



Pemberdayaan Remaja Sadar Anemia di Desa Ngemplak Kabupaten Sukoharjo : Upaya Menjaga Kesehatan dan Produktivitas Generasi Muda

**Tanjung Anitasari Indah Kusumaningrum*, Mutiara Bahi Almayda,
Qoonitah Az-Zahra, Mika Tata Muzakhi, Rizka Amalia Indriyana, Annisa Dewi Cahya,
Puspita Intan Pratiwi, Bunga Cintanty Rudisty, Azza Rhohidatus Soleha**
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.

*Corresponding Author. Email: tanjung.anitasari@ums.ac.id

Abstract: This community service aims to raise awareness among adolescent girls and parents about the importance of iron nutrient intake through health education, the development of TTD consumption reminder tools, and encouraging routine Hb checks, with a target of reducing anemia incidence by 30% within six months. The methods used in this community service included counseling, demonstrations, and the formation of an anemia-aware youth community. Monitoring and evaluation of the activities were conducted through the distribution and checking of TTD consumption compliance cards, as well as checking Hb levels in adolescent girls. The results of this community service showed an increase in average knowledge among adolescents from 16.27 to 17.33 regarding anemia prevention behaviors, and adolescents can prepare food models according to the "isi piringku" guidelines. There was a significant difference in Hb measurements before and after providing the TTD consumption compliance card, increasing from 11.51 mg/dl to 12.46 mg/dl. The anemia-aware youth community had been established, and there was an increase in average knowledge among PKK mothers from 68.3 to 86.3. To further reduce the incidence of anemia in Ngemplak Village, it is hoped that adolescents will actively participate in the anemia-aware community formed in collaboration

Abstrak: Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kesadaran remaja putri dan orang tua tentang pentingnya asupan zat gizi besi, melalui edukasi kesehatan, pengembangan alat pengingat konsumsi TTD, serta mendorong pemeriksaan Hb secara rutin, dengan target penurunan angka kejadian anemia sebesar 30% dalam waktu 6 bulan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi penyuluhan, demonstrasi, serta pembentukan komunitas remaja sadar anemia. Monitoring dan evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan pemberian dan pengecekan kartu kepatuhan konsumsi TTD serta pengecekan kadar Hb pada remaja putri. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan pada remaja dari 16,27 menjadi 17,33 mengenai perilaku pencegahan anemia serta remaja dapat menyusun food model sesuai isi piringku, terdapat perbedaan pengukuran kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan kartu kepatuhan konsumsi TTD yaitu dari 11,51 mg/dl menjadi 12,46 mg/dl, terbentuknya komunitas remaja sadar anemia, dan terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan pada ibu PKK dari 68,3 menjadi 86,3. Untuk menurunkan angka kejadian anemia di Desa Ngemplak, diharapkan remaja aktif dalam komunitas sadar anemia yang telah dibentuk bersama.

Article History:

Received: 10-01-2025

Reviewed: 18-02-2025

Accepted: 20-04-2025

Published: 25-05-2025

Key Words:

Youth Empowerment;
Anemia; TTD
Consumption;
Knowledge; HB Level.

Sejarah Artikel:

Diterima: 10-01-2025

Direview: 18-02-2025

Disetujui: 20-04-2025

Diterbitkan: 25-05-2025

Kata Kunci:

Pemberdayaan Remaja;
Anemia; Konsumsi TTD;
Pengetahuan; Kadar Hb.

How to Cite: Kusumaningrum, T., Almayda, M., Az-Zahra, Q., Muzakhi, M., Indriyana, R., Cahya, A., Pratiwi, P., Rudisty, B., & Soleha, A. (2025). Pemberdayaan Remaja Sadar Anemia di Desa Ngemplak Kabupaten Sukoharjo : Upaya Menjaga Kesehatan dan Produktivitas Generasi Muda. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 6(2), 373-382. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v6i2.14388>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v6i2.14388>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).





Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan kematangan baik secara fisik, sosial, dan mental. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja yaitu 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami masalah gizi salah satunya anemia (Sulistiyawati, 2018). Dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya, remaja membutuhkan asupan zat gizi lebih banyak dibandingkan dengan kelompok lain, terutama dalam pemenuhan zat gizi besi (Hapsari, 2019). Sehingga, pemenuhan zat gizi besi yang maksimal terhadap remaja dapat dijadikan sebagai upaya dalam pencegahan anemia.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) dalam *World Health Statistics* tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29,9 % dan prevalensi anemia pada wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29,6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya. Dari data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa di Indonesia, remaja dengan kelompok usia 15 hingga 24 tahun menyumbang 32% kasus. Remaja putri mengalami anemia 37,1% pada tahun 2013, tetapi naik menjadi 48,9% pada tahun 2018. Ini terjadi di kelompok umur 15 hingga 24 tahun dan 25 hingga 34 tahun (Kemenkes, 2018). Sedangkan menurut data Riskesdas tahun 2018, persentase prevalensi anemia di Provinsi Jawa Tengah yaitu 48,9% dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2018)

Di Kabupaten Sukoharjo, angka anemia pada balita usia 0–5 tahun sebesar 40,5%, usia sekolah sebesar 26,5%, wanita usia subur (WUS) sebesar 39,5%, dan ibu hamil sebesar 43,5 persen (Muwakhidah et al., 2022). Menurut data Dinas Kesehatan Sukoharjo tahun 2015, prevalensi anemia di Kabupaten Sukoharjo masih terbilang tinggi yaitu sebesar 28,08%, dengan tingkat prevalensi tertinggi di tiga kecamatan yaitu Nguter sebesar 51%, Weru sebesar 28%, dan Sukoharjo sebesar 37%. Selain itu, Sukoharjo memiliki persentase remaja perempuan yang menderita anemia meningkat menjadi 51,36% pada tahun 2018. Angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 22,7% (Muwakhidah et al., 2022).

Berdasarkan survei melalui kuesioner di Desa Ngemplak Kabupaten Sukoharjo, diketahui sebanyak 58,7% remaja putri masih memiliki pengetahuan kurang baik tentang konsumsi TTD dan 67% remaja berperilaku kurang baik dalam mengatasi seperti tidak mengkonsumsi tablet tambah darah pada saat haid dan sedang mengalami gejala anemia. Sehingga dapat diketahui bahwa remaja putri memiliki pengetahuan dan berperilaku kurang baik dalam upaya pencegahan anemia yaitu konsumsi makan sehat dan TTD. Sebanyak 49 remaja putri (27,8%) di Desa Ngemplak pernah mengalami anemia dan memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi makanan sehat serta tablet tambah darah (TTD). Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua, diketahui masih banyak remaja yang enggan mengonsumsi sayuran yang telah disediakan di rumah dan sering lupa mengonsumsi tablet tambah darah (TTD).

Faktor penyebab tingginya anemia di Desa Ngemplak tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan mereka mengenai perilaku pencegahan anemia. Selain itu, perilaku atau kebiasaan remaja putri yang jarang mengonsumsi makanan sehat dan kebiasaan tidak mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dan tidak mengetahui manfaat dari perilaku konsumsi TTD tersebut. Perilaku remaja tersebut juga disebabkan karena pengaruh lingkungan seperti kurangnya dukungan orang tua dalam perilaku makan sehat dan konsumsi tablet tambah darah (TTD). Padahal adanya dukungan orang tua dapat membantu meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada remaja. Dukungan orang tua dan keluarga



sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja terkait pencegahan anemia sehingga remaja lebih proaktif dalam mencari informasi (Marfiah et al., 2023).

Untuk itu diperlukan adanya upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin dan asupan makanan sumber zat besi, fortifikasi bahan makanan dengan zat besi Suplementasi TTD pada remaja putri usia subur merupakan salah satu upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia serta dapat meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh (Fathony et al., 2022). Sebagai langkah untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri di Desa Ngemplak, maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan kepada ibu dan remaja, demonstrasi penyusunan pola makan sehat, pembentukan komunitas remaja sadar anemia, serta pengecekan kartu kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagai monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian ini. Adapun tujuan kegiatan pengabdian ini dilakukan adalah untuk mencegah anemia pada remaja melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan pola konsumsi makan serta tablet tambah darah di Desa Ngemplak, Kartasura. Kegiatan ini, diharapkan dapat memberikan manfaat seperti meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja perempuan mengenai pentingnya pencegahan anemia serta mendorong perubahan perilaku dalam pola konsumsi makan dan tablet tambah darah.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan penyuluhan dan demonstrasi. Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan Bulan November 2023 - Mei 2024 di Desa Ngemplak, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Desa Ngemplak merupakan salah satu desa di Kabupaten Sukoharjo dimana prevalensi anemia pada remaja masih tinggi. Lokasi kegiatan dipusatkan di tempat Posyandu Remaja Desa Ngemplak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sebagai berikut:

