PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)
https://journal.yp3a.org/index.php/PaKMas
ISSN Media Elektronik 2808-0920
Vol. 6 No. 2 (November 2026) 394-401
DOI: 10.54259/pakmas.v6i2.7755

Pengaruh Program GEMARI terhadap Pengetahuan, Perilaku Makan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Rematri

Dinni Yulia Septyanti Wardani[1], Putri Ronitawati[2*], Nazhif Gifari[3], Rachmanida Nuzrina[4]
[1,2*,3,4]Program Studi Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia
Email: [2*]putri.ronitawati@esaunggul.ac.id

Abstract

Anemia among adolescent girls remains a public health problem that requires promotive and preventive interventions, particularly through improving knowledge, dietary behavior, and adherence to iron supplementation (iron tablets/TTD). Health education is an important strategy to enhance understanding and shape adolescents' behavior in preventing anemia. This study aimed to improve the knowledge and behavior of adolescent girls in anemia prevention through the GEMARI program (Gerakan Remaja Putri Aktif, Anti Anemia) implemented at SMKN Pertanian Karawang, involving 22 tenth-grade female students. The methods included interactive education sessions, discussions, and pre–post test evaluations. The results showed a significant increase in knowledge scores (p=0.001) and dietary intake behavior (p=0.001), while changes in adherence to iron tablet consumption were not significant (p=0.229). This finding indicates that improvements in cognitive aspects and dietary behavior were not fully followed by changes in adherence to iron supplementation. Supporting factors included school support and active participation of students, while the main barriers were perceived side effects of iron tablets and limited monitoring of consumption. This study demonstrates a positive impact in increasing awareness of anemia prevention among adolescent girls and highlights the need for continuous implementation with regular monitoring to improve adherence to iron tablet consumption optimally.

Keywords: *Anemia, Adolescent Girls, Knowledge, Dietary Behavior, Iron Tablet Compliance.*

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi promotif dan preventif, terutama melalui peningkatan pengetahuan, perbaikan perilaku makan, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Upaya edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting untuk meningkatkan pemahaman dan membentuk perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan membentuk perilaku remaja putri dalam upaya pencegahan anemia melalui program GEMARI (Gerakan Remaja Putri Aktif, Anti Anemia) yang dilaksanakan di SMKN Pertanian Karawang dengan sasaran 22 siswi kelas X. Metode yang digunakan berupa penyuluhan interaktif, diskusi, serta evaluasi pre–post test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan (p=0,001) dan perilaku asupan makan (p=0,001), namun perubahan kepatuhan konsumsi TTD belum signifikan (p=0,229). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan aspek kognitif dan perilaku makan belum sepenuhnya diikuti oleh perubahan kepatuhan konsumsi TTD. Faktor pendukung kegiatan meliputi dukungan sekolah dan partisipasi aktif peserta, sedangkan hambatan utama adalah persepsi efek samping TTD dan keterbatasan pengawasan konsumsi. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap pencegahan anemia dan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan monitoring rutin untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD secara optimal.

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Pengetahuan, Perilaku Makan, Kepatuhan TTD.

Diterima Redaksi: 16-05-2026 | Selesai Revisi: 13-09-2026 | Diterbitkan Online: 15-11-2026

