Copyright © 2021 pada penulis
Abdimas Singkerru, Vol. 6, No. 2, 2026

Penguatan Pengetahuan Remaja melalui Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Gizi Seimbang di SMAN 6 Palopo

Andi Sufiani [1*], Jasmani [2], Syamsumar Bustamin [3]

[1, 2] Universitas Kurnia Jaya Persada, [3] Universitas Muhammadiyah Barru, Indonesia

andisufiani.maisya@gmail.com [1*], Jasmanijamaluddin60@gmail.com [2], syamsumar.only11@gmail.com [3]

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok yang membutuhkan perhatian terhadap pemenuhan zat besi karena kebutuhan zat gizi meningkat selama masa pertumbuhan dan adanya kehilangan zat besi melalui menstruasi. Permasalahan yang ditemukan pada mitra berkaitan dengan perlunya penguatan pengetahuan mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), penerapan pola makan sehat dan gizi seimbang, serta kemampuan mengenali dan memilih pangan sumber zat besi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan memperkuat pengetahuan remaja putri melalui edukasi konsumsi TTD dan gizi seimbang serta praktik identifikasi dan pemilihan pangan sumber zat besi. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 6 Palopo pada Juni–September 2026 dengan melibatkan 35 siswi kelas XI. Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi konsumsi TTD, edukasi pola makan sehat dan gizi seimbang, serta praktik simulasi identifikasi dan pemilihan pangan sumber zat besi. Monitoring dan evaluasi dilakukan melalui pengamatan keterlibatan peserta, diskusi, tanya jawab, dan kemampuan mengikuti simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan peserta terlibat aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, termasuk penyampaian materi, diskusi, pengajuan pertanyaan, dan simulasi pemilihan pangan. Peserta memperoleh pemahaman mengenai manfaat dan cara konsumsi TTD, prinsip gizi seimbang, serta berbagai pilihan pangan sumber zat besi. Kegiatan diharapkan dapat dilanjutkan melalui penerapan pengetahuan dalam kebiasaan sehari-hari dan penguatan edukasi kesehatan remaja oleh pihak sekolah.

Kata Kunci: *Edukasi Kesehatan, Gizi Seimbang, Remaja Putri, Tablet Tambah Darah, Zat Besi*

Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan perhatian terhadap kecukupan zat gizi. Remaja putri memiliki kebutuhan zat besi yang relatif tinggi karena pertumbuhan fisik berlangsung bersamaan dengan kehilangan zat besi melalui menstruasi. Kondisi tersebut menyebabkan remaja putri menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia apabila kebutuhan zat besi tidak diimbangi dengan asupan yang memadai. Anemia dapat berdampak pada kondisi fisik dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk konsentrasi dan produktivitas belajar. Kondisi anemia pada remaja putri juga berkaitan dengan kecukupan zat gizi, status gizi, dan pengetahuan mengenai anemia (Utami et al., 2022). Kementerian Kesehatan RI menempatkan remaja putri sebagai salah satu kelompok sasaran penting dalam upaya

pencegahan anemia melalui pemenuhan gizi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pemenuhan kebutuhan zat besi pada remaja putri tidak hanya berkaitan dengan pilihan makanan, tetapi juga perlu didukung melalui konsumsi TTD secara teratur. Pemberian suplementasi zat besi merupakan salah satu strategi yang digunakan untuk mencegah kekurangan zat besi dan anemia pada kelompok perempuan dan remaja putri. Konsumsi TTD yang tepat perlu disertai pemahaman mengenai manfaat, waktu konsumsi, serta kebiasaan yang dapat mendukung penyerapan zat besi. Tinjauan terhadap berbagai program suplementasi menunjukkan bahwa pemberian zat besi pada remaja putri dapat mendukung status hemoglobin dan ferritin serta menurunkan kejadian anemia (Silitonga et al., 2024). Edukasi menjadi bagian penting karena pengetahuan yang memadai dapat membantu remaja memahami alasan perlunya mengonsumsi TTD dan membentuk kebiasaan kesehatan yang lebih baik (WHO, 2018; Samputri & Herdiani, 2022).