a) **Penyuluhan Ibu PKK**

Penyuluhan mengenai dukungan orang tua yang dilaksanakan oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat pada hari Minggu, 12 Mei 2024 pukul 13.00 WIB, di salah satu rumah warga di Desa Ngemplak. Acara ini ditujukan kepada para ibu untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pentingnya dukungan orang tua terhadap perilaku pencegahan anemia dengan mengingatkan konsumsi TTD dan menyediakan makanan bergizi di rumah. Penyuluhan dilakukan melalui pemberian pre dan post test, presentasi dan diskusi interaktif. Teknik evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini yaitu dengan melihat skor rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberi penyuluhan. Kegiatan ini penting untuk mengurangi angka kejadian anemia remaja putri di masyarakat di Desa Ngemplak.

b) **Penyuluhan Remaja**

Penyuluhan mengenai pencegahan anemia pada remaja dilaksanakan oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat pada hari Minggu, 26 Mei 2024, pukul 09.00 WIB, di Posyandu Remaja Desa Ngemplak. Acara ini ditujukan kepada para remaja desa untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya mencegah anemia melalui konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), pola makan bergizi, dan gaya hidup sehat. Penyuluhan dilakukan melalui metode presentasi dengan PPT serta diskusi interaktif. Teknik evaluasi kegiatan ini dengan melihat skor rata-rata pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Kegiatan ini penting untuk



mengurangi angka kejadian anemia pada remaja yang dapat memengaruhi kesehatan, konsentrasi, dan produktivitas mereka di masa depan.

c) Demonstrasi Gizi

Demonstrasi gizi mengenai pemahaman remaja dalam menyajikan menu sesuai *Isi Piringku* dilaksanakan oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat pada hari Minggu, 26 Mei 2024, pukul 10.00 WIB, di Posyandu Remaja Desa Ngemplak. Kegiatan ini ditujukan kepada remaja untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam menentukan pola makan seimbang sesuai *Isi Piringku*. Demonstrasi dilakukan dengan menggunakan *food model* untuk mempermudah visualisasi porsi makanan yang tepat, disertai penjelasan interaktif dan praktek penyusunan menu. Teknik evaluasi yang digunakan pada kegiatan ini dengan melihat hasil susunan *food model* yang dipresentasikan oleh setiap kelompok remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk membangun kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi dalam kehidupan sehari-hari.

d) Pembentukan Komunitas Remaja

Pembentukan Komunitas Remaja yang diharapkan mampu menjadi *peer educator* dan melanjutkan program mengenai kartu kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dilaksanakan oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat pada hari Minggu, 26 Mei 2024, pukul 11.00 WIB, di Posyandu Remaja Desa Ngemplak. Kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan kelompok remaja yang aktif dalam mengedukasi teman sebaya mengenai pentingnya konsumsi TTD secara rutin dan mencatat kepatuhan dalam kartu pemantauan. Pembentukan komunitas dilakukan melalui diskusi kelompok, pelatihan singkat, dan pembagian peran kepada anggota komunitas. Teknik evaluasi kegiatan ini dengan menyusun struktur komunitas dan keaktifan komunitas sadar anemia. Kegiatan ini penting untuk meningkatkan efektivitas program pencegahan anemia secara berkelanjutan di kalangan remaja Desa Ngemplak.

