

Implementasi Program Remaja Anti Anemia dan Cantik (Remantik) Melalui Edukasi Pencegahan Anemia

Nuari Andolina¹, Bela Nofa Hartanti², Fitria Anwar Marito³, Nadia Nihayatul Fikri⁴, Ayuandini⁵

^{1,2,3,4,5}(Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros)

Email: nuariandolina92@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 17 Juli 2026

Disetujui: 30 Juli 2026

DOI: 10.37253/madani.v4i4.12503

Kata Kunci:

Remaja Putri, Anemia, Tablet Tambah Darah, Edukasi Kesehatan, Posyandu.

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang perlu dicegah sejak dini karena dapat memengaruhi kondisi fisik, konsentrasi belajar, produktivitas, dan kesiapan kesehatan reproduksi. Program REMANTIK (Remaja Anti Anemia dan Cantik) dikembangkan sebagai kegiatan promotif dan preventif yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, permainan edukatif, pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb), serta gerakan minum Tablet Tambah Darah (TTD). Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Permata Hati 2, Kelurahan Sijantung, Kecamatan Galang, Kota Batam, dengan melibatkan 10 remaja putri yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pelaksanaan meliputi registrasi, pre-test, penyuluhan menggunakan booklet interaktif, permainan edukatif, post-test, pemeriksaan Hb, dan pemberian TTD disertai edukasi mengenai cara konsumsi yang benar. Pre-test dan post-test menggunakan 10 pertanyaan untuk menilai pengetahuan mengenai anemia, tanda dan gejala, dampak, pencegahan, manfaat TTD, dan cara konsumsi TTD. Pemeriksaan Hb dilakukan menggunakan alat digital sesuai prosedur pemeriksaan yang digunakan oleh petugas kesehatan. Hasil menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 8,8 menjadi 9,4; sebanyak 90% peserta memperoleh skor 9–10 setelah edukasi. Pemeriksaan Hb menunjukkan 8 peserta (80%) memiliki kadar Hb normal dan 2 peserta (20%) mengalami anemia, yaitu satu anemia ringan dengan Hb 11,4 g/dL dan satu anemia sedang dengan Hb 8,5 g/dL. Peserta dengan anemia memperoleh konseling dan tindak lanjut dari bidan. Kegiatan REMANTIK menunjukkan bahwa integrasi edukasi, skrining Hb, dan gerakan minum TTD dapat digunakan sebagai pendekatan promotif-preventif untuk meningkatkan pengetahuan dan mendukung deteksi dini anemia pada remaja putri.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: July 17th, 2026

Accepted: July 30th, 2026

DOI: 10.37253/madani.v4i4.12503

Keywords:

Adolescent Girls, Anemia, Iron-Folic Acid Tablets, Health Education, Integrated Health Post

ABSTRACT

Anemia among adolescent girls is a health problem that needs to be prevented early because it may affect physical condition, learning concentration, productivity, and future reproductive health. The REMANTIK (Remaja Anti Anemia dan Cantik) program was developed as a promotive and preventive activity integrating health education, educational games, hemoglobin (Hb) screening, and a campaign to promote regular consumption of Iron-Folic Acid (IFA) tablets. The activity was conducted at Posyandu Permata Hati 2, Sijantung Village, Galang District, Batam City, involving 10 adolescent girls who completed all activities. The implementation consisted of registration, a pre-test, health education using an

interactive booklet, educational games, a post-test, Hb measurement, and distribution of IFA tablets accompanied by guidance on correct consumption. The pre-test and post-test consisted of 10 questions assessing knowledge of anemia, signs and symptoms, impacts, prevention, benefits of IFA tablets, and correct consumption. Hb screening was performed using a digital device according to the examination procedure applied by the health personnel. The results showed that the mean knowledge score increased from 8.8 to 9.4, with 90% of participants achieving scores of 9–10 after the intervention. Hb screening showed that 8 participants (80%) had normal Hb levels and 2 participants (20%) had anemia, consisting of one mild case (Hb 11.4 g/dL) and one moderate case (Hb 8.5 g/dL). Participants with anemia received counseling and follow-up from the midwife. The REMANTIK program demonstrates that integrating health education, Hb screening, and promotion of regular IFA tablet consumption can serve as a promotive-preventive approach to improve knowledge and support early detection of anemia among adolescent girls.