A. PENDAHULUAN

Indonesia hingga kini masih menghadapi persoalan gizi yang bersifat kompleks, yang dikenal dengan istilah triple burden of malnutrition. Kondisi ini mencakup masalah kekurangan gizi seperti stunting dan wasting, kelebihan gizi berupa overweight dan obesitas, serta defisiensi zat mikro, yang salah satunya yaitu anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Anemia pada remaja putri masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Secara global, anemia banyak ditemukan pada remaja putri akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan serta terjadinya menstruasi. Data menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun dapat mencapai sekitar 32% dan cenderung lebih tinggi pada remaja putri, sehingga menjadi isu kesehatan yang perlu penanganan serius (Azizah & Afriandi, 2025; Amelia et al., 2025). Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun masih tergolong tinggi dan menjadi perhatian pemerintah melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Data di Kabupaten Karawang menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi. Pada tahun 2024, sekitar 26,7% remaja putri di wilayah tersebut dilaporkan mengalami anemia (Winurini, 2025). Pada wilayah kerja Puskesmas Adiarsa mencatat bahwa prevalensi remaja putri yang mengalami anemia mencapai 39,7% selama periode Januari hingga Oktober 2025, angka tersebut melebihi target yang telah ditetapkan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang (<25%). Kondisi ini menempatkan anemia pada remaja putri sebagai masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi komprehensif dan berkesinambungan.

Anemia merupakan keadaan ketika kadar hemoglobin dalam darah berada dibawah nilai normal dan umumnya terjadinya akibat kekurangan zat besi (Marcelina et al., 2025). Zat besi mempunyai fungsi utama dalam pembentukan hemoglobin yang bertugas mengedarkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Penurunan kadar hemoglobin dapat menimbulkan keluhan berupa mudah lemas, tubuh terasa lemah, pusing, gangguan konsentrasi, serta penurunan prestasi belajar (Kemenkes RI, 2022). Dampaknya tidak hanya menurunkan daya tahan tubuh dan konsentrasi belajar, tetapi juga meningkatkan Risiko masalah kesehatan pada masa reproduksi, termasuk kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting (Aisah et al., 2024). Kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan salah satu upaya utama untuk mencegah anemia pada remaja putri. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia, sehingga upaya meningkatkan kepatuhan sangat penting untuk menurunkan prevalensi anemia (Aisah et al., 2024).

Penyebab anemia pada remaja putri adalah asupan zat besi yang tidak adekuat dan rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Pengetahuan remaja putri terhadap anemia dan manfaat suplementasi zat besi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepatuhan remaja putri dalam konsumsi TTD. Literatur menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki hubungan signifikan dengan kepatuhan konsumsi TTD (Tsabitah, 2024; Hayati & Hartanti, 2022). Penelitian Diani et al. (2024) dan Isnaini et al. (2024) juga menemukan bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan dan sikap yang baik cenderung lebih konsisten dalam mengonsumsi TTD. Beberapa studi menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum tentu menjamin perubahan perilaku jika tidak disertai faktor pendukung lain seperti sikap dan norma subjektif (Rahmawati et al., 2024; Setyorini & Revika, 2024).

Faktor lain yang berperan dalam pencegahan anemia selain pengetahuan yaitu perilaku makan. Kebiasaan makan yang kurang seimbang, seperti tidak sarapan dan rendahnya konsumsi bahan makanan sumber zat besi, dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia meskipun suplementasi telah diberikan. Edukasi gizi seimbang terbukti dapat meningkatkan pemahaman dan praktik konsumsi makanan bergizi serta kepatuhan terhadap TTD (Dwiyana et al., 2022). Intervensi berbasis edukasi dan pendampingan, termasuk pelatihan serta inovasi pangan seperti produk herbal, terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia hingga 61% dan berpotensi menurunkan prevalensi anemia (Amelia et al., 2025). Intervensi yang mengintegrasikan peningkatan pengetahuan dan perbaikan perilaku makan menjadi penting dalam strategi pencegahan terhadap anemia yang dialami remaja putri.

Sejumlah studi melaporkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang lebih positif terhadap konsumsi TTD (Abdillah et al., 2023; Setiawan et al., 2023). Program edukasi seperti CANTIK juga menunjukan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja putri mengenai upaya pencegahan anemia (Humayrah & Putri, 2023). Peningkatan kepatuhan seringkali memerlukan pendekatan berkelanjutan yang melibatkan dukungan sosial dari guru, keluarga, dan tenaga kesehatan (Hervilanti et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku konsumsi TTD tidak hanya dipengaruhi aspek kognitif, tetapi juga faktor lingkungan dan motivasional.