e) Monitoring & Evaluasi Kegiatan

Monitoring dan evaluasi terhadap program pencegahan anemia dilaksanakan oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat pada Minggu, 26 Mei 2024, pukul 11.30 WIB, di Posyandu Remaja Desa Ngemplak. Evaluasi dilakukan dengan pengecekan kartu kepatuhan konsumsi TTD, kuesioner pengetahuan mengenai anemia, dan pengecekan kadar Hb. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif untuk menghitung rata-rata dan distribusi frekuensi data kepatuhan TTD serta hasil kuesioner pengetahuan. Uji Paired Sample T-Test digunakan untuk membandingkan kadar Hb remaja sebelum dan sesudah intervensi, guna menilai perbedaan signifikan. Analisis korelasi Pearson diterapkan untuk mengukur hubungan antara tingkat kepatuhan konsumsi TTD dan peningkatan kadar Hb. Selain itu, analisis kualitatif dilakukan untuk mengevaluasi tanggapan remaja terhadap program melalui wawancara atau diskusi kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai efektivitas program melalui pengecekan kartu kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) serta membandingkan hasil pengecekan kadar hemoglobin (Hb) remaja sebelum dan sesudah dilakukan pemberdayaan. Monitoring dilakukan dengan mencatat tingkat kepatuhan konsumsi TTD, melakukan tes Hb remaja, dan menganalisis data untuk melihat peningkatan kadar Hb sebagai indikator keberhasilan program. Hasil evaluasi ini akan digunakan untuk menentukan langkah pengembangan dan keberlanjutan program di masa mendatang.



Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan pemberdayaan remaja sadar anemia di Desa Ngemplak, Kartasura yaitu sebagai berikut :

a) Penyuluhan Ibu PKK

Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan kepada 30 ibu PKK mengenai dukungan untuk mencegah anemia melalui pemberian makanan sehat dan seimbang, diketahui terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberi penyuluhan yaitu dari 68,3 menjadi 86,3.

Tabel 1. Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan

Jumlah Sampel	Rata-Rata Pengetahuan		Margin Kenaikan
	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan	
30	68,3	86,3	18

Dari hasil diskusi diketahui orang tua telah memberikan dukungan berupa pemberian makanan sehat dan seimbang seperti makanan yang mengandung protein dan sayuran, namun remaja cenderung memilih makan diluar seperti mengkonsumsi makanan cepat saji yang tidak ada sayuran maupun protein yang lengkap sehingga menyebabkan anemia pada remaja semakin meningkat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marfiah et al., 2023) bahwa dukungan orang tua dalam bentuk edukasi dan penyediaan makan memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku pencegahan anemia. Remaja yang mendapat dukungan dari orang tuanya dalam hal pemenuhan makan serta konsumsi tablet tambah darah, memiliki proporsi lebih tinggi untuk melakukan perilaku pencegahan anemia yang baik. Dengan demikian, pentingnya peran orang tua dalam memberikan edukasi dan dukungan terkait pola makan sehat serta konsumsi tablet tambah darah menjadi kunci untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya pencegahan anemia, sehingga mereka dapat membuat pilihan yang lebih baik dalam asupan makanan dan menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan (Nuraina et al., 2022).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dengan Ibu PKK

b) Penyuluhan Remaja

Kegiatan penyuluhan perilaku pencegahan anemia dengan pola makan sesuai isi piringku serta konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dimulai pukul 09.00 WIB dan dihadiri oleh 33 remaja dengan pembimbing mahasiswa yang bertugas. Kegiatan ini diawali dengan pemberian kuesioner *pre-test* terlebih dahulu untuk mengetahui remaja sebelum diberikan penyuluhan dan diisi selama 10 menit. Setelah itu, pemaparan materi dilakukan selama 30-45 menit. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup anemia isi piringku, dan aturan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Kegiatan penyuluhan dirancang untuk memberikan pemahaman menyeluruh kepada remaja tentang anemia, menjelaskan aspek penting terkait pencegahan anemia, dan memberikan informasi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan dengan Remaja

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan

Jumlah Sampel	Rata-Rata Pengetahuan		Margin Kenaikan
	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan	
33	16,27	17,33	1,06

