

Gerakan Cegah Anemia Pada Remaja Putri Melalui Penguatan Literasi Pentingnya Tablet Zat Besi

Siska Nurul Abidah¹⁾, Esty Puji Rahayu²⁾, Lailatul Khusnul Rizki³⁾, Yati Isnaini Safitri⁴⁾

^{1,2,3,4} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Email: siskanurul@unusa.ac.id¹, esty@unusa.ac.id², lailarizki91@unusa.ac.id³, yati@unusa.ac.id⁴

Correspondence : siskanurul@unusa.ac.id*

Abstract: *Anemia is a health issue among adolescents that negatively impacts their productivity in daily activities. One contributing factor is a lack of knowledge regarding the importance of iron supplements; therefore, this community service initiative aimed to increase adolescents' knowledge and awareness of the significance of these supplements. The activity was conducted at the Baitul Makmur Islamic boarding school in Wonokromo, Surabaya, with 25 participants. The program focused on strengthening health literacy through interactive education, discussions, and evaluations using pre-tests and post-tests. Evaluation results showed an increase in knowledge from 20% in the pre-test to 84% in the post-test. This initiative is expected to improve health literacy, enabling adolescents to understand the importance of anemia prevention and fostering the awareness to take independent preventive measures.*

Abstrak : *Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan pada remaja, yang berdampak negatif pada produktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya pengetahuan remaja terhadap pentingnya tablet zat besi sehingga tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya tablet zat besi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di pondok Baitul Makmur wonokromo Surabaya sebanyak 25 peserta. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan penguatan literasi dengan pemberian edukasi interaktif, diskusi, dan evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan hasil pengetahuan pretest didapatkan 20% menjadi 84% pada posttest. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan yang lebih baik, sehingga remaja mampu memahami pentingnya pencegahan anemia dan memiliki kesadaran untuk melakukan tindakan preventif secara mandiri.*

Keywords : *Teenagers, Anemia, Iron Tablets, Education*

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian, termasuk pada remaja yang berada di lingkungan pesantren. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan zat besi lebih tinggi, sementara kehilangan darah secara rutin selama menstruasi turut meningkatkan kebutuhan zat besi tubuh.. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya asupan zat besi dan kurangnya pengetahuan tentang pencegahan anemia. Anemia pada remaja putri menjadi perhatian serius karena dapat berdampak pada kualitas generasi mendatang. Prevalensi anemia di Indonesia pada remaja yaitu sebesar 32% yang memiliki pengertian bahwa 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia (Kemenkes RI, 2021). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2018 mengungkapkan

bahwa prevalensi remaja putri yang menderita anemia sebanyak 50-60% (Asrina SM, Setyarini AI, 2021). Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh (Puspita N, 2020) di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo didapatkan hasil bahwa 65,4% responden mengalami anemia. Berdasarkan data di atas, prevalensi anemia pada remaja masih cukup tinggi, yang menunjukkan bahwa intervensi promotif dan preventif belum optimal, termasuk dalam hal konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Permasalahan anemia pada remaja putri di lingkungan pesantren tidak hanya berkaitan dengan faktor fisiologis dan asupan zat besi, tetapi juga dengan pemahaman dan perilaku remaja dalam melakukan pencegahan anemia. Remaja yang belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai fungsi zat besi dan manfaat tablet tambah darah (TTD) dapat kurang memahami alasan pentingnya mengonsumsi TTD secara rutin sesuai anjuran. Kurangnya pemahaman tersebut dapat menyebabkan konsumsi TTD belum menjadi kebiasaan dan berpotensi menurunkan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD (Wardani, 2024). Selain itu, masih terdapat berbagai persepsi dan informasi yang kurang tepat mengenai konsumsi TTD di kalangan remaja. Kekhawatiran terhadap efek samping setelah mengonsumsi TTD, seperti mual, pusing, atau rasa tidak nyaman, dapat menjadi salah satu hambatan dalam membangun kepatuhan (Hidayanty, H., Nurzakiah, N., Irmayanti, I., Yuliana, Y., Helmizar, H., & Yahya, 2025). Apabila informasi tersebut tidak disertai dengan penjelasan yang tepat, remaja dapat memilih untuk mengurangi atau bahkan menghindari konsumsi TTD. Permasalahan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperkuat literasi Kesehatan remaja putri mengenai anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Edukasi tidak cukup hanya memberikan informasi mengenai anemia, tetapi perlu mendorong keterlibatan aktif remaja dalam memahami risiko anemia, mengenali manfaat TTD, mengklarifikasi informasi yang keliru, serta mengidentifikasi hambatan dalam mengonsumsi TTD. Dengan literasi kesehatan yang lebih baik, remaja diharapkan mampu memahami pentingnya pencegahan anemia dan memiliki kesadaran untuk melakukan tindakan preventif secara mandiri.