Kondisi tingginya prevalensi anemia di wilayah kerja Puskesmas Adiarsa dan temuan observasi di SMKN Pertanian Karawang menunjukkan masih

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

rendahnya kepatuhan konsumsi TTD dan kurang tepatnya perilaku makan remaja putri, diperlukan kajian mengenai pengaruh intervensi berupa edukasi gizi terhadap pengetahuan, perilaku makan, dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD sebagai tindakan preventif terhadap anemia pada remaja putri. Penelitian ini penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai faktor kognitif, perilaku makan, dan kepatuhan terhadap konsumsi TTD, sehingga dapat menjadi dasar dalam perancangan intervensi edukatif yang lebih efektif dan berkelanjutan dalam menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Kegiatan dilaksanakan pada Jumat, 19 Desember 2025 di SMKN Pertanian Karawang, wilayah kerja Puskesmas Adiarsa, Kabupaten Karawang. Sasaran kegiatan adalah siswi kelas X dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang. Kegiatan ini merupakan bagian dari program GEMARI (Gerakan Remaja Putri Aktif, Anti Anemia) yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh program terhadap peningkatan pengetahuan, perbaikan perilaku makan, serta kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi dan pengukuran berat badan serta tinggi badan, dilanjutkan dengan pre-test, pemberian intervensi program GEMARI, sesi tanya jawab, post-test, dan evaluasi akhir. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi peningkatan skor pengetahuan, perubahan perilaku makan, serta perubahan tingkat kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi TTD berdasarkan hasil pre dan post-test.

Metode pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui ceramah, diskusi interaktif, participatory learning, pendampingan digital, serta evaluasi *pre-post intervention* untuk menilai perubahan pada variabel pengetahuan, perilaku makan, dan kepatuhan konsumsi TTD sebelum dan sesudah pelaksanaan program GEMARI. Kegiatan program GEMARI ini menerapkan pendekatan pemberdayaan masyarakat terutama remaja putri sebagai stategi untuk meningkatkan partisipasi aktif dalam upaya pencegahan anemia secara berkelanjutan. Pendekatan pemberdayaan dalam program ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu identifikasi masalah secara partisipatif, edukasi kesehatan, pelibatan aktif peserta dalam diskusi dan permainan edukatif, pendampingan melalui media digital, serta monitoring perilaku kesehatan secara berkelanjutan.

Intervensi yang dilakukan yaitu penyampaian materi secara interaktif yang mencakup pengertian dan dampak terjadinya anemia pada remaja putri, pentingnya asupan bahan makanan sumber zat besi dan vitamin C dalam perilaku makan sehari-hari, serta peranan dan aturan konsumsi tablet tambah darah (TTD) yang dianjurkan. Penyajian informasi edukatif dilakukan secara komunikatif menggunakan slide presentasi (*PowetPoint*) dan video edukasi untuk meningkatkan pemahaman peserta. Selain itu sebagai bentuk pemberdayaan, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga dilibatkan secara aktif melalui sesi diskusi, kuis, dan permainan edukatif untuk meningkatkan pemahaman serta membangun kesadaran kritis terhadap pentingnya pencegahan anemia. Penilaian hasil intervensi dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pada masing-masing variabel, serta observasi partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Media Video Edukasi Pencegahan Anemia pada Program GEMARI