Berdasarkan hasil pengisian pre dan post test oleh 33 remaja, diketahui rata-rata pengetahuan remaja mengenai anemia sebelum diberi penyuluhan yaitu 16,27, sedangkan setelah diberi penyuluhan mengalami peningkatan rata-rata pengetahuan menjadi 17,33. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan remaja mengenai anemia sebelum dan sesudah diberi materi penyuluhan. Peningkatan pengetahuan pada remaja ini berpengaruh terhadap perilaku pencegahan anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Izdihar dkk (2022) bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik akan memiliki proporsi lebih tinggi untuk melakukan perilaku pencegahan anemia (Izdihar dkk, 2022). Dengan demikian, peningkatan rata-rata pengetahuan remaja tentang perilaku pencegahan anemia setelah penyuluhan menunjukkan efektivitas program pemberdayaan ini, yang diharapkan dapat mendorong remaja untuk lebih sadar dan mengambil langkah proaktif dalam pencegahan anemia.

c) Demonstrasi Susun Makanan Sesuai “Isi Piringku”

Kegiatan demonstrasi penyusunan makanan sesuai isi piringku ini dilakukan sebagai bentuk pengukuran pemahaman materi pola makan yang telah dijelaskan saat penyampaian materi. Pada kegiatan ini remaja membentuk 4 kelompok dimana dalam satu kelompok berisikan 8 remaja. Remaja diminta untuk menyusun model makanan yang telah disediakan oleh panitia sesuai dengan “ISI PIRINGKU”. Pada praktik ini remaja diarahkan untuk menyusun dengan benar food model makanan berdasarkan sumber karbohidrat, protein, lemak baik dan vitamin. Praktek ini bertujuan untuk membantu remaja dalam memilih makanan yang harus dikonsumsi sehari-hari sebagai bentuk mendorong penurunan resiko anemia dan memperbaiki gizi remaja. Hasil dari praktik ini dapat dilihat bahwa remaja berhasil membedakan jenis-jenis makanan berdasarkan kandungannya. Remaja dapat menyusun menu makan sesuai dengan gizi seimbang. Pemaparan presentasi per kelompok dengan *food model* yang telah disusun menunjukkan bahwa semua kelompok remaja mampu menyusun menu makanan yang sehat dan diharapkan dapat mengadopsi praktik tersebut untuk pola konsumsi makannya.



Pembentukan komunitas remaja sadar anemia ini dilaksanakan setelah pemberian penyuluhan demonstrasi. Remaja yang hadir dalam kegiatan ini menjadi bagian dari komunitas remaja sadar anemia di Desa Ngemplak yang akan dibina langsung oleh bidan desa dan pengurus posyandu remaja. Pembentukan komunitas remaja sadar anemia ini bertujuan sebagai langkah *peer educator* untuk saling mengingatkan terkait konsumsi makan sehat serta tablet tambah darah bagi remaja putri. Hasil dari pembentukan komunitas remaja sadar anemia ini yaitu dengan adanya pembagian tupoksi yang disepakati bersama bidan desa. Selain keluarga, bidan desa juga berperan dalam pemantauan konsumsi TTD. Berdasarkan penelitian Arneti (2024) membuktikan bahwa peran tenaga kesehatan dapat meningkatkan perilaku remaja dalam melakukan pencegahan anemia (Arneti dkk, 2024). Dengan bantuan fasilitas grup whatsapp, komunitas ini akan saling mengingatkan remaja untuk mengadopsi perilaku pencegahan anemia yang baik. Setiap hari jumat, remaja akan saling mengingatkan untuk minum tablet tambah darah sebelum tidur bagi remaja putri. Selain itu, komunitas ini juga berjalan bersamaan dengan kegiatan posyandu remaja yang langsung didampingi oleh bidan desa. Adanya pembentukan komunitas remaja sadar anemia di Desa Ngemplak yang sampai saat ini masih berjalan dapat membantu meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia, mendorong remaja untuk saling mengingatkan dan mendukung satu sama lain dalam menerapkan perilaku pencegahan anemia, membangun komunitas remaja yang aktif dan peduli terhadap Kesehatan, meningkatkan pemanfaatan teknologi sebagai tempat interaksi dan komunikasi, serta kolaborasi dengan posyandu remaja.



