

Edukasi Kesehatan dan Pemberian Tablet Tambah Darah sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP Al-Irsyad Cilacap

Frisca Dewi Yunadi^{1*}, Yelli Yani Rusyani², Yuki Fitria Maatisya³, Norif Didik Nur Imanah⁴, Fahmi Hakam⁵, Irwan Budiono⁵

¹Universitas Al-Irsyad Cilacap

²Universitas Respati Yogyakarta

³Universitas Muhammadiyah Purwokerto

⁴STIKES Serulingmas

⁵Universitas veteran Bangun Nusantara

⁶Universitas Negeri Semarang

¹friscadewiyunadi@gmail.com, ²yellirusyani@gmail.com, ³yuki.fitria@gmail.com

⁴norifdidiknur@gmail.com, ⁶irwan_budiono@mail.unnes.ac.id

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada penurunan kebugaran, prestasi belajar, kesehatan reproduksi, serta meningkatkan risiko stunting di masa mendatang. Kabupaten Cilacap, merupakan salah satu wilayah yang menghadapi peningkatan prevalensi anemia pada kelompok remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia serta mendorong kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia. Kegiatan dilaksanakan di SMP Al-Irsyad Cilacap dengan metode pendidikan kesehatan melalui ceramah interaktif dan tanya jawab, disertai pemberian TTD kepada peserta. Sasaran kegiatan adalah 60 siswi kelas VII, dengan 45 siswi mengikuti evaluasi pretest dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditandai dengan kenaikan nilai rata-rata dari 70,4 pada pretest menjadi 85,8 pada posttest. Peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan pemberian TTD efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pencegahan anemia. Program ini diharapkan dapat mendukung kebijakan nasional dalam penurunan anemia remaja dan pencegahan stunting melalui intervensi promotif dan preventif berbasis sekolah.

Kata kunci : anemia remaja putri; pendidikan kesehatan; tablet tambah darah; pencegahan anemia; sekolah

ABSTRACT

Anemia among adolescent girls remains a significant public health problem with negative impacts on physical fitness, academic performance, reproductive health, and increased risk of stunting in the future. Cilacap Regency, in Central Java, is one of the areas facing a growing prevalence of anemia among adolescents. This community service activity aimed to improve knowledge of anemia and promote adherence to iron supplementation through the consumption of Iron and Folic Acid tablets (IFA) as a preventive measure. The intervention was conducted at SMP Al-Irsyad Cilacap using interactive health education methods, including lectures and question-and-answer sessions, accompanied by the distribution of IFA tablets. The activity involved 60 seventh-grade female students, with 45 participants completing pretest and posttest evaluations. The results demonstrated a significant increase in participants' knowledge, as indicated by an improvement in the mean score from 70.4 in the pretest to 85.8 in the posttest. Participants showed high enthusiasm and active engagement throughout the sessions. These findings indicate that integrated health education

combined with iron supplementation is effective in enhancing awareness and knowledge of anemia prevention among adolescent girls at SMP Al-Irsyad Cilacap. This program is expected to support national strategies for reducing adolescent anemia and preventing stunting through school-based promotive and preventive interventions.

Keywords: *adolescent girls anemia; health education; iron and folic acid supplementation; anemia prevention; school-based intervention*

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masih banyak ditemukan, terutama pada kelompok remaja putri. Anemia didefinisikan sebagai kondisi kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal, sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menjadi menurun. Kondisi ini dapat menyebabkan keluhan lemas, mudah lelah, gangguan konsentrasi, serta penurunan kebugaran yang pada akhirnya berdampak pada prestasi belajar remaja putri (Astuti, 2023; Nugraha et al., 2023).

Secara global, World Health Organization melaporkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia 15 tahun ke atas mencapai 32,5%, menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di berbagai negara (World Health Organization, 2018). Di Indonesia, anemia pada remaja putri juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan peningkatan prevalensi anemia remaja putri dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Tingginya angka tersebut menandakan bahwa anemia masih menjadi masalah gizi yang belum tertangani secara optimal dan memerlukan intervensi yang berkelanjutan.

