

EDUKASI DAN PENDAMPINGAN KONSUMSI TABLET FE UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMAN 1 KRUENG BARONA JAYA

*Education And Mentoring On Fe Tablet Consumption For Anemia Prevention
Among Adolescent Girls At Sman 1 Krueng Barona Jaya*

**Alfitri Wahyuni¹⁾, Ulfa Husna Dhirah²⁾, Sahbainur Rezeki³⁾, Raudhatun Nuzul ZA⁴⁾,
Naura Akia⁵⁾, Riska Amalia Putri⁶⁾, Noerma Ismayukha⁷⁾ Nurna Fauziah⁸⁾, Siti Afsah⁹⁾,
Syarifah Naja⁹⁾, Alya Ramadhani¹⁰⁾, Anis Hikma Mulia¹¹⁾**

¹⁻⁸ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

⁹⁻¹¹ Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Email Corresponding author: alfitri@uui.ac.id

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama yang banyak dialami oleh remaja putri di Indonesia. Kondisi ini terjadi akibat kekurangan zat besi, yang diperburuk oleh kebutuhan gizi tinggi selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Dampak anemia tidak hanya menurunkan daya tahan tubuh, tetapi juga memengaruhi konsentrasi belajar, prestasi akademik, serta kualitas hidup remaja. Salah satu upaya pencegahan anemia adalah pemberian suplementasi zat besi (tablet Fe) secara rutin, disertai dengan edukasi gizi dan pendampingan agar kepatuhan konsumsi dapat terjaga. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pentingnya konsumsi tablet Fe, sekaligus melakukan pendampingan agar siswa lebih disiplin dalam mengonsumsi tablet Fe secara teratur. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, edukasi, pendampingan konsumsi tablet Fe, serta evaluasi. Peserta kegiatan adalah 60 orang siswi SMAN 1 Krueng Barona Jaya yang dipilih secara purposive. Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab, disertai pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan. Pendampingan dilakukan selama empat minggu, di mana siswi mendapatkan tablet Fe yang dikonsumsi secara teratur dengan pengawasan guru dan tim pengabdian. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 55% setelah edukasi, serta tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe mencapai 85%. Faktor pendukung kegiatan meliputi antusiasme siswa dan dukungan pihak sekolah, sementara hambatan yang muncul adalah keluhan efek samping ringan dan kurangnya keterlibatan sebagian orang tua. Kesimpulannya, edukasi dan pendampingan konsumsi tablet Fe terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Program ini dapat dijadikan model implementasi pencegahan anemia berbasis sekolah yang berkelanjutan dengan melibatkan guru UKS, puskesmas, serta keluarga siswa.

Kata kunci: anemia, tablet Fe, remaja putri, edukasi kesehatan, pendampingan

Abstract

Anemia is one of the major nutritional problems commonly experienced by adolescent girls in Indonesia. This condition occurs due to iron deficiency, which is worsened by high nutritional needs during the growth period and blood loss during menstruation. The impact of anemia not only decreases immunity but also affects learning concentration, academic achievement, and overall quality of life. One of the efforts to prevent anemia is the regular supplementation of iron (Fe tablets), accompanied by nutrition education and guidance to maintain compliance in consumption. This community service activity aims to increase adolescent girls' knowledge about anemia and the importance of consuming Fe tablets, as well as to provide mentoring so that students become more disciplined in taking Fe tablets regularly. The implementation methods included preparation, education, mentoring in Fe tablet consumption, and evaluation. Participants were 60 female students of SMAN 1 Krueng Barona Jaya selected purposively. Education was delivered through interactive lectures, discussions, and Q&A sessions, along with pre-tests and post-tests to assess knowledge improvement. Mentoring was conducted over four weeks, during which students received Fe tablets to be taken regularly under the supervision of teachers and the community service team. The results showed an increase in participants' knowledge by 55% after

education, and the compliance rate of Fe tablet consumption reached 85%. Supporting factors included students' enthusiasm and school support, while obstacles that emerged were mild side effects and limited parental involvement. In conclusion, education and mentoring on Fe tablet consumption proved effective in improving both knowledge and preventive behavior against anemia among adolescent girls. This program can serve as a model for sustainable school-based anemia prevention by involving school health unit teachers, community health centers, and students' families.

Keywords: *anemia, Fe tablets, adolescent girls, health education, mentoring*

I. PENDAHULUAN

Remaja putri sangat rentan terhadap anemia karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama pertumbuhan, ditambah dengan kehilangan darah saat menstruasi. Kekurangan zat besi yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi belajar, hingga risiko komplikasi pada masa kehamilan kelak.

Salah satu strategi pencegahan anemia pada remaja putri adalah dengan pemberian Tablet Fe (zat besi) serta edukasi tentang pentingnya asupan gizi seimbang. Namun, tantangan yang sering muncul adalah rendahnya kepatuhan konsumsi tablet Fe akibat kurangnya pemahaman dan motivasi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi serta pendampingan langsung agar remaja putri dapat mengonsumsi tablet Fe secara rutin.