Lingkungan pesantren memiliki karakteristik yang khas, dimana remaja putri tinggal secara bersama dengan pola makan yang seragam dan aktivitas yang padat. Beberapa faktor yang berpotensi menyebabkan anemia di pesantren antara lain pola konsumsi makanan yang kurang beragam dan rendah zat besi, kebiasaan melewati makan atau diet tidak seimbang, kurangnya edukasi tentang kesehatan reproduksi dan anemia dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah yang masih rendah (Alfianti, E. A., Dieny, F. F., Kurniawati, D. M., & Wijayanti, 2024). Selain itu, masih ditemukan persepsi yang kurang tepat di kalangan santri terkait konsumsi TTD, seperti anggapan bahwa tablet tersebut menyebabkan efek samping yang tidak nyaman (mual, pusing), sehingga menurunkan kepatuhan konsumsi (Sari, D. K. R., Suyati, F. I., & Harti, 2024). Padahal, TTD merupakan intervensi efektif untuk

meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia jika dikonsumsi secara rutin sesuai anjuran (Putri, F., Hadiati, D. R., Ratnaningsih, T., & Lestari, 2024).

Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya terbatas pada kondisi fisik seperti lemah, letih, lesu, mudah mengantuk, dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi, tetapi juga dapat memengaruhi aktivitas belajar dan produktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menjadi semakin penting diperhatikan pada remaja yang tinggal di lingkungan pesantren karena santri menjalani berbagai aktivitas pendidikan dan kegiatan pesantren dalam jadwal yang relatif padat. Kondisi fisik yang kurang optimal akibat anemia dapat menyebabkan remaja lebih mudah mengalami kelelahan sehingga berpotensi mengurangi kemampuan untuk mengikuti proses pembelajaran dan berpartisipasi secara optimal dalam berbagai kegiatan di lingkungan pesantren. Penelitian yang dilakukan (Savitri MK, Tupitu ND, Iswah SA, 2021) menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri berkaitan dengan kondisi fisik dan kemampuan konsentrasi yang dapat memengaruhi proses belajar serta aktivitas sehari-hari. Dalam jangka panjang, anemia pada remaja putri berisiko berlanjut hingga masa kehamilan dan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti bayi berat lahir rendah dan stunting (Ibrahim SWA, Santjaka A, Isnawati M, 2023). Meskipun pemerintah telah menggalakkan program pemberian Tablet Tambah Darah bagi remaja putri melalui sekolah dan institusi pendidikan, implementasi di lingkungan pesantren masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan distribusi, kurangnya monitoring konsumsi, serta minimnya edukasi yang berkelanjutan.

Upaya pencegahan anemia pada remaja putri, khususnya di lingkungan pesantren, menjadi sangat strategis mengingat pesantren merupakan institusi pendidikan berbasis asrama yang memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat santri. Lingkungan yang terstruktur sebenarnya memberikan peluang besar untuk implementasi intervensi kesehatan secara terprogram, termasuk pemberian dan pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Namun demikian, optimalisasi program tersebut masih menghadapi berbagai kendala, baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun kepatuhan santri. Sehingga salah satu upaya dengan penguatan literasi melalui pendekatan interaktif menjadi semakin penting karena remaja berada pada tahap perkembangan yang mulai mampu mengambil keputusan dan bertanggung jawab terhadap kesehatan dirinya. Ketika santri memahami manfaat TTD dan memiliki informasi yang benar mengenai cara konsumsi serta cara menghadapi hambatan yang mungkin muncul, diharapkan terbentuk sikap yang lebih positif terhadap TTD. Selanjutnya, pemahaman dan sikap tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi santri untuk berpartisipasi aktif dalam upaya pencegahan anemia.