Kegiatan dilakukan berupa dengan beberapa tahapan yaitu tahap persiapan yaitu penentuan masalah, penentuan sasaran dan lokasi, penyusunan materi dan kuisioner untuk kegiatan program GEMARI. Tahap pelaksanaan program yaitu absensi, pembukaan, pretest, penyampaian materi, ice breaking, kuis dan games, post-test pengetahuan, dan penutupan. Tahap evaluasi dan monitoring yaitu pembuatan whatsapp grup responden, pemberian video edukasi, post-test perilaku dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah via google form dan laporan evaluasi pengaruh program GEMARI yang sudah diberikan. Pendampingan berbasis media digital merupakan salah satu bagian dari pendampingan berkelanjutan yang dapat memperkuat motivasi dan mempertahankan perilaku kesehatan yang telah terbentuk (Nurcahyanti, et al., 2025). Analisa data untuk menilai pengaruh program terhadap pengetahuan, perilaku makan, dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Pengujian statistic menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*) untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan yang bermakna pada masing-masing variabel setelah program diberikan.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Remaja Putri Peserta Program GEMARI

No	Karakteristik Responden	n	%
	Usia		
1	15 tahun	7	31,8
2	16 tahun	15	68,2
	Status Gizi		
1	Underweight	5	22,7
2	Normal	9	40,9
3	Overweight	4	18,2
4	Obesitas	4	18,2

Berdasarkan tabel diatas mayoritas responden berada pada kelompok usia 16 tahun, yaitu sebanyak 15 orang (68,2%), sedangkan responden berusia 15 tahun sebanyak 7 orang (31,8%). Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi normal dengan jumlah 9 orang (40,9%). Responden dengan status gizi underweight sebanyak 5 orang (22,7%), sedangkan kategori overweight dan obesitas masing-masing 4 orang (18,2%).

Rentang usia 15–16 tahun merupakan fase remaja pertengahan yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan dimulainya menstruasi, sehingga kebutuhan zat besi meningkatan dan risiko terjadinya anemia menjadi lebih tinggi (Aisah et al., 2024). Status gizi normal pada sebagian besar responden menjadi modal awal yang baik dalam upaya pencegahan anemia, namun tetap diperlukan intervensi edukasi dan suplementasi karena kebutuhan zat besi remaja putri relatif tinggi dan sering kali tidak terpenuhi dari asupan harian saja (Isnaini et al., 2024). Dengan demikian, karakteristik usia dan status gizi responden menunjukkan pentingnya program edukasi dan pemberian TTD secara rutin di sekolah sebagai langkah preventif.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan, Perilaku Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Variabel	Pre		Post	
		n	%	n	%
	Tingkat Pengetahuan				
1	Kurang	1	4,5	0	0
2	Cukup	3	13,6	0	0
3	Baik	18	81,8	22	100
	Perilaku Makan				
1	Kurang	12	54,5	8	36,4
2	Cukup	9	40,9	12	54,5
3	Baik	1	4,5	2	9,1
	Kepatuhan Konsumsi TTD				
1	Tidak Patuh	14	63,6	4	18,2
2	Cukup Patuh	6	27,3	12	54,5
3	Patuh	2	9,1	6	27,3

Berdasarkan tabel diatas perbandingan sebelum dan sesudah intervensi, tingkat pengetahuan remaja putri mayoritas berada pada kategori baik, baik sebelum (81,8%) maupun sesudah intervensi (100%). Pada variabel perilaku makan, sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori kurang (54,5%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden berpindah ke kategori cukup (54,5%). Sementara itu, pada kepatuhan konsumsi TTD, sebelum intervensi sebagian besar responden tidak patuh (63,6%), namun setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori cukup patuh (54,5%).

Hasil analisis mengindikasi bahwa peningkatan kategori pengetahuan menjadi 100% baik setelah intervensi, serta pergeseran perilaku makan dari kategori kurang menjadi kategori cukup, dan perubahan kepatuhan dari tidak patuh menjadi cukup patuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian Abdillah et al. (2023) dan Setiawan et al. (2023) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap konsistensi dalam mengonsumsi TTD. Program edukasi yang terstruktur juga terbukti mampu memperbaiki pemahaman dan praktik pencegahan anemia (Humayrah & Putri, 2023; Dwiyana et al., 2022). Meskipun perubahan kepatuhan belum optimal, adanya pergeseran kategori menunjukkan bahwa intervensi edukatif dalam kegiatan pengabdian masyarakat berpotensi membentuk perilaku kesehatan yang lebih baik apabila dilakukan secara berkelanjutan.

