



# Edukasi Penggunaan Tablet Ferro Sulfat Sebagai Terapi Preventif Anemia Pada Siswi SMA Kabupaten Sragen

Willy Tirza Eden<sup>1\*</sup>, Annisa Aulia Savitri<sup>2</sup>, Neli Syahida Ni'ma<sup>3</sup>, Ranita Rahmaniar<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran UNNES, Semarang 50229, Indonesia

<sup>1</sup>[willytirzaeden@mail.unnes.ac.id](mailto:willytirzaeden@mail.unnes.ac.id); <sup>2</sup>[annisaulia@mail.unnes.ac.id](mailto:annisaulia@mail.unnes.ac.id); <sup>3</sup>[nelisyahida@mail.unnes.ac.id](mailto:nelisyahida@mail.unnes.ac.id);

<sup>4</sup>[ranitarahmaniar@mail.unnes.ac.id](mailto:ranitarahmaniar@mail.unnes.ac.id)

Artikel History:

Received: 2024-11-26 / Received in revised form: 2025-01-01 / Accepted: 2025-02-10

## ABSTRACT

*Globally, anemia is a problem for public health. The World Health Organization (WHO) reports that 24,8% of people have anemia. An iron deficiency is thought to be the cause between 50-80% of anemia. Anemia may be triggered by blood loss during menstruation which can be prevented by taking Ferro sulfate tablets. This community service aims to raise awareness of the risks associated with anemia and the use of ferrous sulfate tablets as preventive therapy for high school female students in SMA N 2 Sragen. This cross sectional descriptive community service uses a questionnaire as its instrument, which includes pre and post-test. Using SPSS Software and Chi-Square analysis, the data was examined to ascertain the impact of education on high school students' use of ferrous sulfate tablets for knowledge enhancement. Based on posttest administered on 100 students at SMA N 2 Sragen, the finding indicated that after receiving counseling, students' knowledge of anemia and the proper use of Ferro sulfate tablets increased ( $p$ -value  $< 0.005$ ), suggesting that the webinar activities had an impact on students' understanding of preventing anemia and using Fe tablets.*

**Keywords:** *education, ferro sulfate, Anemia*

## ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 24,8% populasi mengalami anemia dan sekitar 50-80% dari kasus tersebut disebabkan oleh kekurangan. Salah satu anemia yang dapat dicegah adalah kasus anemia yang dipicu oleh kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi ini dapat dicegah dengan mengonsumsi tablet Ferro sulfat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang risiko terjadinya anemia dan penggunaan tablet ferro sulfat sebagai terapi pencegahan terhadap siswi Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Sragen. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen berupa kuesioner dengan menggunakan metode pre-test dan post-test. Hasil kuesioner dari 100 siswi dianalisis dengan metode Chi-square menggunakan SPSS untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi penggunaan Tablet ferro Sulfat pada siswi SMA. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada siswi terkait anemia dan penggunaan tablet Ferro sulfat setelah dilakukan penyuluhan ( $p$ -value  $< 0,005$ ).

**Kata kunci:** *Edukasi, Ferro Sulfat, Anemia*

\*Willy Tirza Eden

Email: [willytirzaeden@mail.unnes.ac.id](mailto:willytirzaeden@mail.unnes.ac.id)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Munculnya karakteristik seks primer dan sekunder, tercapainya kesuburan, dan perubahan fisik, emosional dan psikologis adalah tanda masa ini (Asiyah, Kusumawati, & Anita, 2015). Adanya perubahan fisiologis dapat dilihat dengan berfungsinya organ reproduksi, seperti siklus menstruasi wanita (Rohan & Siyoto, 2015). Wanita Usia Subur (WUS) akan mengalami kehilangan darah akibat menstruasi, sehingga dapat dikatakan bahwa mereka akan kehilangan 12,5–15 mg zat besi dari darah setiap bulan, atau kira-kira 0,4–0,5 mg per hari (Arisman, 2009). Kehilangan zat besi menyebabkan penurunan kadar Hb dalam tubuh, yang menyebabkan anemia (Sholicha & Muniroh, 2019).