Berdasarkan kondisi di atas, diperlukan suatu kegiatan pengabdian masyarakat yang tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada penguatan literasi kesehatan, perubahan sikap, serta peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah melalui pendekatan yang edukatif, partisipatif,

dan berkelanjutan. Intervensi ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara program yang telah dicanangkan dengan praktik di lapangan, sehingga dapat berkontribusi dalam menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri di lingkungan pesantren serta dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai anemia, memperbaiki pemahaman mengenai manfaat TTD, serta mendorong terbentuknya perilaku konsumsi TTD sesuai anjuran. Penguatan literasi kesehatan diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendukung pencegahan anemia secara berkelanjutan pada remaja putri di lingkungan pesantren.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan dan perencanaan, tahap pelaksanaan pelatihan, implementasi dan pendampingan, serta tahap evaluasi akhir dan penyusunan laporan. Setiap tahapan dirancang secara sistematis agar kegiatan dapat berjalan sesuai tujuan yang telah ditetapkan dan memberikan manfaat bagi peserta, khususnya remaja putri dalam upaya pencegahan anemia melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Tahap 1. Persiapan dan Perencanaan

Tahap pertama merupakan tahap persiapan dan perencanaan yang dilakukan untuk memastikan seluruh kebutuhan kegiatan dapat dipersiapkan dengan baik sebelum pelaksanaan. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama mitra dan pihak terkait. Tim pelaksana terlebih dahulu meminta izin untuk melakukan pertemuan dengan pihak mitra guna menyampaikan tujuan, sasaran, manfaat, serta rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan. Pertemuan tersebut juga digunakan untuk menyusun rencana kegiatan secara bersama-sama sehingga terdapat kesamaan persepsi antara tim pelaksana dan mitra mengenai mekanisme pelaksanaan program. Selanjutnya, tim bersama mitra menentukan jadwal, lokasi, sasaran dan jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan. Penentuan waktu dan tempat dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi dan ketersediaan peserta maupun mitra agar kegiatan dapat berlangsung secara efektif. Koordinasi dilakukan melalui pertemuan secara tatap muka sehingga setiap pihak dapat memberikan masukan dan menyepakati teknis pelaksanaan kegiatan.

Tahap berikutnya adalah penyusunan materi, Materi disusun secara komprehensif dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan remaja putri. Materi mencakup pengertian anemia, penyebab dan faktor risiko anemia pada remaja, tanda dan gejala anemia, dampak atau bahaya anemia terhadap kesehatan dan produktivitas remaja, serta upaya pencegahan anemia. Selain itu, diberikan penekanan mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) yang mengandung zat besi (Fe) secara rutin dan sesuai anjuran sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Untuk mendukung proses edukasi, tim menyiapkan berbagai media pembelajaran yang menarik, komunikatif, dan mudah dipahami oleh remaja, antara lain PowerPoint (PPT), leaflet, video edukasi, serta lembar pemantauan atau *checklist*. Penggunaan media tersebut diharapkan dapat membantu peserta memahami materi secara lebih mudah dan meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Selain persiapan teknis dan materi, tim juga melakukan pengurusan perizinan kepada pihak-pihak terkait. Perizinan dilakukan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan menjadi bagian penting untuk memastikan kegiatan dapat dilaksanakan secara resmi, tertib, dan mendapatkan dukungan dari mitra maupun pihak terkait.

Tahap 2. Pelaksanaan, Implementasi, dan Pendampingan

Tahap kedua merupakan tahap utama pelaksanaan program yang meliputi kegiatan pembukaan, *pre-test*, pemberian edukasi, diskusi partisipatif, implementasi, pendampingan, serta *post-test* dan evaluasi. Kegiatan diawali dengan pembukaan yang dilakukan oleh tim pelaksana bersama mitra. Pembukaan dapat berupa sambutan dari pihak penyelenggara dan mitra sekaligus penyampaian tujuan, manfaat, serta rangkaian kegiatan yang akan dilakukan. Setelah pembukaan, peserta diberikan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai anemia, dampak anemia pada remaja, upaya pencegahan anemia, serta pentingnya konsumsi TTD. Hasil *pre-test* digunakan sebagai gambaran kondisi awal peserta sebelum memperoleh edukasi.

Selanjutnya dilakukan pemberian edukasi mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) untuk mencegah anemia. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan bahasa yang sederhana dan sesuai dengan karakteristik remaja. Materi mencakup definisi anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak anemia, serta pentingnya konsumsi TTD dalam memenuhi kebutuhan zat besi dan mencegah terjadinya anemia. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai cara konsumsi TTD yang sesuai dengan anjuran serta pentingnya membangun kebiasaan konsumsi secara rutin.