Analisis Perbedaan Pengetahuan, Perilaku Asupan Makan, dan Kepatuhan Konsumsi TTD Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 3. Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean ± SD	Lower-Upper	p-value
Pre-test	85,76 ± 16,11	33-100	0,001*
Post-test	95,76 ± 6,36	80-100	

Berdasarkan tabel diatas bahwa skor rata-rata pengetahuan responden sebelum intervensi adalah 85,76 ± 16,11. Sementara itu, skor rata-rata pengetahuan responden setelah dilakukan intervensi yaitu 95,76 ± 6,36. Nilai p pada variabel pengetahuan adalah 0,001. Hasil analisis tersebut menunjukan adanya perbedaan yang bermakna pada pengetahuan responden antara sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi.

Tabel 4. Perbedaan Skor Perilaku Makan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean ± SD	Lower-Upper	p-value
Pre-test	22,68 ± 5,74	11 - 34	0,001*
Post-test	25,91 ± 4,70	19 - 36	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skor rata-rata perilaku responden sebelum intervensi adalah 22,68 ± 5,74 sedangkan skor rata-rata perilaku makan setelah intervensi sebesar 25,91 ± 4,70. Nilai p-value pada variabel perilaku makan yaitu 0,001. Hasil analisis menunjukan adanya perbedaan yang signifikan pada perilaku makan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Tabel 5. Perbedaan Skor Kepatuhan TTD Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean ± SD	Lower-Upper	p-value
Pre-test	13,64 ± 4,64	5 - 22	0,229
Post-test	13,23 ± 3,25	8 - 20	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skor rata-rata kepatuhan responden dalam mengonsumsi TTD sebelum dilakukan intervensi adalah 13,64 ± 4,64. Sedangkan, skor rata-rata kepatuhan setelah intervensi sebesar 13,23 ± 3,25. Nilai p pada variabel kepatuhan konsumsi TTD sebesar 0,229. Berbeda dengan dua variabel yang lainnya untuk hasil Analisa kepatuhan responden terhadap konsumsi TTD menunjukan tidak terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Pembahasan

Kegiatan edukatif GEMARI yang dilaksanakan pada pada kelompok remaja putri di SMKN Pertanian Karawang menunjukkan adanya pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku makan, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), meskipun dengan tingkat keberhasilan yang berbeda pada masing-masing variabel. Hal ini sejalan dengan tujuan intervensi promotif dan preventif dalam pencegahan anemia yang menekankan pada aspek edukasi, perubahan perilaku, serta kepatuhan terhadap suplementasi zat besi. Karakteristik responden yang didominasi usia 15–16 tahun menunjukkan bahwa kelompok ini berada pada fase remaja pertengahan yang rentan terhadap anemia akibat peningkatan kebutuhan zat besi selama pertumbuhan dan menstruasi (Aisah et al., 2024).

Remaja dengan usia 15-16 sudah memiliki kemandirian dalam memilih makanan dan seringkali dipengaruhi oleh konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan melewatkan makan serta diet yang tidak seimbang. Hal tersebut menyebabkan asupan protein, zat besi, dan vitamin C tidak mencukupi sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia (Angelia dan Mutriqah, 2025). Pemberian edukasi gizi dinilai efektif karena pada fase remaja sudah mampu menerima informasi, berpikir logis dan mulai membentuk kebiasaan makan sendiri (Andriyanti et al., 2025). Remaja yang mengalami anemia sering merasakan lemah, letih, lesu, pusing dan cepat lelah sehingga aktifitas fisik menurun, nafsu makan berkurang serta asupan makan menjadi tidak tercukupi sehingga dapat memperburuk status gizi. Status gizi kurang dapat meningkatkan risiko anemia akibat rendahnya asupan makro dan mikro nutrient (Ramadhan et al., 2025). Penelitian Nurjannah dan Putri (2021) menyebutkan bahwa status gizi memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian anemia. Remaja putri yang memiliki status gizi kurang lebih rentan mengalami anemia dibanding dengan status gizi baik.