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, kehilangan darah akibat menstruasi, serta pola konsumsi yang kurang seimbang. Faktor risiko lain yang berkontribusi meliputi kurangnya asupan zat besi, asam folat, dan vitamin pendukung, kebiasaan diet yang tidak tepat, serta rendahnya pengetahuan mengenai pencegahan anemia (Astuti, 2023; Rahman & Fajar, 2024; Arya & Pratama, 2022). Anemia pada remaja tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan saat ini, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi di masa depan dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan serta kejadian stunting pada generasi berikutnya (Benz et al., 2018; Nugraha et al., 2023).

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri, salah satunya melalui program pemberian Tablet Tambah Darah sejak tahun 2014. Program ini bertujuan untuk meningkatkan status zat besi dan menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri. Namun, tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah masih menjadi tantangan, yang dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, sikap, serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga (Helmyati et al., 2023).

Kabupaten Cilacap merupakan salah satu wilayah yang menghadapi permasalahan anemia pada kelompok usia remaja, yang berpotensi berdampak pada kualitas sumber daya manusia dan mendukung tingginya risiko masalah gizi, termasuk stunting. Kondisi ini sejalan dengan kebijakan nasional percepatan penurunan stunting sebagaimana tertuang dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang menekankan peningkatan pengetahuan serta perubahan perilaku kesehatan remaja putri melalui pendekatan berbasis sekolah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Al-Irsyad Cilacap dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang anemia yang dikombinasikan dengan pemberian Tablet Tambah Darah. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepatuhan remaja putri dalam mencegah anemia, serta mendukung program nasional penurunan anemia remaja dan pencegahan stunting melalui intervensi promotif dan preventif sejak usia sekolah.

2. PERMASALAHAN MITRA

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah SMP Al-Irsyad Cilacap, khususnya siswi kelas VII sebagai kelompok sasaran. Berdasarkan hasil observasi awal, diskusi dengan pihak sekolah, serta telaah data dan literatur terkait, terdapat beberapa permasalahan utama yang dihadapi mitra dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Permasalahan pertama adalah rendahnya pengetahuan siswi mengenai anemia. Sebagian besar siswi belum memahami secara komprehensif pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, serta dampak jangka pendek dan jangka panjang anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar. Kurangnya pemahaman ini menyebabkan anemia sering dianggap sebagai kondisi yang ringan dan tidak memerlukan perhatian khusus, sehingga upaya pencegahan belum menjadi prioritas perilaku kesehatan siswi.

Permasalahan kedua berkaitan dengan pola konsumsi dan perilaku gizi yang belum optimal. Siswi cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak seimbang, termasuk rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi, protein, dan vitamin pendukung penyerapan zat besi. Selain itu, masih ditemukan kebiasaan diet yang tidak tepat pada sebagian remaja putri, yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Permasalahan ketiga adalah rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Meskipun program pemberian TTD telah dicanangkan oleh pemerintah dan didistribusikan melalui sekolah dan fasilitas kesehatan, kepatuhan siswi dalam mengonsumsi TTD secara rutin masih rendah. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman manfaat TTD, kekhawatiran terhadap efek samping, serta minimnya pengawasan dan penguatan perilaku konsumsi TTD di lingkungan sekolah.

Permasalahan keempat adalah terbatasnya kegiatan edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan di sekolah. Materi kesehatan remaja, khususnya terkait anemia dan gizi seimbang, belum diberikan secara rutin dan mendalam. Edukasi yang ada masih bersifat insidental dan belum disertai dengan evaluasi pengetahuan serta tindak lanjut perubahan perilaku kesehatan siswi.

Permasalahan kelima berkaitan dengan peran sekolah yang belum optimal sebagai lingkungan pendukung pencegahan anemia. Sekolah belum memiliki sistem pemantauan kepatuhan konsumsi TTD, serta belum terintegrasi secara optimal dengan program kesehatan dari puskesmas setempat. Kondisi ini menyebabkan upaya pencegahan anemia belum berjalan secara sistematis dan berkesinambungan.