1. Pendahuluan

Anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dijumpai pada kelompok remaja putri di berbagai negara. Kondisi ini ditandai dengan kadar hemoglobin yang berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah dalam mendistribusikan oksigen ke jaringan tubuh menurun. Pada masa remaja, penyebab anemia yang paling sering dijumpai adalah kekurangan zat besi akibat meningkatnya kebutuhan tubuh selama fase pertumbuhan serta kehilangan darah saat menstruasi. (World Health Organization, 2024). Tahap remaja merupakan fase penting yang ditunjukkan oleh pertumbuhan fisik serta perkembangan biologis yang berlangsung cepat. Kondisi tersebut menyebabkan kebutuhan berbagai zat gizi, terutama zat besi, meningkat secara signifikan. Berbeda dengan remaja laki-laki, remaja putri beresiko mengalami anemia karena kehilangan zat besi disetiap siklus menstruasi. Apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi melalui konsumsi makanan bergizi maupun suplementasi, cadangan zat besi dalam tubuh akan berkurang sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya anemia. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan pada masa mendatang. Kondisi ini dapat menyebabkan mudah lelah, penurunan konsentrasi, menurunnya prestasi belajar, serta berkurangnya daya tahan tubuh. Selain itu, apabila tidak ditangani sejak usia remaja, anemia dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi ketika memasuki masa kehamilan, seperti persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, perdarahan, hingga meningkatnya risiko stunting pada anak (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sebagai upaya pencegahan, pemerintah sudah mengembangkan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) untuk remaja putri, dengan tujuan program ini memperbaiki status zat besi, mencegah anemia, serta meningkatkan kesehatan reproduksi sebelum memasuki usia kehamilan. Meskipun demikian, pelaksanaannya masih menghadapi berbagai tantangan, antara lain rendahnya kepatuhan mengonsumsi TTD, terbatasnya pemahaman mengenai manfaat suplementasi, serta belum optimalnya kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkesinambungan.

Data Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri masih belum memenuhi target program nasional. Rendahnya kepatuhan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan mengenai anemia, kekhawatiran terhadap efek samping TTD, serta dukungan keluarga dan lingkungan sekolah yang belum optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan edukasi kesehatan masih menjadi kebutuhan penting dalam mendukung keberhasilan program pencegahan anemia (Hidayati et al., 2023; Rahmawati et al., 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Penggunaan media edukasi, seperti booklet, diskusi interaktif, permainan edukatif, maupun media digital, terbukti dapat meningkatkan pemahaman mengenai penyebab anemia, pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah, serta penerapan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil observasi di Posyandu Permata Hati 2, Kelurahan Sijantung, Kecamatan Galang, menunjukkan bahwa sebagian remaja putri masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai anemia, mulai dari penyebab, gejala, dampak, hingga upaya pencegahannya. Pemeriksaan kadar Hb juga menemukan adanya remaja dengan anemia. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melakukan skrining sederhana dan mendorong perilaku pencegahan melalui konsumsi TTD. Berdasarkan kondisi tersebut, dikembangkan program REMANTIK (Remaja Anti Anemia dan Cantik) yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, permainan edukatif, pemeriksaan Hb, pemberian TTD, serta gerakan minum TTD. Program ini diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan, membangun kesadaran mengenai pentingnya pencegahan anemia, mendukung deteksi dini, dan mendorong kebiasaan konsumsi TTD secara benar. Karena kegiatan ini tidak melakukan pengukuran Hb secara longitudinal setelah konsumsi TTD, dampak program terhadap perubahan kadar Hb tidak disimpulkan sebagai hasil intervensi.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat REMANTIK dilaksanakan pada tanggal 26 Juni 2026 di Posyandu Permata Hati 2, Kelurahan Sijantung, Kecamatan Galang, Kota Batam, wilayah kerja Puskesmas Pembantu Kecamatan Galang. Sasaran kegiatan adalah remaja putri yang hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari registrasi sampai pemberian TTD yaitu sebanyak 10 remaja putri. Pelaksanaan juga melibatkan bidan Puskesmas Pembantu, kader Posyandu Permata Hati 2, dan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Awal Bros. Kegiatan dilakukan dalam satu rangkaian pelaksanaan. Tahapan kegiatan disusun secara berurutan agar pengukuran pengetahuan awal dilakukan sebelum edukasi, sedangkan pengukuran pengetahuan akhir dilakukan setelah peserta memperoleh materi dan mengikuti permainan edukatif.