Proses edukasi tidak hanya dilakukan melalui penyampaian materi secara satu arah, tetapi juga menggunakan diskusi partisipatif dan tanya jawab interaktif. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, pertanyaan, pendapat, maupun kendala yang selama ini dihadapi dalam mengonsumsi TTD. Diskusi ini juga dapat digunakan untuk mengidentifikasi pemahaman atau persepsi yang kurang tepat mengenai TTD, termasuk kekhawatiran terhadap efek samping, sehingga tim dapat memberikan penjelasan dan klarifikasi berdasarkan informasi yang benar.

Setelah pemberian edukasi, dilakukan implementasi program kepada remaja putri melalui kegiatan yang mendorong penerapan pengetahuan dalam perilaku sehari-hari. Peserta diarahkan untuk memahami pentingnya pencegahan anemia dan membangun komitmen untuk mengonsumsi TTD sesuai anjuran. Untuk mendukung penerapan tersebut, peserta diberikan media dan alat bantu edukasi berupa video, leaflet, serta lembar *checklist*. Selama proses pelaksanaan, tim pengabdian masyarakat juga

memberikan pendampingan kepada peserta. Pendampingan dilakukan untuk memberikan penguatan, menjawab pertanyaan yang muncul, membantu peserta mengatasi hambatan dalam konsumsi TTD, serta meningkatkan motivasi peserta untuk mempertahankan perilaku konsumsi TTD secara rutin. Pendampingan diharapkan dapat membantu mengubah pengetahuan yang telah diperoleh menjadi kesadaran dan kebiasaan dalam upaya pencegahan anemia.

Pada akhir kegiatan diberikan post test untuk mengetahui perubahan atau peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian edukasi. Hasil *post-test* kemudian dibandingkan dengan hasil *pre-test* untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta mengenai anemia dan pentingnya konsumsi TTD. Selain pengukuran pengetahuan, dilakukan pula evaluasi kegiatan melalui pengumpulan umpan balik dan saran dari peserta maupun mitra. Evaluasi mencakup penilaian terhadap penyampaian materi, media edukasi, metode kegiatan, keterlibatan peserta, serta hambatan yang ditemukan selama pelaksanaan. Untuk mengetahui keberlanjutan dan efektivitas program, monitoring dan evaluasi juga dilakukan secara berkala terhadap pelaksanaan kegiatan serta perkembangan penerapan perilaku konsumsi TTD oleh peserta.

Tahap 3. Evaluasi Akhir dan Penyusunan Laporan

Tahap ketiga merupakan evaluasi akhir yang dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai dilaksanakan. Evaluasi akhir bertujuan untuk menilai ketercapaian tujuan program secara keseluruhan, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai anemia serta meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya konsumsi TTD sebagai salah satu upaya pencegahan anemia. Hasil evaluasi juga digunakan untuk mengidentifikasi faktor pendukung, hambatan, serta pengalaman yang dapat menjadi pembelajaran untuk pelaksanaan program sejenis pada masa mendatang.

Berdasarkan seluruh proses dan hasil kegiatan, tim selanjutnya melakukan penyusunan laporan akhir pengabdian kepada masyarakat. Laporan disusun secara komprehensif dengan memuat tahapan pelaksanaan kegiatan, karakteristik peserta, hasil *pre-test* dan *post-test*, hasil monitoring dan evaluasi, ketercapaian tujuan, kendala yang ditemukan, solusi yang dilakukan, serta rekomendasi untuk keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui gerakan cegah anemia pada remaja putri melalui penguatan literasi pentingnya tablet zat besi dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran remaja mengenai pentingnya konsumsi tablet zat besi (TTD) sebagai salah satu langkah pencegahan anemia. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi mengenai anemia dan manfaat TTD, tetapi juga diarahkan untuk membantu remaja memahami faktor

penyebab anemia, dampak anemia terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari, serta pentingnya konsumsi TTD secara teratur sesuai anjuran.