Permasalahan-permasalahan tersebut menunjukkan bahwa mitra membutuhkan intervensi promotif dan preventif yang komprehensif, meliputi peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku gizi, serta penguatan kepatuhan konsumsi TTD melalui pendekatan edukasi kesehatan berbasis sekolah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai solusi untuk menjawab permasalahan mitra secara langsung dan berkelanjutan, guna mendukung pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Al-Irsyad Cilacap.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan berbasis sekolah yang terintegrasi dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Metode pelaksanaan dirancang untuk menjawab permasalahan mitra secara sistematis dan berkelanjutan, dengan tahapan sebagai berikut.

3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dan pihak SMP Al-Irsyad Cilacap untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan serta menyepakati waktu, tempat, dan sasaran kegiatan. Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan melalui diskusi awal dengan pihak sekolah mengenai kondisi kesehatan remaja putri, pelaksanaan program TTD di sekolah, serta hambatan yang dihadapi. Tim pengabdian juga menyiapkan perangkat kegiatan berupa materi edukasi anemia, media pembelajaran (slide presentasi, leaflet), kuesioner pretest dan posttest, serta Tablet Tambah Darah yang akan diberikan kepada peserta.

3.2 Tahap Pelaksanaan Edukasi Kesehatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SMP Al-Irsyad Cilacap dengan sasaran siswi kelas VII. Metode utama yang digunakan adalah pendidikan kesehatan melalui ceramah interaktif dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebab dan faktor risiko anemia pada remaja putri, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, pencegahan anemia melalui pola makan bergizi seimbang, serta pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin. Penyampaian materi didukung dengan penggunaan media audiovisual dan leaflet untuk meningkatkan pemahaman dan ketertarikan peserta.

3.3 Tahap Pemberian Tablet Tambah Darah

Setelah kegiatan edukasi, dilakukan pemberian Tablet Tambah Darah kepada siswi sesuai dengan program pemerintah. Pada tahap ini, peserta diberikan penjelasan mengenai cara konsumsi TTD yang benar, frekuensi konsumsi, serta cara mengatasi efek samping ringan yang mungkin muncul. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia.

3.4 Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran peningkatan pengetahuan peserta menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Pretest diberikan sebelum penyampaian materi edukasi, sedangkan posttest diberikan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi mengenai anemia dan pencegahannya.

3.5 Tahap Tindak Lanjut

Sebagai bentuk keberlanjutan kegiatan, tim pengabdian memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah untuk melanjutkan edukasi kesehatan secara berkala dan melakukan pemantauan kepatuhan konsumsi TTD melalui kerja sama dengan puskesmas setempat. Tahap ini diharapkan dapat memperkuat peran sekolah sebagai lingkungan pendukung dalam pencegahan anemia pada remaja putri.

Melalui metode pelaksanaan yang terstruktur ini, kegiatan pengabdian diharapkan mampu memberikan dampak nyata dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku kesehatan remaja putri, serta mendukung upaya penurunan anemia dan pencegahan stunting di SMP Al-Irsyad Cilacap.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) telah dilaksanakan di SMP Al-Irsyad Cilacap sesuai dengan rencana yang telah disusun. Sasaran kegiatan adalah siswi kelas VII dengan jumlah total 60 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 45 siswi mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap hingga tahap evaluasi pretest dan posttest.



Gambar 1. Penjelasan tentang Anemia kepada siswa dan mereka sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini



Gambar 2. Foto bersama dengan siswa SMP Al-Irsyad Cilacap

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan tertib dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah. Siswi mengikuti kegiatan edukasi kesehatan dengan antusias, yang terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi tanya jawab serta keterlibatan selama penyampaian materi. Materi edukasi meliputi pengertian anemia, penyebab dan faktor risiko anemia pada remaja putri, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, pencegahan anemia melalui pola makan bergizi seimbang, serta pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan edukasi kesehatan. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner pretest dan posttest, diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar 70,4 dan nilai rata-rata posttest sebesar 85,8. Nilai tertinggi pada pretest adalah 90 dan nilai terendah 40, sedangkan pada posttest nilai tertinggi mencapai 100 dan nilai terendah meningkat menjadi 70. Peningkatan nilai ini menunjukkan adanya perbaikan pemahaman siswi