Berdasarkan hal tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan “Edukasi dan Pendampingan Konsumsi Tablet Fe untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Krueng Barona Jaya” dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan serta kepatuhan siswa dalam mengonsumsi tablet Fe secara teratur.

II. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 1 Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar, selama bulan Juli 2025. Sasaran utama kegiatan adalah remaja putri kelas X dan XI yang berjumlah 60 orang. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan usia, status menstruasi, dan ketersediaan untuk mengikuti kegiatan secara penuh. Tahapan kegiatan dilaksanakan melalui empat langkah utama, yaitu persiapan, edukasi, pendampingan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, khususnya kepala sekolah, guru Bimbingan Konseling, dan pengelola UKS. Tim juga menyusun materi edukasi berupa modul singkat, leaflet, serta presentasi visual yang berisi

informasi tentang anemia, penyebab, gejala, dampak jangka panjang, serta strategi pencegahan. Selain itu, dilakukan pengadaan tablet Fe yang akan dibagikan kepada peserta sesuai standar kebutuhan mingguan remaja putri.

Tahap edukasi dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Edukasi berlangsung selama 90 menit dengan penyampaian materi menggunakan media visual untuk mempermudah pemahaman. Sebelum sesi edukasi dimulai, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal mengenai anemia. Setelah kegiatan, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman.

Tahap berikutnya adalah pendampingan konsumsi tablet Fe, yang dilakukan selama empat minggu. Peserta diberikan tablet Fe sesuai jumlah kebutuhan dan diingatkan untuk mengonsumsinya seminggu sekali. Proses konsumsi dilakukan secara bersama-sama di sekolah dengan pengawasan tim pengabdian dan guru UKS, sehingga kepatuhan lebih terkontrol. Di luar jadwal sekolah, siswi diminta untuk mencatat konsumsi di rumah pada kartu kontrol yang telah disediakan.

Tahap terakhir adalah evaluasi, yang mencakup dua aspek utama, yaitu peningkatan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test, sedangkan kepatuhan diukur melalui kartu kontrol konsumsi serta pengamatan langsung oleh guru UKS. Evaluasi kualitatif juga dilakukan melalui diskusi kelompok, di mana siswi menyampaikan pengalaman, hambatan, dan manfaat yang dirasakan setelah rutin mengonsumsi tablet Fe.

Melalui rangkaian metode ini, kegiatan pengabdian tidak hanya bertujuan menyampaikan pengetahuan, tetapi juga memastikan adanya perubahan perilaku nyata pada remaja putri dalam pencegahan anemia.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SMAN 1 Krueng Barona Jaya ini mendapatkan respons yang sangat positif dari peserta maupun pihak sekolah. Pada tahap awal sebelum diberikan edukasi, sebagian besar siswi belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai anemia, baik dari segi pengertian, penyebab, maupun dampaknya. Hal ini terlihat dari hasil pre-test yang menunjukkan hanya sekitar sepertiga peserta yang mengetahui bahwa anemia dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan prestasi akademik. Bahkan, sebagian besar remaja putri beranggapan bahwa tubuh yang mudah lelah saat menstruasi merupakan kondisi normal, tanpa mengaitkannya dengan kemungkinan terjadinya anemia. Kurangnya pemahaman tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih sangat dibutuhkan pada kalangan remaja putri, khususnya mengenai pencegahan anemia.

Setelah diberikan edukasi melalui metode ceramah interaktif dan diskusi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa. Hasil post-test menunjukkan lebih dari 80% siswi mampu menjawab pertanyaan dengan benar terkait definisi anemia, faktor risiko, serta manfaat konsumsi tablet Fe secara teratur. Peningkatan ini tidak hanya disebabkan oleh pemberian materi, melainkan juga karena adanya keterlibatan aktif siswa dalam sesi tanya jawab. Beberapa peserta bahkan menanyakan secara spesifik mengenai efek samping tablet Fe, seperti rasa mual dan konstipasi, serta bagaimana cara mengatasinya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari pentingnya tablet Fe bagi kesehatan mereka, meskipun masih ada rasa khawatir terhadap efek samping yang mungkin timbul.

Pendampingan konsumsi tablet Fe juga memberikan hasil yang cukup baik. Selama empat minggu kegiatan berlangsung, tingkat kepatuhan konsumsi mencapai lebih dari 80%. Sebagian besar siswi rutin mengonsumsi tablet Fe sesuai jadwal, terutama ketika proses minum dilakukan bersama-sama di sekolah dengan pengawasan guru dan tim pengabdian. Pola ini menunjukkan bahwa dukungan lingkungan, baik dari sekolah maupun teman sebaya, sangat berpengaruh dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil siswi yang tidak patuh karena berbagai alasan, antara lain rasa mual, takut terhadap efek samping, atau lupa

mengonsumsi ketika berada di rumah. Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa faktor internal seperti motivasi diri dan faktor eksternal seperti dukungan keluarga turut menentukan keberhasilan program suplementasi tablet Fe pada remaja.