Pola makan sehari-hari turut menentukan kecukupan zat gizi pada masa remaja. Kebiasaan melewatkan waktu makan, pemilihan makanan yang kurang beragam, serta rendahnya konsumsi pangan sumber zat besi dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal. Penerapan prinsip gizi seimbang diperlukan agar remaja memperoleh zat gizi makro dan mikro melalui konsumsi pangan yang beragam dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Asupan zat besi dari makanan juga perlu diperhatikan karena kecukupan zat besi merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung pembentukan hemoglobin dan mencegah anemia pada remaja putri (Rianti et al., 2022). Pola makan dan kecukupan zat besi juga menjadi aspek penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi remaja putri di Indonesia (Rahfiludin et al., 2021).

SMAN 6 Palopo merupakan salah satu satuan pendidikan jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) berstatus negeri yang berada di bawah naungan Pemerintah Daerah Provinsi Sulawesi Selatan. Mitra dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah siswi kelas XI SMAN 6 Palopo dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang. Remaja putri pada jenjang pendidikan tersebut berada pada periode yang membutuhkan perhatian terhadap kecukupan zat besi, terutama karena kebutuhan gizi meningkat selama masa pertumbuhan dan adanya kehilangan zat besi akibat menstruasi. Pemilihan siswi kelas XI sebagai sasaran kegiatan diarahkan pada penguatan pengetahuan mengenai konsumsi TTD, penerapan gizi seimbang, serta pemilihan pangan sumber zat besi sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia. Kondisi remaja putri di Indonesia juga menunjukkan adanya perbedaan risiko anemia berdasarkan karakteristik lingkungan tempat tinggal, sehingga edukasi pada lingkungan sekolah tetap relevan sebagai bagian dari upaya pencegahan (Nadiyah et al., 2022).

Permasalahan pertama yang menjadi perhatian mitra berkaitan dengan pemahaman remaja putri mengenai konsumsi TTD. TTD telah menjadi bagian dari upaya pencegahan anemia pada remaja putri, tetapi kebermanfaatannya sangat berkaitan dengan keteraturan konsumsi dan pemahaman mengenai cara penggunaannya. Pengetahuan yang belum memadai mengenai manfaat TTD, waktu konsumsi, serta hal-hal yang perlu diperhatikan saat mengonsumsi TTD dapat menjadi hambatan dalam membentuk kebiasaan konsumsi yang tepat. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penguatan pengetahuan melalui edukasi yang disampaikan secara sederhana, interaktif, dan dekat dengan kebiasaan remaja. Tingkat pengetahuan dan sumber informasi mengenai anemia serta TTD masih beragam pada

remaja putri, dengan internet dan guru menjadi sumber informasi yang banyak digunakan (Fatriani & Daeli, 2023; Lilian, 2024). Edukasi mengenai manfaat dan cara konsumsi TTD juga telah digunakan dalam berbagai kegiatan pemberdayaan remaja sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia (Fathony et al., 2022; Laily et al., 2022).

Permasalahan kedua berkaitan dengan penerapan pola makan sehat dan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Remaja memiliki pilihan makanan yang beragam, tetapi belum seluruh pilihan tersebut mampu memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan selama masa pertumbuhan. Pola konsumsi yang kurang beragam dapat menyebabkan asupan zat besi, protein, folat, vitamin, dan mineral lainnya tidak mencukupi. Penerapan gizi seimbang perlu dipahami bukan sekadar mengenai jumlah makanan, tetapi juga keberagaman pangan, keteraturan makan, dan pemilihan makanan yang mendukung kesehatan. Asupan zat besi dan vitamin C, serta konsumsi TTD, merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan kebutuhan zat besi pada remaja putri (Alfiah & Dainy, 2023). Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa pencegahan anemia pada remaja putri perlu dilakukan melalui pola makan bergizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan zat besi secara memadai (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Perbedaan asupan zat gizi dan pengetahuan anemia pada remaja putri juga menunjukkan pentingnya penguatan edukasi gizi di lingkungan sekolah (Alfianti et al., 2024).