Anemia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin (Hb). Kadar Hb < 13,0 g/dl pada pria dan wanita pascamenopause serta < 12,0 g/dl pada wanita (Domenica Cappellini & Motta, 2015). Anemia disebabkan karena kekurangan makronutrien (protein) dan mikronutrien (terutama zat besi). Anemia mempengaruhi 27% remaja di negara berkembang dan 6% di negara maju. Menurut penelitian, anemia mempengaruhi sekitar 40% populasi. Di Asia Tenggara, secara umum prevalensi anemia menyentuh angka 53,2% (Sunuwar et al., 2020) dan pada usia subur prevalensi remaja putri dengan anemia ringan sampai berat berkisar antara 25-50% (Junengsih & Yuliasari, 2017; Stoltzfus, 2003). Prevalensi anemia pada WUS di Indonesia melebihi 20%. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, 23,7% penduduk menderita anemia dengan lebih banyak perempuan (27,2%) dibanding laki-laki (20,3%) yang mengalami anemia. Pada usia 15-24 tahun proporsi penderita anemia sebesar 32%. Persentase penduduk yang menderita anemia ini meningkat apabila dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Anemia lebih umum terjadi pada remaja putri. Pertama, remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan (Sunuwar et al., 2020). Dikhawatirkan wanita dengan haid banyak dan lama akan kehilangan zat besi, sehingga mereka membutuhkan zat besi lebih banyak daripada wanita yang waktu haid pendek dan menstruasi ringan (Sumarlan, Windiastuti, & Gunardi, 2018). Menstruasi didefinisikan sebagai perdarahan periodik dan siklik dari rahim disertai pelepasan endometrium. Siklus menstruasi didefinisikan sebagai serangkaian periode perubahan berulang pada rahim dan organ yang dimulai selama masa pubertas dan diakhiri dengan menopause (Arisman, 2009).

Alasan kedua adalah remaja putri sering kali mementingkan penampilan dan ingin langsing kemudian melakukan program diet dan mengurangi konsumsi makanan. Kekurangan nutrisi tubuh yang penting seperti zat besi dapat terjadi karena pola makan yang tidak seimbang dengan kebutuhan nutrisi tubuh (Arisman, 2009). Dikarenakan remaja mengalami perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional, maka mereka harus memenuhi berbagai kebutuhan gizi terutama zat besi. Zat besi sangat penting bagi remaja dalam pencegahan anemia. Asupan zat besi merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. Rendahnya asupan ini dikarenakan perilaku konsumsi masyarakat Indonesia yang hanya mengandalkan sumber zat besi utama hanya berasal dari sayuran (Aeni, 2012).

Kekurangan zat besi (Fe) menjadi penyumbang 50-80% kasus anemia (Savitry, Arifin, & Asnawati, 2017). Anemia yang paling umum di antara anak usia sekolah, terutama pada remaja ialah anemia defisiensi besi. Beberapa penelitian mendapati remaja sangat kurang dalam konsumsi zat besi dan asam folat, yang mempengaruhi perkembangan otak, pertumbuhan, dan ketahanan terhadap infeksi, sehingga berdampak pada produktivitas kerja yang menurun (Susilowati, 2017). Penurunan prestasi dan juga semangat belajar menjadi dampak lain dari anemia yang terlihat pada remaja putri. Kekurangan dapat menimbulkan gejala seperti lesu/lelah, anoreksia, pucat, dan gagal tumbuh juga menjadi gejala yang timbul yang disebabkan karena kekurangan zat besi (Fe) (Putri, Simanjuntak, & Kusdalinah, 2017).