Pengaruh program terhadap pengetahuan terlihat sangat jelas, dimana terjadi peningkatan kategori pengetahuan menjadi 100% baik setelah intervensi. Hal ini juga didukung oleh hasil analisis yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 85,76 ± 16,11 menjadi 95,76 ± 6,36 dengan nilai p = 0,001 yang menunjukkan perbedaan signifikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan interaktif dan metode edukasi yang digunakan dalam program GEMARI efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia dan pencegahannya.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan dengan Mtode Ceramah pada Program GEMARI di SMKN Pertanian Karawang Tahun 2025

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Abdillah et al. (2023) dan Setiawan et al. (2023) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Selain itu, program edukasi seperti CANTIK juga terbukti mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan (Humayrah dan Putri, 2023). Penelitian Kusuma (2022) menyatakan hal yang sama bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia serta mendorong perubahan sikap dan perilaku dalam pencegahan anemia. Edukasi yang diberikan secara terstruktur dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman konsep kesehatan, sehingga remaja lebih mampu menerima dan menginternalisasi informasi terkait pencegahan anemia. Kegiatan yang berfokus pada promosi dan pencegahan dengan cara meningkatkan konsumsi makanan tinggi zat besi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah merupakan salah satu upaya untuk menurunkan angka kejadian anemia pada remaja (Amelia et al., 2025). Upaya peningkatan pengetahuan dalam program GEMARI menjadi langkah awal yang penting karena pengetahuan merupakan faktor dasar yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku kesehatan seseorang.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Hasil perbedaan variabel perilaku makan, program GEMARI juga menunjukkan adanya pengaruh yang positif. Hal ini terlihat dari pergeseran kategori perilaku makan dari mayoritas kurang (54,5%) sebelum intervensi menjadi cukup (54,5%) setelah intervensi. Secara kuantitatif, terjadi peningkatan rata-rata skor perilaku makan dari 22,68 ± 5,74 menjadi 25,91 ± 4,70 dengan nilai p = 0,001 yang menunjukkan perbedaan signifikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan mampu mendorong perubahan praktik konsumsi makanan yang lebih baik. Penelitian Sari et al. (2022) menyatakan bahwa faktor asupan zat besi dan status gizi memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Asupan makanan yang cukup serta perilaku makan yang seimbang dapat membantu mencegah terjadinya anemia pada remaja (Rahmantina et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian Dwiyana et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan perilaku konsumsi makanan bergizi dan mendukung pencegahan anemia pada remaja. Dengan demikian, adanya intervensi berupa edukasi dapat meningkatkan kesadaran remaja dalam memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi

Berbeda dengan dua variabel sebelumnya, pengaruh program terhadap kepatuhan konsumsi TTD belum menunjukkan hasil yang signifikan. Walaupun terlihat pergeseran positif pada kategori kepatuhan TTD dari mayoritas tidak patuh (63,6%) sebelum intervensi menjadi cukup patuh (54,5%) setelah intervensi. Secara kuantitatif, terjadi penurunan rata-rata skor kepatuhan TTD dari 13,64 ± 4,64 menjadi 13,23 ± 3,2 dengan nilai p=0,229 yang menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan program GEMARI terhadap kepatuhan konsumsi TTD. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan perbaikan perilaku makan belum secara langsung diikuti oleh peningkatan kepatuhan konsumsi TTD. Penelitian Isnaini et al. (2024) juga menyebutkan bahwa praktik kesehatan merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi TTD. Menurut penelitian Permatasari (2018), program suplementasi zat besi pada remaja putri tidak selalu berjalan efektif karena berbagai faktor seperti rendahnya kepatuhan konsumsi, kurangnya pemahaman mengenai manfaat TTD, serta adanya efek samping yang dirasakan oleh remaja. Selain itu, laporan mengenai kebiasaan makan remaja putri di Indonesia juga menunjukkan bahwa kesadaran remaja mengenai pentingnya pencegahan anemia masih perlu ditingkatkan melalui edukasi dan dukungan dari lingkungan sekitar seperti sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan (Wunirini, 2025).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2024) dan Setyorini & Revika (2024) yang menyatakan bahwa pengetahuan saja tidak cukup untuk mempengaruhi perilaku kesehatan tanpa adanya dukungan faktor lain seperti sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku. Selain itu, Hervilanti et al. (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial dari lingkungan seperti keluarga, guru, dan tenaga kesehatan merupakan determinan penting dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan yang tidak hanya berfokus pada edukasi, tetapi juga melibatkan penguatan motivasi, pengawasan rutin, dan dukungan sosial untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD secara optimal.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program GEMARI (Gerakan Remaja Putri Aktif, Anti Anemia) di SMKN Pertanian Karawang secara umum terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari siswi. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, pentingnya asupan makanan sumber zat besi, serta manfaat dan anjuran konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Selain itu, terdapat perbaikan pada perilaku makan dan peningkatan kategori kepatuhan konsumsi TTD setelah kegiatan berlangsung.

Faktor pendukung kegiatan meliputi dukungan pihak sekolah, antusiasme peserta, serta metode penyuluhan yang interaktif melalui pre–post test dan diskusi. Adapun faktor penghambat antara lain keterbatasan waktu pelaksanaan, masih adanya persepsi negatif terhadap efek samping TTD, serta belum optimalnya pengawasan konsumsi TTD secara rutin di sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri terhadap pencegahan anemia.

Saran

Mengacu pada hasil program yang telah dilaksanakan, disarankan agar program edukasi mengenai anemia dan konsumsi TTD dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program UKS atau kegiatan rutin sekolah. Perlu adanya monitoring dan pendampingan berkala dari pihak puskesmas dan guru untuk memastikan kepatuhan konsumsi TTD tetap terjaga. Selain itu, materi edukasi dapat dikembangkan dengan media yang lebih menarik dan partisipatif agar perubahan perilaku dapat berlangsung lebih optimal. Pada masa mendatang, kegiatan serupa dapat diterapkan ke sekolah lain di wilayah kerja Puskesmas Adiarsa untuk memperluas cakupan intervensi dan memperkuat strategi pengendalian anemia di kalangan remaja putri.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan seluruh jajaran guru SMKN Pertanian Karawang, dan pihak Puskesmas Adiarsa atas dukungan dan kerjasama yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan berlangsung, serta eluruh siswi kelas X yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan ini sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

E. DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, M. A. I., Triawanti, T., Rosida, A., Noor, M. S., & Muthmainah, N. 2023. Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap mengonsumsi tablet tambah darah. Homeostasis, 5(3), 648. https://doi.org/10.20527/ht.v5i3.7739

Aisah, A., Hatussaadah, S. F., & Fatmawati, T. Y. 2024. Relationship with compliance with blood supplementing tablet consumption with the incident of anemia in adolescent girls. Proceeding International Conference Health Polytechnic of Jambi, 3, 105–109. https://doi.org/10.35910/icohpj.v3i0.835

Amelia, A., Khutami, C., & Sari, Y. M. 2025. Program pendampingan berbasis herbal untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi. PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(1), 153–160. https://doi.org/10.54259/pakmas.v5i1.3319

Andriyanti, P. D., Warsiti., Handayani, D. S. 2025. Pengetahuan Tentang Anemia dan Perilaku Pencegahan Anemia Remaja Putri. Holistik Jurnal Kesehatan, 19(12), 2823-3830.