Hasil evaluasi pemberdayaan ini berupa pengecekan kartu kepatuhan konsumsi TTD dan pemeriksaan kadar Hb yang dilakukan kepada 23 remaja putri sebanyak dua kali pemeriksaan. Pada pemeriksaan yang pertama dilakukan bulan Desember 2023 dan pemeriksaan kedua pada bulan Mei 2024. Berikut adalah hasil pemeriksaan kadar hemoglobin yang dilakukan saat pengabdian:


Gambar 5. Pemeriksaan Kadar HB
Tabel 3. Perbedaan Rata-Rata Kadar Hemoglobin Remaja Putri

Jumlah Sampel	Rata-Rata Kadar Hb (mg/dl)		Margin Kenaikan
	Pemeriksaan 1	Pemeriksaan 2	
23	11,48	12,46	0,98

Dari tabel diatas memberikan gambaran lebih jelas tentang efek positif intervensi dengan pemberian edukasi serta kartu kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb remaja. Hasil uji statistik menunjukkan peningkatan rata-rata kadar Hb pada bulan November 2023 sampai Mei 2024 yaitu dari 11,51 mg/dl menjadi 12,46 mg/dl, dengan margin kenaikan sebesar 0,95 mg/dl atau 4,13%. Diketahui bahwa pada pemeriksaan pertama terdapat 15 remaja putri anemia dengan kadar Hb dibawah 12 mg/dl dan mengalami penurunan pada pemeriksaan kedua menjadi 10 remaja putri yang anemia, artinya terdapat peningkatan rata-rata kadar Hb remaja sebelum dan sesudah diberi edukasi serta kartu kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagai pengingat konsumsi tablet tambah darah (TTD). Adanya peningkatan rata-rata kadar Hb pada remaja putri ini, membuktikan bahwa untuk merubah perilaku pencegahan anemia dibutuhkan dukungan yang dapat membantu meningkatkan perilaku tersebut. Dalam teorinya, *Lawrence Green & Kreuter* menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh 3 aspek, salah satunya yaitu *reinforcing factor* yang berupa adanya dukungan terhadap perilaku seseorang. Remaja yang mengalami peningkatan kadar Hb saat pemeriksaan kedua, dapat diketahui karena mendapat dukungan orang tua mengenai pola makan, adanya keterlibatan dukungan komunitas, serta dukungan fasilitas berupa kartu pengingat konsumsi tablet tambah darah. Rencana tindak lanjut kegiatan pengabdian ini bertujuan memastikan keberlanjutan program pencegahan anemia di Desa Ngemplak. Akan diadakan penyuluhan rutin bulanan di Posyandu Remaja untuk memperkuat pengetahuan remaja dan orang tua, serta monitoring kartu kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) setiap dua bulan. Pertemuan komunitas remaja sadar anemia akan dilakukan mingguan untuk berbagi pengalaman, sementara kerja sama dengan Puskesmas akan dilaksanakan triwulanan untuk kampanye kesehatan. Penyuluhan khusus untuk orang tua akan diadakan setiap enam bulan, disertai evaluasi program dan pengumpulan umpan balik setiap enam bulan untuk menilai efektivitas. Pengembangan materi edukasi juga akan dilakukan tahunan untuk menyediakan informasi terkini. Rencana ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan.

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil pengabdian ini adalah terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan pada remaja dari 16,27 menjadi 17,33 mengenai perilaku pencegahan anemia serta remaja dapat



menyusun food model sesuai isi piringku, terdapat perbedaan pengukuran kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan kartu kepatuhan konsumsi TTD yaitu dari 11,51 mg/dl menjadi 12,46 mg/dl, terbentuknya komunitas remaja sadar anemia, dan terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan pada ibu PKK dari 68,3 menjadi 86,3. Untuk menurunkan angka kejadian anemia di Desa Ngemplak, diharapkan remaja aktif dalam komunitas sadar anemia yang telah dibentuk bersama dengan Bidan Desa.