Pemberian Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) dapat dilakukan sebagai upaya peningkatan pengetahuan terkait anemia dan pengetahuan terkait perubahan pola makan sehingga pada remaja dapat terjadi peningkatan asupan zat besi dan dapat terhindar dari anemia (Indrayoni & Megayanti, 2021). Penelitian yang dilakukan Zulaekah and Widajanti (2010), didapati terjadi peningkatan hemoglobin setelah pemberian KIE terkait anemia dan gizi pada remaja. Dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja, pemberian edukasi tentang gizi yang dikombinasikan dengan pemberian tablet tambah darah lebih efektif dibandingkan dengan hanya pemberian edukasi gizi saja atau pemberian tablet tambah darah (Zulaekah & Widajanti, 2012).

## 2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Khalayak sasaran kegiatan pengabdian ini adalah siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Sragen. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan menggunakan metode pre dan post-test. Edukasi penggunaan tablet fero sulfat ini diikuti oleh sebanyak 100 siswi kelas XI. Sebelum edukasi diberikan, siswi diminta untuk mengerjakan pre-test untuk menilai pengetahuan dasar peserta terkait anemia sebelum dilakukan pemberian materi penyuluhan. Pretest merupakan pertanyaan benar atau salah sebanyak 10 soal dan digunakan sebagai data kuantitatif disertai pertanyaan terbuka sebanyak 2 soal sebagai data kualitatif. Untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman terkait materi setelah dilakukan penyuluhan, dilakukan post-test. Post-test merupakan pertanyaan benar atau salah sebanyak 10 soal yang sama dengan pretest berfungsi sebagai data kuantitatif dan disertai pertanyaan terbuka sebanyak 3 soal sebagai data kualitatif.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan promosi kesehatan terkait Penyuluhan “Waspada Anemia dan penggunaan Tablet Tambah Darah” di siswi SMA N 2 Sragen. Penyuluhan diawali dengan pemberian materi yang dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada siswi SMA N 2 Sragen. Penggunaan media promosi kesehatan yaitu poster berdesain menarik dan media lain juga dilakukan pada pengabdian ini. Evaluasi proses, hasil kegiatan pengabdian dan *feedback* antara peserta dengan tim pengabdian masyarakat ini. Untuk mengukur wawasan dasar dari peserta, di awal kegiatan penyuluhan peserta diberikan pre-test. Untuk mengukur apakah terdapat peningkatan wawasan yang didapat peserta selama penyuluhan, pasca penyuluhan peserta diberikan post test. Sebanyak 100 hasil kuesioner siswi dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 22. Analisis kuesioner ini menggunakan metode *Chi-square* untuk mengetahui pengaruh dari pemberian edukasi penggunaan Tablet fero Sulfat kepada siswi SMA.

### 3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari 100 siswa kelas XI yang mengikuti kegiatan pengabdian ini didapatkan data pretest dan posttest pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Penilaian Kuesioner Pretest

No	Pertanyaan	Pretest		Posttest	
		n	%	n	%
1	Tablet Fe adalah tablet yang mengandung besi				
	Benar	90	90	100	100
	Salah	10	10	0	0
2	Tablet Fe bermanfaat untuk mencegah anemia				
	Benar	88	88	100	100
	Salah	12	12	0	0
3	Zat besi (Fe) merupakan salah satu penyusun hemoglobin				
	Benar	13	13	56	56
	Salah	87	87	44	44
4	Contoh makanan kaya akan zat besi diantaranya adalah hati ayam				
	Benar	45	45	90	90
	Salah	55	55	10	10
5	Konsumsi tablet Fe dapat menyebabkan mual				
	Benar	22	22	78	78
	Salah	78	78	22	22
6	Konsumsi tablet Fe dapat menyebabkan batuk				
	Benar	2	2	78	78
	Salah	98	98	22	22
7	Konsumsi vitamin C dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh				
	Benar	12	12	84	84
	Salah	88	88	16	16
8	Kondisi anemia dapat menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi				
	Benar	62	62	100	100
	Salah	38	38	0	0
9	Penyebab anemia paling sering pada wanita adalah menstruasi				
	Benar	93	93	100	100

No	Pertanyaan	Pretest		Posttest	
		n	%	n	%
	Salah	7	7	0	0
10	Salah satu tanda anemia adalah tekanan darah tinggi				
	Benar	25	25	82	82
	Salah	75	75	8	8

Berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat bahwa ada perubahan signifikan berdasarkan jumlah jawaban responden sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi. Pengetahuan mengenai pembentukan sel darah merah hingga menyebabkan anemia, sumber-sumber makanan dengan kandungan zat besi serta penggunaan tablet zat besi dan efek yang ditimbulkan mengalami peningkatan respon jawaban benar pada masing-masing komponen pernyataan di dalam kuesioner yang dibagikan. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi penggunaan tablet Fe ini juga terlihat pada tabel 2, dimana berdasarkan kuisisioner yang dibagikan kepada siswi SMA N 2 Sragen, terdapat beberapa siswa yang sudah pernah mengikuti kegiatan edukasi tablet Fe sebagai pencegahan anemia dan lainnya belum pernah mengikuti kegiatan tersebut.

**Tabel 2.** Hasil Kegiatan Edukasi Tablet Fe Sebagai Terapi Pencegahan Anemia Pada Siswi SMA N 2 Sragen

		Hasil pretest-posttest				Total	
		Meningkat		Menurun			
		n	%	n	%	n	%
Mengikuti kegiatan edukasi	Pernah	27	28.125	3	75	30	30
	Belum Pernah	69	71.875	1	25	70	70
<b>Total</b>		96	100	4	100	100	100

Hasil perhitungan rata-rata score pretest dan posttest dari 100 peserta yang mengikuti webinar Edukasi Penggunaan Tablet Ferro Sulfat Sebagai Terapi Preventif Penyakit Anemia masing-masing adalah 67 dan 93,4 sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan webinar ini berpengaruh dalam tingkat pengetahuan siswi SMA N 2 Sragen terhadap pencegahan penyakit anemia. Hal ini juga didukung oleh hasil uji statistik menggunakan metode *Chi-Square* dengan hasil  $P < 0,005$  yang berarti terdapat pengaruh kegiatan webinar terhadap pengetahuan terhadap pencegahan anemia dan penggunaan tablet Fe dengan benar.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran remaja putri tentang resiko terkena anemia. Kegiatan ini dimulai dengan memberikan informasi tentang status gizi, anemia dan penggunaan Tablet Tambah Darah (TTD). Materi yang disampaikan berlangsung 60 menit dan mencakup materi prevalensi anemia pada remaja putri, terapi dan sosialisasi penggunaan tablet ferro sulfat. Ini adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi terhadap anemia. Sikap dan perilaku seseorang terhadap pemilihan makanan dipengaruhi oleh pengetahuan mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi kondisi gizi seseorang, termasuk kondisi anemia (Suryani, Hafiani, & Junita, 2017).

Pendidikan kesehatan memiliki kekuatan untuk mengubah pengetahuan masyarakat dan pada akhirnya merubah perilaku mereka (Wulan, Betrianita, Bintang Agustina, Yanuarti, & Fermana, 2019). Untuk mengubah perilaku individu atau kolektif dan meningkatkan akses terhadap pangan dan gizi, edukasi atau konseling merupakan strategi pendidikan yang berguna. Seseorang harus memahami konsekuensi atau keuntungan dari perilaku baru sebelum mengadopsinya (Zulaekah & Widajanti, 2012; Zulaekah, 2009).

Penelitian menemukan bahwa distribusi pengetahuan gizi pada remaja putri sebagian besar mengerucut pada kategori kurang dan cukup (Fadila & Kurniawati, 2018). Hal ini juga sesuai penelitian lain yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi khususnya zat besi pada remaja masih sangat rendah (Fauzi, 2012). Kementerian Kesehatan (2013) menyatakan 88% remaja tidak memiliki pemahaman yang tepat tentang anemia dan tidak mengetahui penyebab dari anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hal ini didasarkan pada survei yang dilakukan oleh Lembaga Demografi Universitas Indonesia di 4 provinsi terhadap remaja berumur 15-24 tahun (Fadila & Kurniawati, 2018).

