor Pengetahuan (n=30) |                    |
|-----------------|-------------------------|--------------------|
|                 | Sebelum penyuluhan      | Sesudah penyuluhan |
| Maksimum        | 7                       | 9                  |
| Minimum         | 1                       | 3                  |
| Mean            | 5,36                    | 6,73               |

Data pada Tabel 1 menunjukkan peningkatan dalam skor pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 5,36a sebelum penyuluhan menjadi 6,73 setelah penyuluhan, dengan skor terendah yang awalnya 1 meningkat menjadi 3, dan skor tertinggi meningkat dari 7 menjadi 9 setelah edukasi. Peningkatan pemahaman ini dapat disebabkan oleh pemberian materi penyuluhan juga diringkas secara menarik dalam bentuk brosur yang mudah dipahami, hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pencegahan anemia pada siswi yang menunjukkan ada keterkaitan antara media informasi dengan pencegahan anemia pada remaja (Nurbaiti, 2019)

Peningkatan ini mencerminkan efektivitas kegiatan edukasi dalam menambah pengetahuan siswi. Pemberian edukasi ini dapat dianggap sebagai solusi yang strategis dalam peningkatan pengetahuan siswi mengenai penggunaan tablet Fe.

#### V. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini Adalah penyuluhan tentang penggunaan tablet Fe sangat penting dalam peningkatan pengetahuan remaja tentang manfaat tablet tambah darah serta pentingnya pencegahan anemia dikalangan remaja. Melalui kegiatan ini, remaja putri di SMPN 4 Kota Ternate dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik tentang penggunaan tablet tambah darah.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Khairun Ternate atas dukungan pendanaan yang diberikan melalui program pengabdian kepada masyarakat tingkat Fakultas tahun 2025. Penghargaan jugadisampaikan kepada Kepala Sekolah SMPN 4

Kota Ternate, para guru, siswi, serta mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Khairun yang telah terlibat aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, G.A., Krisna, W. and Suryaningsih, P.A. (2024) 'Edukasi Penggunaan Tablet Tambah Darah (TTD) untuk Pencegahan Anemia dan Pemeriksaan Hemoglobin pada Siswi SMPN 3 Abiansemal Badung Bali', *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 6(2), pp. 1–9. Available at: <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JPMS>.
- Kemendes (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, p. hal 156.
- Kemendes RI (2020) 'Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19', *Kementrian Kesehatan RI*, p. 22. Available at: <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>.
- Kementerian Kesehatan RI (2024) *Profil Kesehatan Indonesia 2023*, *Kementerian Kesehatan RI*. Available at: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>.
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R. and Permatasari, D. (2021) 'Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia', *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), pp. 357–364. Available at: <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>.
- Nurbaiti, N. (2019) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2018', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), p. 84. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.552>.
- Rahayu, A. *et al.* (2024) 'Edukasi Cegah Anemia Dalam Meningkatkan Konsentrasi Dan Prestasi Pada Siswa Smp Se Kota Ternate', *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), pp. 134–139. Available at: <https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i1.2176>.