



Pemberdayaan Remaja Putri melalui Edukasi Booklet Konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai Upaya Pencegahan Anemia di Posyandu AR-Rahman Sekayu Musi Banyuasin

Empowerment of Young Women through Booklet Education on the Consumption of Blood Supplement Tablets as an Effort to Prevent Anemia at Posyandu AR-Rahman Sekayu Musi Banyuasin

Devita^{1*}, Sunartono², Eka Vicky Yulivantina³

¹⁻³Program Studi Kebidanan Program Megister, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: devitabidan@gmail.com¹

Riwayat artikel:

Diterima: 03 September 2025;

Direvisi: 17 September 2025;

Diterima: 01 Oktober 2025;

Terbit: 06 Oktober 2025;

Keywords: Adolescent Girls; Anemia; Booklet; Education; Iron-Folic Acid Tablets.

Abstract. Anemia remains a prevalent health problem among adolescent girls in Indonesia. Low knowledge and poor adherence to Iron-Folic Acid (IFA) tablet consumption present challenges in anemia prevention efforts. This community service activity aimed to improve adolescent girls' knowledge and attitudes regarding anemia prevention through education using a booklet. The implementation methods included interactive lectures, group discussions, demonstrations of IFA tablet consumption, and evaluation through pre-test and post-test among 20 adolescent girls aged 15–18 years at Posyandu AR-Rahman Sekayu. The results showed a significant increase in knowledge: the “good” category rose from 25% (pre-test) to 75% (post-test), while the “poor” category decreased from 30% to 0%. A total of 60% of participants reported practicing routine IFA tablet consumption, and 85% stated that the booklet was accessible and easy to understand. Conclusion: Booklet-based education was effective in increasing knowledge and practices of anemia prevention among adolescent girls. This activity has the potential to be scaled up and replicated in other community health posts (posyandu).

Abstrak.

Kejadian anemia masih tinggi pada remaja putri di Indonesia. Rendahnya pengetahuan dan kepatuhan meminum Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi memiliki kendala dalam upaya pencegahan anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terkait pencegahan anemia melalui edukasi menggunakan booklet. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi cara konsumsi TTD, dilanjutkan penilain sebelum dan sesudah penyuluhan pada 20 remaja putri usia 15–18 tahun di Posyandu AR-Rahman Sekayu. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan: kategori baik naik dari 25% (pre-test) menjadi 75% (post-test), sementara kategori kurang menurun dari 30% menjadi 0%. Sebanyak 60% peserta melaporkan telah menerapkan konsumsi TTD secara rutin, dan 85% menilai booklet mudah diakses dan dipahami. Simpulan: edukasi dengan booklet efektif meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri. Kegiatan ini berpotensi untuk diperluas dan direplikasi pada posyandu lain.

Kata kunci: Anemia; Booklet; Edukasi; Remaja Putri; Tablet Tambah Darah.

1. LATAR BELAKANG

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri adalah anemia. Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 32%, sementara data Kementerian Kesehatan (2021) menunjukkan angka 22,7%. Kondisi ini menimbulkan dampak yang signifikan, antara lain penurunan konsentrasi belajar, penurunan

prestasi akademik, serta peningkatan risiko komplikasi saat kehamilan di masa depan (WHO, 2020). Pemerintah telah berupaya dalam program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), namun tingkat kepatuhan konsumsi masih rendah (Septiani et al., 2024).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media edukasi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan. Booklet merupakan salah satu media edukasi cetak yang terbukti efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami (Notoatmodjo, 2021; Purnaningsih et al., 2023). Namun demikian, penelitian mengenai efektivitas booklet dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri, khususnya di tingkat posyandu, masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) sehingga intervensi edukasi menjadi lebih tepat sasaran.