Saran

Pemerintah desa diharapkan dapat meningkatkan program edukasi dengan penyuluhan rutin tentang pencegahan anemia dan akses terhadap makanan bergizi bagi keluarga kurang mampu. Orang tua disarankan menyediakan makanan sehat dan mengingatkan anak-anak untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta mengikuti penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan mereka. Menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk berbagi informasi juga sangat penting. Selain itu, remaja juga diharapkan aktif dalam komunitas sadar anemia. Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan kesadaran dan tindakan pencegahan anemia di kalangan remaja di Desa Ngemplak dapat meningkat.

Daftar Pustaka

- Agoro, E.S., et al. (2018). The use of information and communication technology in health information access and dissemination in developing countries: a case study of an intervention in Nigeria. *Journal of Health Communication*, 23(2), 181-190.
- Arneti, A., Sefrina, Y., & Dariani, L. (2024). Optimalisasi Peran Kader Dalam Pencegahan Anemia Ibu Hamil Di Kota Bukittinggi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 6(1), 61-69.
- Fathony, dkk. (2022). Suplementasi Besi pada Remaja Putri di Indonesia. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*.
- Fitriyani, S. L., Rochmano, F. P., Diaz Cahyani, R., & Rizqiya, F. (2022). Penyuluhan Mengenai CEMARA (Cegah Anemia Pada Remaja) Serta Pemberian TTD Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Kepada Siswi MAN 21 Jakarta. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Hutomo, W. M. P., Rahman, I., & Ruhukail, P. P. (2022). Terapi Modalitas Senam Anemia pada Anak Panti Asuhan Bukit Hermon Kota Sorong. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 519-524. <https://doi.org/10.54082/jamsi.278>
- Isnaini, Y. S., Pramestigiri, I. A.I., & Winarsih, W. (2022). Pelatihan Senam Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Di Prodi Kebidanan Manokwari. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(3), 784-796. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5702>
- Izdihar, M. S., Noor, M. S., Istiana, I., Juhairina, J., & Skripsiana, N. S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. *Homeostasis*, 5(2), 333-342.
- Kusuma, T. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61-78.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Anemia pada Remaja Indonesia. Kemenkes RI.
- Mahyuddin, M., Yulianti, R., & Rizal, A. (2022). Peran Remaja Tutor Dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskesmas*, 2(2), 125-132. <https://doi.org/10.31849/pengmaskesmas.v2i2/6449>
- Marfiah, M., Putri, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Sumber Informasi, Lingkungan



- Sekolah, Dan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Amaliyah Srengseng Sawah Tahun 2022. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 551–562. <https://doi.org/10.55681/Sentri.V2i2.559>
- Musniati, N., & Fitria. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 224–232.
- Muwakhidah, Rakhma, L. R., & Widiyaningsih, E. N. (2022). Optimalisasi Pencegahan Anemia dengan Edukasi Gizi Via Daring Pada Remaja. *Abdi Geomedisains*, 3(1), 22–30. [http://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/\[22\]](http://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/[22])
- Nuradhiani, A., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2017). Dukungan Guru Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di Kota Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 153–160. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.153-160>
- Nuraina, V. F., & Sulistyoningsih, H. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Al-Ishlah Singaparna Tahun 2023. *Journal of Midwifery and Public Health*, 5(2), 64-82.
- Purnamasari, N., Armalia, A. W., Kusumaningsih, D., Putri, L. A. D., Firdaus, A., Ajeng, B., ... & Darnoto, S. (2022, June). Posyandu Remaja sebagai Upaya Pencegahan Anemia di Desa Ngemplak, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta* (pp. 160-173).
- Rizani, A. (2023). A Utilization Of Monitoring Card Iron Supplement In The East Kelayan Primary Health Center. *Jurnal Rakat Sehat: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 29-38.
- Semba, R.D., et al. (2017). The role of expanded health surveillance systems in guiding interventions in resource-limited settings. *Public Health Nutrition*, 20(5), 946-953.
- Utari, A. P., Kostania, G., & Suroso, S. (2019). Pengaruh pendidikan sebaya (Peer education) terhadap sikap dalam pencegahan anemia pada remaja putri di posyandu remaja desa pandes klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 51-56.
- WHO. (2011). Rekomendasi untuk Pencegahan Anemia pada Wanita dan Remaja Putri. Organisasi Kesehatan Dunia.
- Yenny Aulya, J. A. (2022). ANALISIS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1377 – 1386.