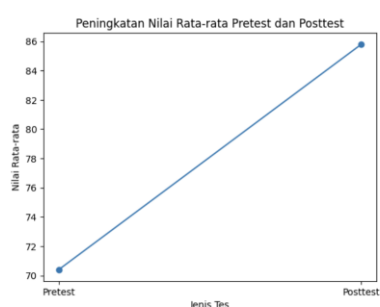
mengenai anemia dan upaya pencegahannya setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswi terhadap pentingnya pencegahan anemia. Hal ini terlihat dari respon positif peserta terhadap pemberian Tablet Tambah Darah, serta pemahaman yang lebih baik mengenai cara konsumsi TTD yang benar dan manfaatnya bagi kesehatan remaja putri. Sebagian besar siswi menyatakan kesediaannya untuk mengonsumsi TTD secara rutin sesuai anjuran.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan pemberian Tablet Tambah Darah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai anemia. Kegiatan ini menjadi langkah awal yang positif dalam mendukung upaya pencegahan anemia dan peningkatan kesehatan remaja putri di SMP Al-Irsyad Cilacap.

Tabel 1. Hasil pretest dan posttes Siswi SMP Al-Irsyad Cilacap

Jenis Tes	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Nilai Rata-rata
Pretest	40	90	70,4
Posttest	70	100	85,8



4.2 Pembahasan

Kegiatan pendidikan kesehatan “Remaja Sehat Bebas Anemia” yang dilaksanakan di SMP Al-Irsyad Cilacap menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai anemia dan pencegahannya. Peningkatan rerata skor pengetahuan dari 70,4 pada pretest menjadi 85,8 pada posttest mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu memperbaiki pemahaman peserta secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa edukasi gizi dan kesehatan yang terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia, faktor risiko, serta upaya pencegahannya (Marcelina et al., 2025; Rahman & Fajar, 2024).

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan masyarakat yang kompleks dan bersifat multifaktorial. Selain disebabkan oleh asupan zat besi yang tidak adekuat, anemia juga dipengaruhi oleh kehilangan darah akibat menstruasi, pola makan tidak seimbang, serta rendahnya kepatuhan konsumsi suplemen zat besi (Astuti, 2023; Nugraha et al., 2023). Kondisi ini diperberat oleh kebiasaan diet yang tidak sehat dan kurangnya pengetahuan gizi pada remaja. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi menjadi strategi penting untuk memutus rantai kejadian anemia sejak usia sekolah.

Metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan tanya jawab dalam kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta. Pendekatan ini memungkinkan

terjadinya komunikasi dua arah, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga dapat mengklarifikasi pemahaman yang kurang tepat. Hal ini sesuai dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa metode edukasi yang melibatkan partisipasi aktif sasaran akan lebih efektif dalam membentuk pengetahuan dan sikap positif terhadap perilaku kesehatan (Benz et al., 2018). Selain itu, penggunaan media leaflet dan audiovisual berperan penting dalam memperkuat pesan kesehatan karena mampu merangsang lebih dari satu indera, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat oleh remaja.

Peningkatan pengetahuan tentang anemia memiliki implikasi yang luas terhadap kualitas hidup dan prestasi belajar remaja. Anemia diketahui dapat menurunkan konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan kognitif, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik dan produktivitas remaja (Benz et al., 2018; Cotoraci et al., 2021). Dengan meningkatnya pemahaman siswi mengenai anemia dan pencegahannya, diharapkan mereka mampu menerapkan perilaku hidup sehat, khususnya dalam pemenuhan gizi dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Selain peningkatan pengetahuan yang terukur melalui hasil pretest dan posttest, kegiatan pendidikan kesehatan ini memiliki implikasi penting terhadap perubahan sikap dan kesiapan perilaku siswi dalam mencegah anemia. Pengetahuan merupakan faktor kunci dalam pembentukan perilaku kesehatan, khususnya pada remaja yang sedang berada pada fase pembentukan kebiasaan jangka panjang. Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang anemia cenderung memiliki sikap positif terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan pemilihan makanan bergizi (Rahman & Fajar, 2024).

Pemberian TTD dalam kegiatan ini merupakan bagian integral dari intervensi yang dilakukan. Program suplementasi zat besi dan asam folat pada remaja putri telah menjadi kebijakan nasional sejak tahun 2014 dan terbukti efektif dalam menurunkan prevalensi anemia apabila dikonsumsi secara rutin dan sesuai anjuran (Helmyati et al., 2023). Namun demikian, keberhasilan program ini sangat bergantung pada tingkat penerimaan dan kepatuhan sasaran. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian ini berperan penting dalam meningkatkan kesadaran siswi mengenai manfaat TTD sebagai upaya pencegahan anemia dan investasi kesehatan jangka panjang.

