Majalah Cendekia Mengabdi
Volume 4, Nomor 4, Halaman 279-283, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1768
https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/majalahcendekiamengabdi

Langkah Kecil, Dampak Besar: Program Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Khairunnas Muara Teweh

Small Steps, Big Impact: Iron Supplement Tablet Program for Adolescent Girls at Khairunnas Muara Teweh Orphanage

Raudhatul Jannah[1*], Dwi Indah Safitri[1], Maulida Sari D[1], Panca Rini Utpula Dewi[1], Winda Irma Susanti[1]
[1]Universitas Sari Mulia
*Korespondensi: raraudhatuljannah94@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja putri akibat kekurangan zat besi. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, kelelahan, menurunkan produktivitas, hingga meningkatkan risiko komplikasi saat kehamilan di masa depan. Salah satu upaya pencegahan anemia yang efektif adalah konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Namun, masih banyak remaja putri yang belum memahami pentingnya TTD serta cara konsumsinya secara benar dan teratur. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan motivasi remaja putri dalam mencegah anemia melalui edukasi tentang konsumsi TTD. Kegiatan dilaksanakan di Panti Asuhan Khairunnas Muara Teweh dengan melibatkan 30 remaja putri serta pendamping panti sebagai mitra. Metode yang digunakan adalah edukasi berbasis komunikasi interaktif, meliputi penyuluhan tentang anemia dan TTD, diskusi kelompok, demonstrasi cara konsumsi TTD, serta penggunaan media edukatif berupa leaflet. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta. Program ini diharapkan tidak hanya memberi dampak jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan perilaku sehat yang berkelanjutan. Luaran dari kegiatan meliputi media edukasi leaflet bahan ajar, serta publikasi sebagai upaya diseminasi dan penguatan edukasi kesehatan remaja.

Kata kunci: Anemia, Remaja putri, Tablet Tambah Darah (TTD)

ABSTRACT

Anemia is a prevalent health issue among adolescent girls, primarily caused by iron deficiency. This condition can lead to reduced academic concentration, fatigue, and decreased productivity, as well as an increased risk of future pregnancy complications. Consuming Iron-Folic Acid (IFA) tablets—locally known as Tablet Tambah Darah (TTD)—is an effective preventive measure. However, many adolescent girls still lack an understanding of the importance of these tablets and the correct, consistent method of taking them. This Community Service (PKM) initiative aims to improve adolescent girls' knowledge, attitudes, and motivation regarding anemia prevention through education on IFA tablet use. The activity was conducted at the Khairunnas Muara Teweh Orphanage, involving 30 adolescent girls and orphanage caregivers as partners. The approach used interactive, communication-based education, including sessions on anemia and IFA tablets, group discussions, demonstrations on proper consumption, and educational leaflets. The evaluation used pre-test and post-test questionnaires to assess changes in participants' knowledge. The program is expected not only to yield short-term gains in knowledge but also to contribute to the establishment of sustainable healthy behaviors. Project outputs include educational leaflets and teaching materials, as well as publications intended to disseminate information and reinforce adolescent health education.

Keywords: *Anemia, Adolescent girls, Iron-Folic Acid (IFA) tablets (TTD)*

PENDAHULUAN

Panti Asuhan Khairunnas Muara Teweh merupakan salah satu lembaga sosial yang menaungi anak-anak dan remaja, termasuk remaja putri yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat, ditambah dengan menstruasi bulanan yang dapat menyebabkan kehilangan darah.

Vol. 4, No. 4, Hal. 279-283, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1768

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia masih tinggi yaitu sekitar 32%. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan, konsentrasi belajar, prestasi akademik, serta produktivitas di masa depan. Salah satu intervensi yang efektif dalam pencegahan anemia adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 1 tablet per minggu untuk remaja putri.

Namun, di lingkungan panti asuhan, kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD masih rendah. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya TTD, adanya rasa enggan karena efek samping ringan (seperti mual atau pusing), serta belum optimalnya dukungan dari pengasuh atau tenaga kependidikan dalam memantau konsumsi TTD secara rutin.

Permasalahan utama yang dihadapi remaja putri di Panti Asuhan Khairunnas Muara Teweh adalah tingginya risiko anemia akibat rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dimana terdapat 60% remaja putri yang mengidap anemia. Rendahnya kepatuhan ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya TTD, efek samping ringan yang sering dirasakan, serta belum adanya pendampingan yang konsisten dari pengurus panti. Kondisi tersebut diperburuk dengan ditemukannya berbagai keluhan khas anemia seperti lemah, letih, lesu, lelah, lalai, pusing, dan sulit berkonsentrasi, yang berdampak pada aktivitas belajar dan kesehatan remaja.