Masih kurang atau tidakcukupnya pengetahuan terkait gizi menyebabkan sebagian remaja tidak memahami apakah makanan yang telah dikonsumsi setiap harinya sudah memenuhi syarat gizi seimbang. Pengetahuan tentang gizi juga akan memberikan pemahaman kepada remaja putri tentang efek dari konsekuensi dari kebiasaan buruk perilaku makan tidak sehat yang dilakukan sebelumnya. Faktor pendidikan juga mempengaruhi tingkat anemia seseorang, tergantung pada makanan yang dikonsumsi. Ketika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi, mereka mungkin lebih memahami apa yang mereka ketahui tentang gizi. Kondisi ini menunjukkan bahwa perlu ada lebih banyak pendidikan dan pengetahuan tentang pentingnya mengetahui gizi seimbang, terutama untuk remaja putri (Setyowati et al., 2017).

Remaja putri berpendidikan kurang terkait anemia biasanya tidak mengetahui penyebab, risiko dan pencegahan dari anemia saat menstruasi (Putri et al., 2017). Studi menunjukkan bahwa 57% wanita usia subur tidak mengkonsumsi makanan kaya zat besi dan memiliki pengetahuan yang kurang tentang makanan yang kaya zat besi. Meningkatkan asupan zat besi adalah cara pertama untuk mencegah anemia. Remaja putri memerlukan 15 mg zat besi setiap hari (Wiwi & Dewi, Sila, 2021).

Dalam mencegah dan mengobati anemia yang disebabkan karena kurangnya konsumsi zat besi, ada upaya-upaya yang dapat dilakukan. Pertama, orang dapat meningkatkan konsumsi zat besi dari sumber alami melalui pendidikan atau penyuluhan gizi, terutama tentang makanan hewani yang mudah diserap oleh tubuh, dan makanan tinggi vitamin C dan vitamin A, yang membantu penyerapan zat besi dan membantu pembentukan hemoglobin. Kedua, fortifikasi pangan yaitu makanan yang biasa dikonsumsi oleh kelompok sasaran difortifikasi dengan menambah zat besi, asam folat, vitamin A, dan asam amino esensial. Ketiga, agar kadar hemoglobin penderita anemia dapat meningkat dengan cepat, penderita anemia harus diberikan suplemen zat besi dan asam folat secara teratur dalam jangka waktu tertentu (Republik Indonesia, 2018).

Pengetahuan atau kognitif juga mempengaruhi perilaku konsumsi tablet tambah darah, karena pengetahuan adalah area yang penting yang membentuk perilaku dari seseorang. Ajzen dalam teorinya menyatakan bahwa tingkat pengetahuan termasuk dalam faktor informasi. Keyakinan seseorang dipengaruhi oleh faktor informasi, dan keyakinan tersebut akan mempengaruhi sikap dan keinginan mereka untuk berperilaku (Ajzen, 1985). Hal ini menunjukkan bahwa kuatnya persepsi atau pengetahuan tentang anemia remaja juga dipengaruhi oleh kuatnya kesadaran seseorang tentang anemia remaja. Meskipun responden diberikan informasi, jika niat dan kesadaran responden rendah terhadap materi tersebut maka tingkat pengetahuan responden tentang anemia remaja juga akan rendah. Dikarenakan rendahnya intensitas dan kesadaran akan pengaruh konsumsi suplementasi zat besi terhadap perilaku siswi, maka masih banyak responden yang pengetahuannya kurang dan tidak mengkonsumsi tablet tambah darah. Pengetahuan yang cukup diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah untuk pencegahan anemia pada remaja putri (Larasati, Mahmudiono, & Atmaka, 2021).

Jika zat besi dari makanan tidak mencukupi atau tidak tersedia, suplemen tablet tambah darah harus dikonsumsi secara rutin dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat dan harus dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi dalam tubuh. Suplemen tablet tambah darah tidak lagi diperlukan apabila pola makan sudah memenuhi gizi seimbang. Oleh karena itu, sangat penting untuk selalu memberi tahu orang-orang tentang pentingnya mengikuti pola makan gizi seimbang serta pentingnya mengonsumsi suplemen tablet untuk orang yang mengalami hipertensi. Karena pola makan masyarakat Indonesia kurang zat besi, suplemen tablet tambah darah masih dibutuhkan.