Penguatan literasi kesehatan diberikan melalui penyuluhan yang dipadukan dengan penggunaan media powerpoint, leaflet, diskusi interaktif dan sesi tanya jawab. Penggunaan berbagai metode tersebut bertujuan menciptakan proses pembelajaran yang lebih komunikatif dan sesuai dengan karakteristik remaja. Melalui penyuluhan, peserta memperoleh informasi dasar mengenai anemia, sedangkan media PPT dan leaflet digunakan sebagai sarana visual untuk memperjelas konsep dan memberikan informasi yang dapat dibaca kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai. Dengan demikian, informasi yang diberikan tidak berhenti pada saat kegiatan berlangsung, tetapi dapat menjadi sumber pengetahuan yang dapat digunakan kembali oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Diskusi interaktif dan sesi tanya jawab menjadi bagian penting dalam kegiatan karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman, persepsi, maupun hambatan yang mereka hadapi dalam mengonsumsi TTD. Beberapa remaja mungkin memiliki kekhawatiran terhadap efek samping, seperti mual atau rasa tidak nyaman setelah mengonsumsi TTD, atau memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai manfaat dan aturan konsumsinya. Melalui interaksi dua arah, berbagai persepsi dan pemahaman tersebut dapat diklarifikasi secara langsung sehingga peserta memperoleh informasi yang lebih tepat dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Pendekatan ini juga memungkinkan penyampaian pesan kesehatan dilakukan secara lebih kontekstual, karena materi dapat disesuaikan dengan pertanyaan dan permasalahan yang muncul selama kegiatan (Pasamba, L. A., Titaley, C. R., Istia, S. S., Tahitu, R., Asmin, E., Noya, F. C., Laurence, M. C., Tando, Y. D., Malakauseya, M. L. V., & Sara, 2026).

Penggunaan media visual yang menarik membantu memperjelas materi yang disampaikan dan mempermudah remaja dalam memahami serta mengingat informasi penting. Sementara itu, diskusi dan partisipasi aktif peserta menjadi komponen penting dalam kegiatan penguatan literasi. Diskusi memberikan ruang bagi remaja untuk berpikir kritis, mengemukakan pendapat, menyampaikan pengalaman, serta mengklarifikasi informasi yang belum dipahami (Prokop-Dorner, A., 2024). Melalui sesi tanya jawab, peserta dapat menyampaikan berbagai pertanyaan maupun kekhawatiran yang berkaitan dengan anemia dan konsumsi TTD. Hal tersebut memungkinkan tim pelaksana memberikan penjelasan secara langsung terhadap informasi yang kurang tepat atau belum dipahami oleh peserta. Partisipasi aktif peserta juga membantu mengidentifikasi berbagai hambatan yang mungkin memengaruhi konsumsi TTD. Peserta dapat mendiskusikan pengalaman seperti lupa mengonsumsi TTD, kurang memahami manfaat TTD, merasa tidak nyaman setelah konsumsi, maupun adanya informasi dari lingkungan sekitar yang dapat memengaruhi persepsi terhadap TTD. Dengan adanya ruang diskusi, hambatan tersebut tidak hanya diketahui oleh tim pelaksana, tetapi juga dapat menjadi

bahan pembelajaran bersama bagi peserta sehingga mereka dapat memperoleh pemahaman yang lebih tepat dan mempertimbangkan solusi yang sesuai. Dengan demikian, proses edukasi tidak berlangsung secara satu arah, tetapi membangun keterlibatan peserta sebagai penerima sekaligus pengolah informasi kesehatan.

Pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif peserta dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan dalam mengonsumsi TTD sesuai anjuran dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah (Septiana, K. S., Adnani, Q. E. S., Susiarno, H., Tarawan, V. M., Arya, I. F. D., & Anwar, 2025). Selain meningkatkan aspek kognitif, penguatan literasi kesehatan diharapkan dapat membentuk kesadaran, sikap dan motivasi remaja untuk menerapkan perilaku pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan yang diperoleh diharapkan menjadi dasar bagi remaja dalam mengambil keputusan kesehatan yang tepat, termasuk membangun kebiasaan mengonsumsi TTD secara rutin sesuai anjuran. Oleh karena itu, keberhasilan kegiatan tidak hanya dilihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan mengenai anemia dan TTD, tetapi juga dari tumbuhnya kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kesediaan untuk menerapkan informasi yang telah diperoleh.