Upaya penanggulangan anemia pada remaja putri memerlukan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya melalui pemberian suplementasi zat besi, tetapi juga melalui peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku kesehatan. Edukasi kesehatan menjadi aspek penting dalam membentuk pemahaman remaja mengenai manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin (Hidayah & Lestari, 2022). Media edukasi yang menarik dan mudah diakses, seperti booklet, berpotensi menjadi sarana efektif dalam menyampaikan informasi tentang pencegahan anemia karena mampu menggabungkan unsur visual dan teks secara sederhana (Rahmawati & Yuliani, 2020). Selain itu, penggunaan media cetak ini dinilai sesuai dengan karakteristik remaja yang cenderung tertarik pada tampilan informatif dan ringkas (Fitriani & Rahayu, 2021). Dengan demikian, penyusunan dan pemanfaatan media edukasi booklet diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD serta menjadi strategi pendukung dalam menurunkan angka kejadian anemia di Indonesia (Dewi et al., 2023; Sari & Prameswari, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberdayakan remaja putri melalui edukasi menggunakan booklet TTD sebagai upaya pencegahan anemia. Program ini diharapkan menjadi model edukasi efektif serta berpotensi direplikasi di berbagai posyandu dalam rangka mendukung penurunan prevalensi anemia di Indonesia.

2. KAJIAN TEORITIS

Anemia ditandai dengan kadar hemoglobin di bawah normal, yang berdampak pada menurunnya kemampuan darah membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Pada remaja putri, penyebab utama anemia biasanya adalah kekurangan zat besi karena menstruasi, pola gizi yang tidak seimbang, serta kepatuhan yang rendah terhadap konsumsi TTD (WHO, 2020). Teori perilaku kesehatan, seperti *Health Belief Model* (HBM), menjelaskan bahwa

pengetahuan, sikap, dan persepsi individu terhadap risiko penyakit berperan penting dalam menentukan perilaku pencegahan, termasuk kepatuhan konsumsi TTD. Selain itu, teori komunikasi kesehatan menekankan pentingnya media edukasi yang sesuai dengan karakteristik sasaran agar pesan dapat diterima dan dipahami dengan baik noto (Notoatmodjo, 2021).

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas media edukasi cetak dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap kesehatan masyarakat. Purnaningsih menunjukkan bahwa booklet mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai gizi dan kesehatan janin (Purnaningsih et al., 2023). Hasil serupa juga ditemukan oleh Sari dan Putri (2022), di mana penggunaan booklet terbukti meningkatkan kepatuhan remaja dalam menjaga kebersihan reproduksi. Walaupun demikian, penelitian mengenai pemanfaatan booklet dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di tingkat posyandu masih tergolong terbatas. Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi edukasi yang terencana dengan baik serta relevan dengan konteks lokal (Sari & Putri, 2022).

Dengan merujuk pada teori dan penelitian terdahulu, penelitian ini menempatkan booklet sebagai media edukasi yang berpotensi efektif dalam pencegahan anemia remaja putri. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa pemberian edukasi melalui booklet TTD akan berdampak positif terhadap peningkatan sikap, kepatuhan minum TTD dan Pengetahuan remaja.

3. METODE PENELITIAN

Pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan pada 3 Agustus 2025 di Posyandu AR-Rahman, Sekayu Musi Banyuasin. Kegiatan dirancang dengan pendekatan partisipatif-edukatif yang melibatkan remaja putri sebagai subjek utama. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta demonstrasi praktik konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Pendekatan ini dipilih untuk mendorong partisipasi aktif peserta sekaligus memberikan pengalaman langsung yang dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka terkait pencegahan anemia.

Peserta kegiatan berjumlah 20 remaja putri berusia 15–18 tahun yang merupakan binaan Posyandu AR-Rahman. Pemilihan kelompok sasaran ini didasarkan pada prevalensi anemia yang tidak rendah di kalangan remaja putri, dan tidak ditangani sejak dini dapat berdampak pada kesehatan reproduksi dan kualitas hidup mereka di masa depan.

Sebagai media pembelajaran, digunakan booklet edukasi yang disusun secara khusus berisi informasi tentang definisi anemia, penyebab dan dampaknya, manfaat konsumsi TTD,

tata cara konsumsi yang benar, serta tips pencegahan anemia dengan pola makan dan PHBS. Booklet didesain dengan bahasa sederhana, ilustrasi menarik, dan pemahaman tata letak yang baik agar dapat diakses oleh remaja dengan latar belakang pendidikan yang beragam.