Pemberian suplemen tablet tambah darah adalah salah satu upaya Pemerintah Indonesia untuk mengurangi tingkat anemia, terutama pada remaja putri. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 88 tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil serta Surat Edaran Dirjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah berkontribusi pada kegiatan pengabdian ini. Upaya ini dilaksanakan sebagai bagian dari upaya Pemerintah Indonesia untuk mengembangkan sumber daya manusia melalui pemenuhan gizi seimbang pada remaja (Republik Indonesia, 2014, 2016). Menurut Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019, target pemerintah ialah 30% remaja putri menerima tablet tambah darah pada tahun 2019 (Republik Indonesia, 2019). Suplemen tablet tambah darah yang diberikan di dalamnya terkandung 0,25 mg asam folat dan 200 mg zat besi dalam bentuk ferro sulfat atau ferro fumarat atau ferro glukonat (Fadila & Kurniawati, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dwiriani (2011), pemberian edukasi atau pendidikan gizi yang dilakukan oleh guru di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia (Dwiriani, Rimbawan, Hardinsyah, Riyadi, & Martianto, 2011). Selain itu, dibandingkan dengan penyuluhan metode ceramah tanpa media, metode ceramah dengan media buku cerita merupakan salah satu cara yang cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi tentang anemia pada remaja putri (Nur, Zulaekah, & Kusumawati, 2016).

Salah satu upaya pemerintah untuk mengurangi jumlah kasus anemia adalah dengan memberi remaja kesempatan untuk menggunakan suplemen Tablet Tambah Darah. Suplemen Tablet Tambah Darah dalam dosis yang tepat akan meningkatkan cadangan zat besi jika dikonsumsi secara teratur. Studi Widiastuti dan Rusmini (2019) menemukan bahwa sekolah yang melakukan program suplementasi tablet tambah darah dengan dukungan guru memiliki tingkat kepatuhan yang lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah yang melakukannya tanpa dukungan guru. Program suplementasi Tablet Tambah Darah di sekolah-sekolah ini baru akan efektif jika remaja putri mengikuti peraturan konsumsi Tablet Tambah Darah (Widiastuti & Rusmini, 2019).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan webinar Edukasi Penggunaan Tablet Ferro Sulfat Sebagai Terapi Preventif Penyakit Anemia pada siswi SMA N 2 Sragen, terdapat peningkatan pengetahuan siswi terhadap pencegahan penyakit anemia dan penggunaan tablet Fero sulfat dengan benar.

## SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran yaitu khalayak siswa atau siswi dapat ditingkatkan lagi dengan memilih topik-topik lain yang relevan seperti penyakit-penyakit lain yang banyak terjadi atau dialami oleh siswa atau siswi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, T. (2012). *Faktor – Faktor Penyebab Kejadian Anemia pada Remaja Putri (Studi Kasus pada SMK Negeri 1 Kota Tegal)*. Universitas Negeri Semarang.
- Ajzen, I. (1985). From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. In *Action Control* (pp. 11–39). Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2)
- Arisman. (2009). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Asiyah, N., Kusumawati, D. A., & Anita, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Usia 11-14 Tahun dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Perubahan Seks Sekunder di MTs Safinatul Huda Sowan Kidul Jepara. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus*, 6(3), 68–85.
- Domenica Cappellini, M., & Motta, I. (2015). Anemia in Clinical Practice—Definition and Classification: Does Hemoglobin Change With Aging? *Seminars in Hematology*, 52(4), 261–269.
- Dwiriani, C. M., Rimbawan, R., Hardinsyah, H., Riyadi, H., & Martianto, D. (2011). Pengaruh Pemberian Zat Multi Gizi Mikro Dan Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi, Pemenuhan Zat Gizi Dan Status Besi Remaja Putri. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 6(3), 171. <https://doi.org/10.25182/jgp.2011.6.3.171-177>
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Sains Dan Teknologi*, 78–89.
- Fauzi, C. A. (2012). Analisis Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (Pugs) Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(2), 91–105.
- Indrayoni, P., & Megayanti, S. D. (2021). Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Suplementasi Zat Besi dan Pemeriksaan Hemoglobin Siswa SMK Kesehatan Panca Atma Jaya Klungkung. *JAI : Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 1(1), 26–31.
- Junengsih, J. J., & Yuliasari, Y. Y. (2017). Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMU 98 di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i1.68>
- Larasati, D. K., Mahmudiono, T., & Atmaka, D. R. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 298–306.
- Nur, R. A., Zulaekah, S., & Kusumawati, Y. (2016). Perbedaan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri Setelah Diberi Pendidikan Dengan Metode Ceramah Tanpa Media Dan Ceramah Dengan Media Buku Cerita. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 60–71.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.626>
- Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur Dan Ibu Hamil, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 1–8 (2014). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Republik Indonesia. Surat Edaran Nomor HK. 03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (Iron Supplementation on Adolescent Girls and Women on Childbearing Age), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Republik Indonesia. (2019a). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Republik Indonesia. (2019b). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rohan, H. H., & Siyoto, H. S. (2015). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi* (Cetakan II). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Savitry, N. S. D., Arifin, S., & Asnawati, A. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Niat Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Puteri. *Berkala Kedokteran*, 13(1), 113. <https://doi.org/10.20527/jbk.v13i1.3447>
- Setyowati, N. D., Riyanti, E., Bagian, R. I., Kesehatan, P., Perilaku, I., & Kesehatan, F. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Simongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(5), 1042–1053. <https://doi.org/10.14710/JKM.V5I5.19233>
- Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN 1 Manyar Gresik. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.147-153>
- Stoltzfus, R. J. (2003). Iron Deficiency: Global Prevalence and Consequences. *Food and Nutrition Bulletin*, 24(4 SUPPLEMENT). <https://doi.org/10.1177/15648265030244s106>
- Sumarlan, E. S., Windiastuti, E., & Gunardi, H. (2018). Iron Status, Prevalence and Risk Factors of Iron Deficiency Iron Status, Prevalence and Risk Factors of Iron Deficiency Anemia Among 12-to 15-Year-Old Adolescent Girls from Different Socioecon. *Makara Journal of Health Research*, 22(1), 46. <https://doi.org/10.7454/msk.v22i1.8078>
- Sunuwar, D. R., Singh, D. R., Chaudhary, N. K., Pradhan, P. M. S., Rai, P., & Tiwari, K. (2020). Prevalence and Factors Associated with Anemia Among Women of Reproductive Age in Seven South and Southeast Asian Countries: Evidence From Nationally Representative Surveys. *PLoS ONE*, 15(8 August), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236449>
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analysis of Diet and Iron Deficiency Anemia in Adolescent Girls In City Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11.
- Susilowati, E. (2017). Pengaruh Suplementasi Besi Terhadap Profil Darah Mahasiswi Akper Dharma Husada Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 110. <https://doi.org/10.32831/jik.v4i1.82>
- Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2019). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), 12–18. <https://doi.org/10.31983/jsk.v1i1.5438>
- Wiwi, S., & Dewi, Sila, A. (2021). *Asupan Zay Besi Remaja Putri*. NEM.
- Wulan, A., Betrianita, Bintang Agustina, P., Yanuarti, R., & Fermana, P. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(1), 1.
- Zulaekah, S. (2009). Peran Pendidikan Gizi Komprehensif untuk Mengatasi Masalah Anemia di I Indonesia. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 169–178.
- Zulaekah, S., & Widajanti, L. (2012). Pengetahuan Gizi dan Kadar Hemoglobin Anak Sekolah Dasar Penderita Anemia setelah Mendapatkan Suplementasi Besi dan Pendidikan Gizi Nutrition Knowledge and Hemoglobin Levels on Elementary School Children Anemia Patients after Getting Supplementation of Ir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 5, 35–41.