Angelia, S. dan Mutriqah, D.A. 2025. Studi Literatur: Gambaran Prevalensi Kejadian Anemia pada Remaja dan Faktor Risiko Anemia. Jurnal Surya Medika (JSM), 11(3), 183-195. DOI: https://doi.org/10.33084/jsm.v11i3.11388

Azizah, P., & Afriandi, F. 2025. Optimalisasi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan remaja melalui kegiatan edukasi pada siswa SMP Negeri 32 Maluku Tengah. PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(2), 478–485. https://doi.org/10.54259/pakmas.v5i2.3582

Diani, A. A. P., Amalia, R. B., Sudaryanti, L., & Lestari, P. 2024. Knowledge and attitude with adherence to Fe tablet consumption in anemic adolescent girls. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal. https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i3.2024.250-259

Dwiyana, P., Prikhatina, R. A., Manikam, R. M., & Nurbaiti, S. F. 2022. Anemia prevention in adolescents through the education of balanced nutrition and adherence to blood supplement tablets. Community Empowerment, 7(6), 964–967. https://doi.org/10.31603/ce.6525

Hayati, R. D., & Hartanti, R. D. 2022. Literatur review: Hubungan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 1, 2252–2260. https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1047

Hervilanti, P., Flora, R., & Sunarsih, E. 2025. Determinan perilaku konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Indonesia: Literature review. Jurnal Kesehatan Jompa, 4(1), 278–288. https://doi.org/10.57218/jkj.vol4.iss1.1496

Humayrah, W., & Putri, I. 2023. Program CANTIK untuk peningkatan pengetahuan dan sikap dalam mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kabupaten Bogor. Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5(1), 306–313. https://doi.org/10.35473/proheallth.v5i1.2105

Isnaini, Y. S., et al. 2024. Knowledge, attitude, practice and compliance to weekly iron supplementation among female public junior high school students in West Papua. Public Health of Indonesia, 10(4), 38–48. https://doi.org/10.36685/phi.v10i4.858

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur. Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023 Strategi nasional percepatan penurunan stunting. Kemenkes RI.

Marcelina, R., Hidayati, L., & Prasetyo, A. 2025. Determinants of iron deficiency anemia among adolescent girls: A cross-sectional study. Journal of Adolescent

Nurcahyani F.D., et al. 2025. Efektivitas Media Digital dalam Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa, 4(1).

Rahmatina, A.N., et al. (2025). A Scoping Review of Nutritional Intake and Physical Activity in Adolescent Girls with Anemia. International Journal of Women's Health 2025:17 2891–2907

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Rahmawati, S., et al. 2024. The relationship between nutritional knowledge with nutrient intake and adherence to the consumption of blood-added tablets in adolescent girls. Journal of Nutrition Explorations, 1(4), 206–216. https://doi.org/10.36568/jone.v1i4.240

Sari, P., et al. 2022. Anemia among Adolecent Girls in West Java, Indonesia: Related Faktors and Cpnsequences on the Quality of Life Nutrients, 14, 3777. https://doi.org/10.3390/nu14183777

Setiawan, M. I., et al. 2023. Penyuluhan kepada remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi tablet tambah darah. Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan. https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i1.1662

Setyorini, R. H., & Revika, E. 2024. Using the Theory of Planned Behavior to explore factors associated with the behavior of consuming blood booster tablets among adolescent girls in Bantul Regency. Jurnal Promkes. https://doi.org/10.20473/jpk.v12.i2.2024.208-217

Tsabitah, S. 2024. The relationship between knowledge and compliance to consuming blood added tablets in adolescents' women: A literature review. World Journal of Advanced Research and Reviews, 24(3), 2349–2358. https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.3.3954

Winurini, S. 2025. Profil kesehatan remaja Kabupaten Karawang tahun 2024. Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)