Selain aspek pengetahuan dan kepatuhan, kegiatan ini juga memberikan dampak psikologis yang positif bagi peserta. Sebagian besar siswi mengaku merasa lebih diperhatikan dan termotivasi untuk menjaga kesehatan setelah mendapatkan edukasi serta pendampingan. Mereka mulai memahami bahwa kesehatan reproduksi sejak remaja sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup di masa depan, terutama terkait persiapan menjadi calon ibu. Kesadaran ini menjadi modal penting dalam mencegah masalah anemia jangka panjang, tidak hanya pada masa remaja, tetapi juga pada masa kehamilan kelak.

Dalam konteks yang lebih luas, kegiatan ini sejalan dengan program pemerintah melalui Kementerian Kesehatan yang menargetkan penurunan prevalensi anemia pada remaja putri dengan pemberian tablet Fe secara rutin. Namun, temuan dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe saja tidak cukup jika tidak disertai dengan edukasi dan pendampingan berkelanjutan. Tanpa adanya pemahaman yang baik, remaja putri cenderung tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe. Oleh karena itu, sinergi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga menjadi kunci utama dalam keberhasilan program pencegahan anemia.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi dan pendampingan konsumsi tablet Fe di SMAN 1 Krueng Barona Jaya tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia, tetapi juga memperbaiki perilaku kesehatan mereka dalam mengonsumsi suplemen zat besi secara teratur. Dampak positif yang dihasilkan dari kegiatan ini diharapkan dapat mendorong lahirnya program serupa di sekolah lain, sehingga upaya pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan secara lebih luas dan berkelanjutan.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMAN 1 Krueng Barona Jaya melalui edukasi dan pendampingan konsumsi tablet Fe terbukti memberikan dampak positif

dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai anemia, baik dari segi pengertian, penyebab, dampak, maupun cara pencegahannya. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar siswi belum menyadari bahwa anemia dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan kualitas hidup. Setelah kegiatan, lebih dari 80% peserta mampu memahami pentingnya konsumsi tablet Fe serta gizi seimbang dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Pendampingan selama empat minggu menunjukkan bahwa mayoritas siswi (sekitar 85%) mampu mengonsumsi tablet Fe secara rutin sesuai jadwal. Hal ini membuktikan bahwa kombinasi edukasi dan pendampingan berperan penting dalam membentuk perilaku sehat pada remaja. Namun demikian, masih terdapat hambatan berupa keluhan efek samping ringan dan keterlibatan keluarga yang belum optimal, sehingga perlu adanya pendekatan lebih lanjut untuk meningkatkan dukungan dari lingkungan terdekat siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model edukasi dan pendampingan konsumsi tablet Fe di sekolah efektif untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku remaja putri dalam mencegah anemia. Program serupa perlu terus dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak sekolah, guru UKS, puskesmas, dan orang tua agar tercipta ekosistem sehat yang mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal. Kegiatan ini juga dapat menjadi contoh praktik baik (best practice) dalam implementasi program pemerintah terkait suplementasi tablet Fe pada remaja putri di tingkat sekolah menengah.

IV. REFERENSI

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
<https://www.litbang.kemkes.go.id>

World Health Organization. (2023). *Anaemia in women of reproductive age (15–49 years)*. World Health Organization.
<https://www.who.int/data/gho>

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Direktorat Gizi Masyarakat, Ditjen Kesehatan Masyarakat.

Rahmawati, N., & Lestari, P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 101–109.
<https://doi.org/10.24893/jkma.v14i2.600>

Suryani, E., & Andriani, D. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi tablet Fe. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 45–54.
<https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.2021.45-54>

Wulandari, A., & Pratama, F. (2022). Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 210–218.
<https://doi.org/10.32583/jkkm.v11i3.947>

Dewi, R., & Yuliana, S. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 85–92.
<https://doi.org/10.36456/jki.v10i2.1749>

Handayani, T., & Nuraini, N. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 25–34.
<https://doi.org/10.14710/jpki.15.1.25-34>

Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hidayati, R., & Fajriani, A. (2021). Pengaruh media leaflet terhadap pengetahuan dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*,

13(2), 77–85.
<https://doi.org/10.30872/jkmm.v13i2.525>

Fitriani, Y., & Santoso, A. (2020). Edukasi kesehatan berbasis sekolah untuk meningkatkan perilaku konsumsi tablet Fe. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(3), 145–154.
<https://doi.org/10.25182/jgp.v15i3.599>

Putri, R. A., & Siregar, L. M. (2019). Determinan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(2), 89–98.
<https://doi.org/10.22435/kespro.v6i2.2019.89-98>

Lestari, W., & Wahyuni, D. (2018). Pengaruh konseling gizi terhadap kepatuhan

konsumsi tablet zat besi. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 13(1), 56–63.
<https://doi.org/10.20473/mgi.v13i1.56-63>

Santoso, H., & Utami, R. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan anemia dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada siswi SMA. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 32–40.
<https://doi.org/10.33485/jik.v12i1.232>

Kemkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Kementerian Kesehatan RI.
<https://www.kemkes.go.id>

Gambar Kegiatan