Gambar 1. Pemberian penguatan literasi pentingnya tablet zat besi dengan pendekatan edukasi interaktif

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat melalui pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penguatan literasi melalui penyuluhan tentang pentingnya tablet zat besi untuk mencegah anemia dengan menggunakan kuesioner. Hasil *pretest* dan *posttest* didapatkan hasil

pengetahuan *pretest* didapatkan sebesar 20% dan hasil *posttest* didapatkan sebesar 84% sebagaimana ditunjukkan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Tingkat Pengetahuan dan Pemahaman Remaja Tentang Pentingnya Tablet Zat Besi

Pre Test				Post Test			
Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
N	%	N	%	N	%	N	%
5	20	20	80	21	84	4	16

Meningkatnya proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah pemberian intervensi menunjukkan bahwa kegiatan penguatan literasi memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya tablet penambah darah. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa informasi yang diberikan melalui kegiatan edukasi dapat membantu peserta memahami kembali konsep anemia, manfaat zat besi, serta pentingnya konsumsi tablet zat besi secara teratur sesuai anjuran. Peningkatan pengetahuan juga menunjukkan bahwa materi yang disampaikan melalui kombinasi media PPT, leaflet, diskusi interaktif, dan tanya jawab mampu memberikan stimulus pembelajaran yang dapat diterima oleh peserta.

Hal ini didukung oleh (Kim, 2022) menunjukkan bahwa perubahan perilaku disebabkan terlebih dahulu dengan peningkatan pengetahuan. Sehingga dengan bertambahnya pengetahuan dan pemahaman remaja tentang anemia dan pentingnya tablet zat besi, dapat membentuk sikap yang lebih positif serta meningkatnya kepatuhan konsumsi TTD di lingkungan pesantren. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., Nurmala, I., & Wartiningsih, 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku kepatuhan konsumsi suplemen zat besi. Hal ini juga didukung oleh (Darmawan, A. D., 2026) melaporkan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki kepatuhan yang lebih tinggi. sehingga, keberhasilan program pengabdian masyarakat ini perlu di ikuti pendampingan berkelanjutan melalui keterlibatan tenaga Kesehatan, guru, pengasuh pondok, keluarga serta memanfaatkan media komunikasi sebagai sarana agar kepatuhan konsumsi TTD dapat terus di pertahankan.

Peningkatan pengetahuan setelah kegiatan juga memiliki makna penting dalam konteks penguatan literasi kesehatan remaja. Literasi kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memperoleh informasi, tetapi juga kemampuan memahami informasi tersebut dan menggunakannya sebagai dasar dalam mengambil keputusan terkait kesehatan. Dalam kegiatan ini, peserta diarahkan untuk memahami alasan pentingnya konsumsi TTD, bukan sekadar mengetahui bahwa TTD harus dikonsumsi. Pemahaman mengenai manfaat TTD diharapkan dapat membentuk persepsi yang lebih

positif sehingga remaja memiliki kesadaran yang lebih baik untuk melakukan tindakan pencegahan anemia.

Selain aspek pengetahuan, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi tahap awal dalam membangun kesadaran dan kesiapan remaja untuk menerapkan perilaku pencegahan anemia. Pengetahuan yang baik dapat memberikan landasan bagi terbentuknya sikap dan motivasi, tetapi peningkatan pengetahuan belum secara otomatis menjamin terjadinya perubahan perilaku (Kisda, A. V., Ekayanti, I., & Sinaga, 2024). Oleh karena itu, upaya peningkatan literasi perlu dilakukan secara berkelanjutan dan didukung oleh lingkungan yang kondusif, termasuk dukungan sekolah, tenaga kesehatan, guru, serta keluarga. Pendampingan dan penguatan pesan kesehatan secara berkala juga diperlukan agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat dipertahankan dan menjadi kebiasaan konsumsi TTD yang sesuai dengan anjuran.

Kegiatan pengabdian juga diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih berkelanjutan. Remaja yang memiliki literasi kesehatan yang baik diharapkan mampu mengenali risiko anemia, memahami manfaat TTD, mengatasi berbagai keraguan mengenai konsumsi TTD, serta memiliki motivasi untuk melakukan pencegahan secara mandiri. Pada akhirnya, penguatan literasi melalui edukasi yang interaktif diharapkan dapat mendukung terbentuknya perilaku kesehatan yang positif dan berkontribusi terhadap upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui gerakan cegah anemia pada remaja putri melalui penguatan literasi pentingnya tablet zat besi, telah terlaksana dengan baik dan memperoleh partisipasi aktif dari seluruh peserta. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya tablet zat besi. Pengabdian masyarakat melalui penguatan literasi menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung terbentuknya sikap positif dan kesadaran remaja dalam upaya pencegahan anemia. Kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri penting untuk mendukung pemenuhan kebutuhan zat besi, mencegah anemia, serta menunjang kondisi kesehatan, dan konsentrasi dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, keberlanjutan program perlu didukung melalui kolaborasi antara pengasuh pondok pesantren, tenaga kesehatan, keluarga, dan remaja putri dalam bentuk edukasi berkesinambungan, pemberian motivasi, serta pemantauan konsumsi TTD secara berkala. Penguatan sistem pendampingan dan pemantauan di lingkungan pesantren juga diperlukan agar peningkatan pengetahuan dapat diikuti dengan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih dan apresiasi kepada seluruh peserta yang telah mengikuti kegiatan dengan antusias, aktif dan responsif selama kegiatan

