

PEMBERDAYAAN TEMAN SEBAYA DALAM PEMANTAUAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH

PEER EMPOWERMENT IN MONITORING THE CONSUMPTION OF IRON
SUPPLEMENT TABLETS IN ADOLESCENT GIRLS AT SCHOOLS

Muhammad Rizky Al Mufarid¹, Herviana Herviana^{1*}, Sintya Fadli²

¹Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam

²Puskesmas Tiban Baru, Batam

e-mail: *(hervianavivi31@gmail.com, 081928521372)

ABSTRAK

Abstrak: Anemia merupakan masalah gizi yang terjadi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari batas normal. Upaya pemerintah dalam menanggulangi masalah gizi tersebut melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang dapat diperoleh dari fasilitas kesehatan, sekolah, dan inisiatif sendiri. Namun, dalam pendistribusian TTD masih belum optimal karena terdapat remaja putri yang tidak mengkonsumsi TTD secara rutin. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai upaya peningkatan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri melalui motivasi teman sebaya. Pelaksanaan program dilaksanakan di SMPN 20 Kota Batam pada bulan November 2025 dengan cara pemantauan selama 2 minggu. Pelaksanaan program diawali dengan pembentukan tim yang bertugas untuk edukasi ke teman sebaya dan memonitor kepatuhan konsumsi TTD pada 50 remaja putri. Hasil pelaksanaan program diketahui sebanyak 32 siswi (64%) mengkonsumsi TTD di minggu pertama pemantauan dan mengalami peningkatan menjadi 41 siswi (82%) pada minggu kedua pemantauan.

Kata kunci: remaja putri, tablet tambah darah, teman sebaya

Abstract: Anemia is a nutritional problem that occurs when the number of red blood cells or hemoglobin levels in them is lower than the normal limit. The government's efforts to overcome this nutritional problem are through the provision of Iron Supplement Tablets (IRS) which can be obtained from health facilities, schools, and personal initiatives. However, the distribution of IRS is still not optimal because some adolescent girls do not consume IRS regularly. The aim of this community service activity is to increase compliance with IRS consumption among adolescent girls through peer motivation. The program was implemented at SMPN 20 Kota Batam in November 2025 with a two-week monitoring process. The program implementation began with the formation of a team whose task was to educate peers and monitor compliance with IRS consumption in 50 adolescent girls. The results of the program implementation were known as 32 female students (64%) consuming TTD in the first week of monitoring and increased to 41 female students (82%) in the second week of monitoring.

Keywords: adolescent girls, iron supplement tablet, peer group

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi kadar hemoglobin dalam darah di bawah normal yang disebabkan oleh defisiensi zat besi atau penyakit infeksi (Habtegiorgis et al., 2022). Salah satu permasalahan gizi yang masih perlu diperhatikan adalah defisiensi zat gizi. Anemia rentan terjadi pada kelompok remaja putri karena pada fase ini remaja putri mengalami kondisi fisiologis yaitu menstruasi. Kehilangan darah dalam siklus menstruasi meningkatkan risiko terjadinya anemia (Utami et al., 2022).

Saat ini pemerintah telah melakukan upaya untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dalam jumlah satu butir setiap minggu selama setahun penuh (52 butir per tahun) (Fitria et al., 2021). Remaja putri yang memperoleh TTD berusia 10 – 19 tahun dengan sumber perolehan TTD yaitu fasilitas kesehatan, sekolah, dan inisiatif sendiri. Sekolah merupakan salah satu sumber perolehan TTD tertinggi dengan jumlah 89,6% (Kemenkes, 2023).

Namun, pelaksanaan program dari pemerintah belum sepenuhnya efektif dikarenakan masih terdapat peserta program yang menerima TTD, tetapi tidak mengonsumsinya secara teratur. Kondisi ini terjadi karena kurangnya sistem pemantauan

dan pengawasan langsung terhadap konsumsi TTD di lapangan. Penelitian serupa oleh Gupta dan Padhy (2020) menunjukkan bahwa program suplementasi zat besi hanya efektif apabila disertai sistem monitoring yang kuat untuk mengontrol konsumsi. Meskipun cakupan distribusi TTD di sekolah tinggi, tingkat kepatuhan konsumsi masih rendah akibat lemahnya sistem pemantauan. Oleh karena itu, diperlukan program untuk pengawasan atau pemantauan konsumsi TTD.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dilakukan pengembangan suatu inovasi terkait program pemantauan konsumsi TTD pada remaja putri melalui teman sebaya yang disebut sebagai GEN PANTAS. Kegiatan pengabdian ini merupakan hasil modifikasi dan penguatan dari program puskesmas sebelumnya. Program ini bertujuan untuk menekankan kegiatan pemantauan secara rutin setiap minggu terhadap konsumsi TTD di sekolah, sehingga proses pengawasan berlangsung lebih intensif dan berkelanjutan. Pelaksanaan program GEN PANTAS melibatkan peran aktif siswa melalui pembentukan tim pemantauan dari perwakilan Palang Merah Remaja (PMR) yang telah mendapatkan pelatihan mengenai tata cara pemantauan konsumsi TTD.