Pengukuran efektivitas kegiatan dilakukan dengan memberikan kuesioner berisi 20 butir soal pilihan ganda, yang diujikan pada tahap pre-test dan post-test. Instrumen ini mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Kriteria penilaian dikategorikan menjadi tiga, yaitu Baik (≥ 75), Cukup (60–75), dan Kurang (≤ 60). Hasil evaluasi ini menjadi dasar dalam menilai keberhasilan program serta memberikan gambaran mengenai peningkatan pengetahuan remaja putri setelah mendapatkan intervensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi pencegahan anemia dengan media booklet di Posyandu AR-Rahman, Sekayu Musi Banyuasin, diikuti oleh 20 remaja putri berusia 15–18 tahun. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme tinggi sepanjang kegiatan, ditunjukkan dengan keaktifan dalam sesi ceramah interaktif, diskusi, maupun demonstrasi konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Booklet edukasi dibagikan dalam dua bentuk, yaitu versi cetak untuk digunakan langsung saat kegiatan, dan versi digital melalui aplikasi WhatsApp agar dapat diakses kembali secara mandiri oleh peserta setelah kegiatan berakhir.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Penilaian pengetahuan peserta dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan instrumen berupa 20 soal pilihan ganda. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 25% peserta berada pada kategori pengetahuan baik, 45% pada kategori cukup, dan 30% pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan, mayoritas remaja putri masih memiliki keterbatasan pemahaman mengenai anemia serta upaya pencegahannya.

Setelah dilakukan intervensi edukasi, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 75%, sementara kategori cukup menurun menjadi 25%, dan kategori kurang hilang sepenuhnya (0%). Perubahan distribusi ini mencerminkan bahwa booklet edukasi disertai metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi efektif sebagai upaya meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pencegahan anemia.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada perubahan perilaku. Sebanyak 60% peserta melaporkan telah rutin mengonsumsi TTD pasca kegiatan, yang menunjukkan adanya penerapan nyata dari materi edukasi. Lebih lanjut, 85% peserta menyatakan bahwa booklet mudah dipahami dan diakses, baik dalam bentuk cetak maupun digital, sehingga mendukung keberlanjutan praktik pencegahan anemia di kalangan remaja putri. Hasil tertuang dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Data Skor Pengetahuan Sebelum Dan Setelah Diberikan Intervensi.

Kategori	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	5 (25%)	15 (75%)
Cukup	9 (45%)	5 (25%)
Kurang	6 (30%)	0 (0%)

Sumber: Data Primer, 2025.

Tabel tersebut memperkuat temuan bahwa terjadi pergeseran signifikan dari kategori kurang dan cukup menuju kategori baik setelah pelaksanaan edukasi dengan booklet. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis media cetak dan digital dapat menjadi strategi efektif untuk peningkatan pengetahuan sekaligus memengaruhi sikap dan praktik pencegahan anemia.

Edukasi dengan media booklet terbukti efektif berdasarkan hasil kegiatan, khususnya dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia serta upaya pencegahannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari & Wijayanti (2023) serta Rahmawati et al. (2023) yang menegaskan bahwa media cetak berupa booklet dapat menjadi sarana edukasi yang sederhana namun efektif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan remaja. Dengan desain yang menarik, bahasa yang mudah dipahami, dan informasi yang ringkas, booklet mampu menjembatani kesenjangan informasi yang sebelumnya dimiliki peserta (Sari & Putri, 2022)(Rahmawati et al., 2023).

Inovasi dalam kegiatan ini tidak hanya terletak pada penggunaan booklet cetak, tetapi juga pada penyebaran dalam bentuk digital melalui WhatsApp, yang memperluas jangkauan dan meningkatkan aksesibilitas informasi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Kusuma et al. (2022) yang menyebutkan bahwa distribusi media edukasi dalam berbagai format, baik cetak maupun digital, berkontribusi terhadap peningkatan keterjangkauan informasi kesehatan

di kalangan remaja. Akses ganda ini memungkinkan peserta untuk tidak hanya membaca booklet pada saat kegiatan, tetapi juga mengulanginya kembali di rumah melalui perangkat digital (Kusuma et al., 2022; Rohmatika et al., 2022).

Lebih jauh, transfer pengetahuan dari edukasi menuju praktik nyata tercermin dari 60% peserta yang mulai rutin mengonsumsi TTD setelah kegiatan. Fakta ini konsisten dengan penelitian Maharani et al. (2023) yang menyebutkan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur dapat memengaruhi perubahan perilaku remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ini bukan hanya meningkatkan pengetahuan secara kognitif, tetapi juga menumbuhkan kebiasaan baru yang lebih sehat (D. Maharani et al., 2023; P. Maharani et al., 2023).