Kegiatan ini juga relevan dengan konteks kebijakan kesehatan di Kabupaten Cilacap yang menjadikan pencegahan stunting dan perbaikan status gizi sebagai prioritas pembangunan daerah. Anemia pada remaja putri memiliki keterkaitan erat dengan kejadian anemia pada ibu hamil dan risiko bayi berat lahir rendah serta stunting di masa mendatang (Arya & Pratama, 2022). Dengan demikian, intervensi edukasi dan suplementasi TTD pada remaja putri dapat dipandang sebagai langkah strategis dalam mendukung pencapaian target penurunan stunting sebagaimana tercantum dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 dan agenda pembangunan kesehatan nasional.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang terencana dan berbasis kebutuhan sasaran mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pencegahannya. Edukasi yang dikombinasikan dengan pemberian TTD tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi, kualitas kehamilan di masa depan, serta kualitas generasi penerus.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini secara umum telah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan warga masyarakat. Pelatihan pengolahan nira aren di Desa Temon ini dilakukan dengan menjelaskan cara budidaya tanaman aren, metode penyadapan nira segar dan penanganan pascapanen nira yang akan menentukan kualitas gula aren cetak yang dihasilkan. Selain itu adanya pengenalan alat pengukuran kualitas nira yang measurable dan pemberian berupa pH meter dan refraktometer menambah kemampuan para pengrajin untuk memproduksi gula aren dengan mutu yang konsisten menggunakan peralatan yang tepat guna. Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yaitu adanya peningkatan pemahaman tentang upaya nilai tambah dan standarisasi kualitas produk serta terdapat peningkatan pendapatan dari anggota kelompok. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini juga mendukung terjalannya kerja sama antara pengrajin gula kelapa dan pengrajin gula aren di Pacitan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pendidikan kesehatan *Remaja Sehat Bebas Anemia* di SMP Al-Irsyad Cilacap terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswi kelas VII tentang anemia, faktor risiko, dampak, dan pencegahannya, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pretest ke posttest. Metode ceramah interaktif yang didukung media leaflet dan audiovisual mampu meningkatkan partisipasi serta pemahaman peserta terhadap pentingnya gizi seimbang dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah. Intervensi edukasi yang disertai pemberian Tablet Tambah Darah ini berpotensi membentuk perilaku kesehatan berkelanjutan pada remaja putri, mendukung program nasional pencegahan anemia, serta berkontribusi pada upaya penurunan risiko stunting melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arya, N. P., & Pratama, Y. A. A. G. W. (2022). Anemia defisiensi besi: Diagnosis dan tatalaksana. *Ganesha Medicina Journal*, 2(1), 49–56.
- Astuti, R. (2023). Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri. *Jambura Journal of Health Science and Research*. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Benz, E. J., Jr., Berliner, N., & Schiffman, F. J. (2018). *Anemia: Pathophysiology, diagnosis, and management*. Cambridge University Press.
- Helmyati, S., Syarif, C. A., Rizana, N. A., Sitorus, N. L., & Pratiwi, D. (2023). Acceptance of iron supplementation program among adolescent girls in Indonesia: A literature review. *Amerta Nutrition*, 7, 50–61.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Marcelina, L. A., Anggraeni, D. T., Wahyudi, C. T., Samaria, D., & Rokhaidah, R. (2025). Edukasi pencegahan dan deteksi dini anemia pada siswi remaja di sekolah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(5), 2387–2395.
- Nugraha, G., Rohmah, M. K., Widyawaty, E. D., Ferdina, A. R., Kusumaningrum, Y. D., & Gunawan, L. S. (2023). *Mengenal anemia: Patofisiologi, klasifikasi, dan diagnosis*. Badan Riset dan Inovasi Nasional.
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis faktor risiko kejadian anemia pada remaja putri: Literature review. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(1), 133–140.
- World Health Organization. (2018). *Worldwide prevalence of anaemia*. World Health Organization.