Keterlibatan siswa dalam kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan program melalui edukasi dan pemantauan serta evaluasi program yang dilakukan oleh teman sebaya di lingkungan sekolah (Roche et al., 2018).

METODE

Program dilaksanakan di SMPN 20 Kota Batam pada bulan November 2025 dengan melibatkan 3 siswi sebagai tim GEN PANTAS. Pelaksanaan program diawali dengan edukasi terkait pentingnya konsumsi TTD dan dilanjutkan dengan pemantauan konsumsi TTD selama 2 minggu. Sasaran pada program ini berjumlah 50 siswi yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX. Adapun bentuk kegiatan yang dilakukan terdiri dari:

- a) Pembentukan Tim Pemantauan Konsumsi TTD di Sekolah. Tim terdiri dari perwakilan siswa PMR yang memiliki komitmen serta kemampuan dasar dalam kegiatan kesehatan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program GEN PANTAS (Gerakan Pemantauan TTD di Sekolah) merupakan salah satu inovasi kegiatan pemantauan konsumsi TTD yang difokuskan pada kelompok remaja putri di lingkungan sekolah. Program ini bertujuan untuk

- b) Edukasi Terkait TTD pada Tim GEN PANTAS yang meliputi pemahaman tentang pentingnya zat besi bagi tubuh, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta manfaat dan cara konsumsi TTD yang benar
- c) Pelatihan Pemantauan Konsumsi TTD pada Tim GEN PANTAS. Materi pelatihan mencakup tata cara pencatatan dan pelaporan konsumsi TTD, penilaian asupan menggunakan food record, teknik komunikasi dalam memotivasi teman sebaya, serta prosedur koordinasi dengan pihak guru dan petugas puskesmas.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa lembar observasi pemantauan konsumsi TTD yang diisi oleh tim GEN PANTAS. Selain itu, juga dilakukan pengumpulan data melalui wawancara singkat terkait alasan tidak mengonsumsi TTD oleh remaja putri.

meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD melalui pendekatan partisipatif dan observasional, pemantauan dilakukan oleh tim yang dibentuk secara khusus, yaitu Tim GEN PANTAS. Kehadiran partisipan pada kegiatan ini menunjukkan tingkat partisipasi yang sangat baik. Dari total 50 sasaran,

seluruhnya hadir dengan persentase 100%, yang menandakan antusiasme serta

komitmen tinggi peserta terhadap kegiatan yang dilaksanakan.

Tabel 1. Pelaksanaan Pemantauan Konsumsi TTD pada Remaja Putri

	Konsumsi TTD	
	Ya (%)	Tidak (%)
Minggu I	64	36
Minggu II	82	18

Berdasarkan tabel 1, diketahui terdapat peningkatan jumlah siswi yang mengkonsumsi TTD selama 2 minggu

pelaksanaan program. Pada minggu pertama terdapat 32 siswi (64%) yang mengkonsumsi TTD dan minggu kedua terdapat 41 siswi (82%). Alasan utama siswi tidak mengkonsumsi TTD cukup beragam yaitu karena lupa, rasa dan bau tidak enak, serta tidak diizinkan orang tua untuk mengkonsumsi TTD.



(a)



(b)

Gambar 1. Pada Gambar (a) Kegiatan Pembentukan dan Pelatihan tim GEN PANTAS; Gambar (b) Kegiatan Pemantauan Konsumsi TTD

Pemberdayaan teman sebaya meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD dari 64% pada minggu pertama menjadi 82% pada minggu kedua karena dukungan sosial sebaya secara langsung memengaruhi perilaku minum suplemen. Interaksi dan pengingat yang konsisten dari teman sebaya membantu remaja putri menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru, memperkuat motivasi, serta mengurangi hambatan awal seperti lupa minum atau persepsi negatif terhadap suplemen (Ilham et al., 2023).

Edukasi atau motivasi dari teman sebaya menjadi salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi TTD. Tim GEN PANTAS selain berperan dalam memantau kepatuhan remaja putri dalam konsumsi TTD, tim GEN PANTAS juga menanyakan alasan tidak mengkonsumsi TTD serta memberikan edukasi atau motivasi dengan menempatkan diri sebagai teman sebaya sehingga diharapkan hal ini dapat memberikan solusi dari alasan remaja putri tidak mengkonsumsi TTD.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo & Indrayanti (2020) yang menyatakan terdapat hubungan antara *Peer Group Support* terhadap kepatuhan minum obat tablet tambah darah pada remaja putri. Pendekatan teman sebaya terbukti efektif

karena komunikasi yang terjadi berlangsung lebih terbuka, santai, dan setara, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diterima dibandingkan pendekatan dari tenaga kesehatan atau guru (Saraswati et al., 2024).