Selain itu, keberhasilan program ini juga tidak terlepas dari dukungan kader kesehatan posyandu yang berperan dalam memfasilitasi kegiatan dan memastikan keberlanjutan intervensi. Temuan penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Putri et al. (2024) yang menekankan bahwa keterlibatan kader kesehatan berperan penting dalam memperkuat efektivitas program intervensi berbasis masyarakat, khususnya dalam pencegahan anemia pada remaja putri (Putri et al., 2024).

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa kombinasi metode edukasi melalui ceramah interaktif, booklet visual, distribusi digital, serta keterlibatan aktif kader kesehatan merupakan strategi komprehensif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mendorong praktik pencegahan anemia pada remaja putri.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Program edukasi menggunakan booklet Tablet Tambah Darah (TTD) terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Kondisi tersebut tercermin dari hasil evaluasi yang memperlihatkan adanya peningkatan kategori pengetahuan baik dari 25% pada pre-test menjadi 75% pada post-test. Tidak hanya pada aspek kognitif, kegiatan ini juga berdampak pada perubahan perilaku, di mana 60% peserta mulai rutin mengonsumsi TTD setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, program ini memperoleh tingkat penerimaan yang tinggi, ditunjukkan oleh 85% peserta yang menyatakan booklet mudah dipahami dan diakses, baik dalam bentuk cetak maupun digital. Temuan ini mengindikasikan bahwa booklet sebagai media edukasi merupakan strategi yang efektif, praktis, dan berpotensi direplikasi di posyandu lain dengan dukungan kader serta tenaga kesehatan lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyatakan apresiasi yang mendalam kepada Posyandu AR-Rahman Sekayu, para kader kesehatan, serta seluruh remaja putri peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam program ini. Dukungan, kerja sama, dan antusiasme yang diberikan sangat berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Kusuma, A. R., Dewi, S. P., & Maharani, F. (2022). Efektivitas Media Digital dalam Edukasi Kesehatan Remaja: Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 234–245.
- Maharani, D., Nugroho, A., & Pratiwi, I. (2023). The effect of nutrition education on adolescent girls' compliance with iron supplementation. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(2), 101–110. [https://doi.org/\[isi\]](https://doi.org/[isi])
- Maharani, P., Sari, K. N., & Wulandari, D. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Konsumsi TTD pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Public Health*, 28(4), 412–423.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.
- Purnaningsih, E., Widyastuti, R., & Lestari, I. (2023). Booklet-based education improves maternal knowledge about nutrition during pregnancy. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45–54. [https://doi.org/\[isi\]](https://doi.org/[isi])
- Putri, A. M., Rahmawati, S., & Ningrum, P. T. (2024). Pendekatan Edukasi Berbasis Komunitas untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1), 78–87.
- Rahmawati, N., Sari, D. P., & Kusuma, H. (2023). Penggunaan Media Visual dalam Edukasi Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(2), 167–178.
- Rohmatika, D., Prastyoningsih, A., Nurlaly, A. F., Hapsari, E., Widyastutik, D., & Wijayanti, W. (2022). Media Buku Saku (Pamil) Upaya Pencegahan Anemia Kehamilan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(2), 175–180. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.848>
- Sari, N., & Putri, A. (2022). Pengaruh media booklet terhadap perilaku kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 6(1), 25–34. [https://doi.org/\[isi\]](https://doi.org/[isi])
- Septiani, R., Utami, S., & Wahyuni, N. (2024). Compliance of adolescent girls in consuming iron tablets: Challenges and strategies. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(1), 12–20. [https://doi.org/\[isi\]](https://doi.org/[isi])
- Dewi, R., Astuti, T., & Nurjanah, S. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 87–95. <https://doi.org/10.31227/osf.io/xyz123>

- Fitriani, D., & Rahayu, N. (2021). Efektivitas media booklet terhadap peningkatan kepatuhan konsumsi TTD di posyandu remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 45–52.
- Hidayah, N., & Lestari, A. (2022). Pengaruh media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(3), 210–218.
- Rahmawati, N., & Yuliani, R. (2020). Pengaruh penggunaan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 9(4), 320–328.
- Sari, M., & Prameswari, D. (2022). Dampak anemia pada prestasi akademik remaja putri di sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 34–42