Tahapan dalam kegiatan ini diawali dengan registrasi dan persiapan peserta, kemudian tim menjelaskan rangkaian kegiatan serta memastikan peserta mengikuti seluruh tahapan. Setelah itu, peserta mengerjakan pre-test yang terdiri atas 10 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan awal mengenai anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD). Selanjutnya, peserta mengikuti edukasi menggunakan booklet interaktif yang memuat materi mengenai pengertian anemia, penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala, dampak, pencegahan, makanan sumber zat besi, manfaat TTD, serta cara konsumsi TTD yang benar. Setelah edukasi, peserta mengikuti permainan edukatif yang berkaitan dengan materi anemia dan TTD sebagai sarana untuk memperkuat pemahaman melalui

partisipasi aktif dan diskusi. Tahap berikutnya adalah post-test dengan 10 pertanyaan yang sama atau setara untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi dan permainan. Nilai pengetahuan dihitung dari jumlah jawaban benar dengan rentang skor 0–10. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kadar Hb menggunakan alat digital oleh petugas kesehatan sesuai prosedur yang berlaku, kemudian hasil pemeriksaan dicatat dan diklasifikasikan berdasarkan kategori Hb yang digunakan dalam kegiatan. Peserta kemudian mengikuti gerakan minum TTD dengan mendapatkan TTD disertai penjelasan mengenai manfaat, cara dan waktu konsumsi yang dianjurkan, serta pentingnya kepatuhan, yang selanjutnya dipantau melalui kartu kontrol TTD. Tahap terakhir adalah konseling dan tindak lanjut, khususnya bagi peserta yang hasil pemeriksaan Hb menunjukkan anemia, berupa edukasi mengenai konsumsi TTD, perbaikan pola makan, pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta tindak lanjut atau rujukan sesuai kebutuhan.

Monitoring dilakukan melalui observasi keterlibatan peserta selama kegiatan, sedangkan evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta mendeskripsikan hasil pemeriksaan Hb. Pemeriksaan Hb dilakukan sebagai skrining untuk mengetahui kondisi kadar hemoglobin peserta pada saat kegiatan. Pemeriksaan menggunakan alat digital dan dilakukan dalam rangkaian kegiatan setelah edukasi/post-test. Hasil pemeriksaan dicatat dalam satuan g/dL dan digunakan untuk mengidentifikasi peserta yang memerlukan konseling serta tindak lanjut. Nama/merek alat, jenis sampel, dan prosedur teknis pengambilan sampel tidak tercantum dalam naskah awal sehingga bagian tersebut perlu dilengkapi berdasarkan dokumentasi lapangan sebelum naskah dikirim kembali.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 10 remaja putri di Kelurahan Sijantung, Galang. Peserta antusias mengikuti seluruh rangkaian program REMANTIK serta memperoleh intervensi edukasi, permainan edukatif, pemeriksaan Hb, serta pemberian TTD. Kehadiran peserta mencapai 100%, sehingga seluruh peserta dapat mengikuti pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi serta pemeriksaan Hb.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa 8 peserta (80%) menjawab benar 9 dari 10 pertanyaan dan 2 peserta (20%) menjawab benar 8 pertanyaan. Rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi adalah 8,8. Setelah peserta memperoleh edukasi menggunakan booklet dan mengikuti permainan edukatif, terjadi peningkatan skor. Sebanyak 5 peserta (50%) memperoleh skor 10, 4 peserta (40%) memperoleh skor 9, dan 1 peserta (10%) memperoleh skor 8. Rata-rata skor post-test meningkat menjadi 9,4.

Tabel 1. Nilai skor pengetahuan

Indikator	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Rata-rata skor pengetahuan	8.8	9.4
Skor 10 benar	0 peserta (0%)	5 peserta (50%)
Skor 9 benar	8 peserta (80%)	4 peserta (40%)
Skor 8 benar	2 peserta (20%)	1 peserta (10%)

Peningkatan rata-rata skor sebesar 0,6 poin menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah peserta mengikuti edukasi dan permainan. Hasil ini mendukung penggunaan media booklet yang dipadukan dengan metode permainan karena materi tidak hanya disampaikan secara satu arah, tetapi juga diperkuat melalui aktivitas partisipatif. Materi yang diberikan berfokus pada aspek yang dibutuhkan remaja, yaitu pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak, pencegahan, pentingnya TTD (Tablet Tambah Darah), dan cara konsumsi TTD.

Meskipun terjadi peningkatan skor, hasil tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati. Kegiatan hanya melibatkan 10 peserta dan tidak menggunakan kelompok pembanding. Dengan demikian, peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* lebih tepat dipahami sebagai gambaran perubahan pengetahuan setelah kegiatan edukasi, bukan sebagai bukti efektivitas kausal yang dapat digeneralisasikan.

Setelah program edukasi, tim pelaksana melakukan pemeriksaan Hb yang menunjukkan bahwa 8 peserta (80%) memiliki kadar Hb normal, sedangkan 2 peserta (20%) mengalami anemia. Satu peserta memiliki Hb 11,4 g/dL dan dikategorikan sebagai anemia ringan, sedangkan satu peserta memiliki Hb 8,5 g/dL dan dikategorikan sebagai anemia sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar peserta berada dalam kondisi Hb normal, anemia masih ditemukan pada kelompok remaja putri yang mengikuti kegiatan.