Pemberdayaan teman sebaya dalam pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) memengaruhi kepatuhan remaja putri melalui mekanisme dukungan sosial dan pengaruh norma kelompok. Remaja cenderung lebih menerima ajakan dan pengawasan dari teman sebaya, sehingga keterlibatan mereka menjadi penyebab meningkatnya motivasi dan keteraturan konsumsi TTD (Sheng et al., 2023). Pemantauan oleh teman sebaya juga memungkinkan identifikasi dini hambatan konsumsi, seperti efek samping atau ketidakteraturan, yang mendukung perbaikan perilaku secara berkelanjutan.

Mekanisme tersebut sejalan dengan tujuan program yaitu meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Kepatuhan yang lebih baik berkontribusi langsung terhadap peningkatan asupan zat besi dan penurunan risiko anemia (Kemenkes RI, 2020).

Keberlanjutan program GEN PANTAS sangat penting untuk memastikan

peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri berlangsung secara berkelanjutan. Puskesmas juga perlu memperluas peran peer educator yang telah dibentuk melalui program GEN PANTAS, karena pendekatan teman sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan perilaku kesehatan, termasuk konsumsi TTD, melalui pengaruh normatif dan identifikasi antar sebaya (Sawyer et al., 2021). Selain itu, keberlanjutan program dapat diperkuat melalui penyediaan media edukasi yang konsisten, seperti *flyer* dan poster, karena literasi ahsial terbukti meningkatkan pemahaman remaja terhadap manfaat TTD dan risiko anemia (Nuryanto et al., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan Program GEN PANTAS (Gerakan Pemantauan TTD di Sekolah) dapat disimpulkan bahwa kegiatan pemantuan konsumsi TTD yang dilakukan oleh tim GEN PANTAS dengan pendekatan teman sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri dengan jumlah peningkatan kepatuhan sebanyak 9 siswi (18%) dalam waktu 2 minggu. Disarankan pihak sekolah diharapkan mempertahankan peran tim teman sebaya (*peer educator*)

untuk melanjutkan edukasi dan pemantauan konsumsi TTD, serta mengadakan kegiatan minum TTD bersama secara terjadwal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang mendukung program ini yaitu pihak sekolah SMPN 20 Kota Batam, pihak Puskesmas Tiban Baru Kota Batam karena telah memfasilitasi jalannya kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Sheng, J., Gong, L., & Zhou, J. (2023). Exercise health belief model mediates the relationship between physical activity and peer support among Chinese college students: A cross-sectional survey. *Frontiers in psychology, 14*, 1103109.
- Fitria, A., Aisyah, S. and Tarigan, J.S. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Rambideun: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4*(2), pp.91-99.
- Gupta, R., & Padhy, S. (2020). Effectiveness Of Iron Supplementation Programmes Among Adolescent Girls: A systematic review. *Journal of Nutrition and Health, 12*(3), 145–152.
- Habtegiorgis, S.D., Petrucka, P., Telayneh, A.T., Getahun, D.S., Getacher, L., Alemu, S. and Birhanu, M.Y. (2022). Prevalence And Associated Factors Of Anemia Among Adolescent Girls In Ethiopia: A Systematic Review And Meta-Analysis. *PLoS One, 17*(3), p.e0264063.
- Ilham, A. F. T. A., Yusriani, Y., & Bur, N. (2023). Dukungan Teman Sebaya Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Window of Public Health Journal, 4*(2), 267-273.
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri*. Kemenkes RI.
- Raharjo, D.S dan Indrayanti. (2020). Dukungan Peer Group Terhadap Kepatuhan Konsumsi Minum Obat Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Banguntapan Tahun 2020. *Journal of Health, 8*(1), pp 36 – 41.
- Saraswati, I., Saraswati, N.L.G.I. and Sudarsana, I.D.A.K., (2024). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada Siswi SMA Negeri 1 Bangli. *Malahayati Nursing Journal, 6*(6), pp.2181-2187.
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D. and Wulandari, D.R. (2022). Prevalence Of Anemia And Correlation With

Knowledge, Nutritional Status,
Dietary Habits Among Adolescent
Girls at Islamic Boarding
School. *Jurnal Gizi Indonesia (The*

*Indonesian Journal of
Nutrition)*, 10(2), pp.114-121.