Selain itu, peran tenaga kesehatan dalam memberikan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) masih terbatas dan belum dilakukan secara rutin. Media edukasi yang tersedia juga belum cukup menarik bagi remaja sehingga pesan kesehatan kurang tersampaikan dengan efektif. Hanya 23,3% remaja yang rutin minum TTD setiap minggu. Pengurus panti asuhan sendiri belum memiliki sistem monitoring dan evaluasi untuk memastikan remaja benar-benar mengonsumsi TTD sesuai anjuran.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan remaja putri di Panti Asuhan Khairunnas Muara Teweh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah pendekatan edukasi partisipatif, yaitu melibatkan remaja putri secara aktif dalam proses pembelajaran melalui penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi, serta penggunaan media edukatif (leaflet dan video singkat). Kegiatan ini juga melibatkan guru/pengurus panti sebagai mitra pendamping untuk menjamin keberlanjutan program. Langkah metode yang ada meliputi:

1. Edukasi dan Sosialisasi
    a. Penyuluhan menggunakan leaflet kepada remaja putri dan pengurus panti.
    b. Penggunaan media informasi seperti leaflet
2. Pendampingan Remaja Putri
    a. Setiap remaja putri akan didampingi pengurus panti untuk mengingatkan jadwal minum TTD.
3. Penguatan Akses Layanan Kesehatan
    a. Penjadwalan kunjungan minimal 1 kali dalam 3 bulan.
4. Sistem Pemantauan dan Evaluasi

Vol. 4, No. 4, Hal. 279-283, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1768

a. Penerapan Kartu Kendali Remaja yang ditempel dan diisi oleh pendamping.
b. Monitoring rutin melalui koordinasi antara bidan desa dan pengurus panti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan Informasi, dan Edukasi (KIE) tentang pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dilaksanakan pada tanggal 16 November 2025 di Panti Asuhan Khairunnas Muara Teweh. Kegiatan diikuti oleh 30 remaja putri, petugas panti, serta mahasiswi kebidanan yang bertindak sebagai fasilitator. Sebagian besar remaja mengaku sering mengalami 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lalai), pusing, mengantuk, dan sulit konsentrasi saat belajar, terutama setelah menstruasi. Secara keseluruhan, penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan, serta meningkatkan motivasi remaja untuk rutin mengonsumsi TTD.

Hasil penyuluhan memperlihatkan bahwa kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD masih rendah, hanya 23,3% remaja yang rutin minum TTD setiap minggu, 56,7% kadang kadang, dan 20% tidak pernah. Sejalan dengan data Riskesdas (2018) yang menyebutkan prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 32% akibat rendahnya kepatuhan konsumsi TTD.

Hubungan pengetahuan, sikap dan kepatuhan dengan hasil pretest menunjukkan sebagian remaja masih belum memahami manfaat TTD. Setelah diberikan edukasi, mayoritas (70%) menyadari bahwa TTD efektif mencegah anemia. Pengetahuan adalah dasar utama pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Sejalan dengan penelitian Rachmawati *et al.* (2020**)**, peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan akan diikuti oleh sikap positif dan akhirnya meningkatkan kepatuhan.

Gejala anemia pada remaja keluhan 5L, pusing, mengantuk, dan sulit konsentrasi yang ditemukan dalam kegiatan ini merupakan ciri khas anemia. Menurut WHO (2021)**,** anemia pada remaja berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kebugaran, serta prestasi akademik. Proverawati & Asfuah (2024) juga menekankan bahwa anemia gizi besi pada remaja putri tidak hanya berdampak pada masa remaja, tetapi juga pada masa kehamilan dan persalinan di kemudian hari.

Peran komunikasi, informasi dan edukasi dari hasil penyuluhan intervensi berupa KIE terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi remaja. Menurut teori komunikasi kesehatan Effendy (2023)**,** penyampaian informasi yang tepat dapat mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku. Hal ini terlihat dari menurunnya hambatan konsumsi TTD (alasan lupa dan rasa tidak enak) setelah edukasi diberikan. Selain itu, keterlibatan guru dan pengasuh mendukung konsep *Health Promoting School (HPS***)**, yang menekankan pentingnya dukungan lingkungan dalam membentuk kebiasaan sehat.

Berdasarkan hasil kegiatan, beberapa strategi solusi berkelanjutan yang disepakati untuk menjaga keberlanjutan kepatuhan konsumsi TTD:

1. Terselenggaranya edukasi rutin dari tenaga kesehatan tentang anemia dan TTD bagi remaja putri.
2. Adanya jadwal pendampingan dari pengurus panti dengan membuat jadwal minum TTD Bersama
3. Terdistribusinya TTD secara teratur melalui kerjasama puskesmas.
4. Tersusunnya catatan monitoring kesehatan remaja (BB, keluhan anemia, kepatuhan minum TTD).

Vol. 4, No. 4, Hal. 279-283, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1768

Terselenggaranya sesi motivasi untuk meningkatkan rasa tanggung jawab remaja terhadap kesehatan diri.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

SIMPULAN

Penyuluhan tentang konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD**)** pada 30 remaja putri di Panti Asuhan Khairunnas Muara Teweh tahun 2025 berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan sikap dan kepatuhan remaja putri dalam konsumsi TTD. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan memengaruhi perubahan sikap dan perilaku kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

Effendy, O. U. (2023). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Balitbangkes.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Petunjuk Teknis Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri*. Jakarta: Kemenkes RI.

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Proverawati, A., & Asfuah, S. (2024). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rachmawati, D., Putri, A., & Sari, L. (2020). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 11*(1), 45–53.

World Health Organization. (2021). *Anaemia in women and children: WHO Global Database*. Geneva: WHO.

Vol. 4, No. 4, Hal. 279-283, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1768

World Health Organization (WHO). (2024). *Anaemia in Adolescents: A Public Health Concern*. Geneva: WHO

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license.