Tabel 2. Nilai HB Remaja Putri

Status Hb	Jumlah	Presentase
Normal	8	80%
Anemia ringan (Hb 11,4 g/dL)	1	10%
Anemia sedang (Hb 8,5 g/dL)	1	10%
Total	10	100%

Pemeriksaan Hb dalam program REMANTIK memberikan nilai tambah karena edukasi dapat dilengkapi dengan skrining kondisi peserta. Peserta yang diketahui mengalami anemia tidak hanya menerima TTD, tetapi juga mendapatkan konseling dari bidan mengenai pentingnya konsumsi TTD secara rutin, perbaikan pola makan, pemeriksaan kesehatan berkala, serta tindak lanjut/rujukan sesuai kebutuhan. Pendekatan ini menempatkan kegiatan sebagai upaya promotif dan preventif sekaligus mendukung deteksi dini.

Gerakan minum TTD menjadi bagian penting dalam program karena pemberian tablet tanpa edukasi berisiko tidak diikuti oleh perilaku konsumsi yang konsisten. Dalam kegiatan ini, pemberian TTD disertai penjelasan mengenai manfaat dan cara konsumsi yang benar serta penggunaan kartu kontrol TTD. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta untuk menjadikan konsumsi TTD sebagai kebiasaan pencegahan anemia. Namun, karena kegiatan yang dilaporkan belum melakukan pemantauan jangka panjang terhadap kepatuhan konsumsi maupun pemeriksaan Hb ulang, dampak gerakan minum TTD terhadap perubahan kadar Hb belum dapat dinilai dari kegiatan ini.

Secara keseluruhan, REMANTIK memiliki keunggulan pada integrasi beberapa komponen dalam satu kegiatan: edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, permainan untuk memperkuat keterlibatan peserta, pemeriksaan Hb untuk mendukung deteksi dini, dan gerakan minum TTD untuk

mendorong perilaku pencegahan. Keberlanjutan program perlu didukung oleh kader dan tenaga kesehatan melalui pemantauan konsumsi TTD, edukasi berulang, serta tindak lanjut bagi peserta yang teridentifikasi mengalami anemia..



Gambar 1. Penyuluhan terkait program REMANTIK



Gambar 2. Pemeriksaan Hb pada remaja putri dan pengisian kartu kontrol TTD

4. Kesimpulan

Program REMANTIK di Posyandu Permata Hati 2, Sijantung, Galang, Kota Batam mengintegrasikan edukasi kesehatan, permainan edukatif, pemeriksaan Hb, pemberian TTD (Tablet Tambah Darah), dan gerakan minum TTD dalam satu rangkaian kegiatan. Edukasi dan permainan disertai peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 8,8 menjadi 9,4. Pemeriksaan Hb terhadap 10 peserta menunjukkan 8 peserta (80%) memiliki Hb normal dan 2 peserta (20%) mengalami anemia, terdiri atas satu kasus Hb 11,4 g/dL dan satu kasus Hb 8,5 g/dL. Peserta dengan anemia mendapatkan konseling dan tindak lanjut dari bidan.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi, skrining Hb, dan promosi konsumsi TTD dapat menjadi pendekatan promotif-preventif untuk meningkatkan pengetahuan dan mendukung deteksi dini anemia pada remaja putri. Program direkomendasikan untuk dilanjutkan melalui edukasi berkala, pemantauan konsumsi TTD, dan tindak lanjut peserta dengan anemia. Penilaian dampak

terhadap kadar Hb memerlukan pemantauan lanjutan dan pemeriksaan Hb ulang sehingga tidak dapat disimpulkan dari kegiatan satu kali ini.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada PUSTU di Kecamatan Galang, kader Posyandu Permata Hati 2, para peserta remaja putri yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan REMANTIK dengan baik dan lancar. Terima kasih juga kepada institusi pendidikan atas dukungan dalam pelaksanaan program ini.

6. Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Briawan, D. (2021). *Anemia: Masalah Gizi pada Remaja Putri*. Jakarta: Penerbit Buku
- Kedokteran EGC. Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Faktor yang Mempengaruhi Status Anemia pada Remaja*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2023). *Anaemia*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Guideline on Daily Iron Supplementation in Adult Women and Adolescent Girls*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent Health*. Geneva: World Health Organization. Aini, N., & Putri, D. A. (2022). Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 95–103.

- Fajriyah, N., & Fitriyanto, M. L. H. (2021). Gambaran kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 48–55.
- Hidayati, R., Sari, N. P., & Lestari, D. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(2), 110–118.
- Rahmawati, D., Yuliana, R., & Handayani, S. (2022). Efektivitas media edukasi terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 201–209.
- Sari, D. P., Kusumawati, Y., & Wulandari, R. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 11(1), 25–34.
- Sari, N., & Wahyuni, T. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 145–153