berlangsung dan ucapan terimakasih juga di sampaikan kepada DRIPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianti, E. A., Dieny, F. F., Kurniawati, D. M., & Wijayanti, H. S. (2024). Perbedaan asupan zat gizi, pengetahuan anemia, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di pesantren dan nonpesantren. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 21(1), 9–18.
- Asrina SM, Setyarini AI, N. R. (2021). *Adolescent compliance in taking iron supplements before and after using the reminder application*.
- Darmawan, A. D., & S. (2026). The role of knowledge and attitude as determinants of adolescent girls' compliance with iron tablet consumption. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 8(3).
- Hidayanty, H., Nurzakiah, N., Irmayanti, I., Yuliana, Y., Helmizar, H., & Yahya, Y. (2025). Perceived barriers and enablers for taking iron–folic acid supplementation regularly among adolescent girls in Indonesia: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(2).
- Ibrahim SWA, Santjaka A, Isnawati M, S. A. (2023). *The influence of the cheerful pocket book education (preventing anemia in adolescents) on knowledge, attitudes, actions and hemoglobin levels in adolescent girls*.
- Kim, H. S. (2022). Effect of the PRECEDE-PROCEED model on health programs: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 22.
- Kisda, A. V., Ekayanti, I., & Sinaga, T. (2024). The effect of Health Belief Model-based interventions to increase diet quality of adolescents. *Media Gizi Indonesia*, 19(3).
- N, P. (2020). *The relationship between protein and iron (Fe) intake and the incidence of anemia in adolescent girls at the Manba 'ul Hikam Islamic Boarding School in Sidoarjo*.
- Pasamba, L. A., Titaley, C. R., Istia, S. S., Tahitu, R., Asmin, E., Noya, F. C., Laurence, M. C., Tando, Y. D., Malakauseya, M. L. V., & Sara, L. S. (2026). The Jaga Diri digital intervention improved knowledge and adherence to weekly iron-folic acid supplementation among adolescent girls in Maluku Province, Indonesia. *Frontiers in Digital Health*, 7.
- Prokop-Dorner, A., et al. (2024). Teaching methods for critical thinking in health education of children up to high school: A scoping review. *PLOS ONE*, 19(7).
- Putri, F., Hadiati, D. R., Ratnaningsih, T., & Lestari, L. A. (2024). The efficacy of mung bean drink with inulin and iron tablets in the erythropoiesis response of adolescent girls with iron deficiency anemia: A randomized controlled trial. *Indonesian Journal of Pharmacy*, 35(1), 138–146.
- RI, K. K. (2021). *Guidelines for the prevention and management of anemia in adolescent girls and women of childbearing age (WUS)*.
- Sari, D. K. R., Suyati, F. I., & Harti, L. B. (2024). Hubungan persepsi anemia dengan kepatuhan

konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMP Negeri 3 Kepanjen Kabupaten Malang. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 39–54.

Savitri MK, Tupitu ND, Iswah SA, S. A. (2021). The relationship between compliance with iron tablet consumption and the incidence of anemia in adolescent girls: a systematic review. *Tambusai Health Journal*, 2(2).

Septiana, K. S., Adnani, Q. E. S., Susiarno, H., Tarawan, V. M., Arya, I. F. D., & Anwar, R. (2025). The influence of anemia education media on increasing self-awareness and compliance in consuming iron supplements in adolescent girls: A systematic review. *International Journal of Women's Health*, 17.

Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., Nurmala, I., & Wartiningsih, M. (2023). Compliance of iron supplementation and determinants among adolescent girls: A systematic review. *Iranian Journal of Public Health*, 52(1).

Wardani, D. S. S. J. (2024). Literature review: Factors related to iron tablets consumption compliance among adolescent girls in Indonesia. *Media Gizi Kesmas*, 13(2).