Permasalahan ketiga berhubungan dengan kemampuan remaja dalam mengenali dan memilih pangan sumber zat besi. Informasi mengenai makanan yang mengandung zat besi belum selalu diikuti dengan kemampuan untuk mengidentifikasi pilihan pangan yang mudah diperoleh dan sesuai dengan kebiasaan makan sehari-hari. Pemahaman mengenai sumber zat besi juga perlu dilengkapi dengan pengetahuan tentang pangan yang dapat mendukung penyerapan zat besi maupun kebiasaan konsumsi yang dapat menghambatnya. Kebiasaan minum teh, misalnya, perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan pemenuhan zat besi karena konsumsi teh menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam pencegahan anemia pada remaja putri (Boli et al., 2022). Asupan zat besi dari pangan dan keberadaan zat gizi pendukung maupun penghambat penyerapan perlu diperhatikan dalam penyusunan pilihan makanan sehari-hari (Ayuningtyas et al., 2022). Pola makan yang kurang sesuai juga dapat berkaitan dengan kejadian anemia pada remaja putri, terutama ketika konsumsi makanan tidak mampu memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh (Hariyanto et al., 2022).

Solusi yang ditawarkan untuk menjawab permasalahan mitra dilaksanakan melalui tiga bentuk kegiatan yang saling berkaitan, yaitu edukasi konsumsi Tablet Tambah Darah bagi remaja putri, edukasi pola makan sehat dan gizi seimbang, serta praktik identifikasi dan pemilihan pangan sumber zat besi. Edukasi konsumsi TTD diarahkan untuk memberikan pemahaman mengenai pengertian dan manfaat TTD, pentingnya konsumsi secara teratur, waktu dan cara konsumsi yang tepat, serta hal-hal yang perlu diperhatikan untuk mendukung penyerapan zat besi. Edukasi pola makan sehat dan gizi seimbang diberikan untuk membekali peserta dengan pemahaman mengenai kebutuhan zat gizi remaja, keberagaman pangan, pengaturan pola makan, dan pemilihan makanan yang mendukung kesehatan. Praktik identifikasi dan pemilihan pangan sumber zat besi dilakukan melalui pengenalan berbagai bahan pangan, diskusi, serta pemilihan kombinasi makanan yang dapat diterapkan dalam menu sehari-hari. Pendekatan edukasi yang dipadukan dengan aktivitas interaktif diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih dekat dengan

kebiasaan konsumsi remaja dan mendukung penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi di lingkungan sekolah juga sejalan dengan Gerakan Aksi Bergizi yang mengintegrasikan edukasi gizi dan konsumsi TTD sebagai bagian dari pembentukan kebiasaan hidup sehat pada remaja (Marselina et al., 2023; Nur et al., 2024).

Pelaksanaan kegiatan tersebut diarahkan untuk memperkuat pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi TTD dan gizi seimbang serta membekali peserta dengan kemampuan sederhana dalam memilih pangan sumber zat besi. Rangkaian kegiatan tidak hanya menempatkan peserta sebagai penerima informasi, tetapi juga memberikan ruang untuk berdiskusi, mengenali pilihan pangan, dan menghubungkan materi dengan kebiasaan makan sehari-hari. Pendekatan tersebut diharapkan dapat mendukung terbentuknya pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya konsumsi TTD, penerapan pola makan sehat dan gizi seimbang, serta pemilihan pangan sumber zat besi sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia pada remaja putri di lingkungan sekolah.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di SMAN 6 Palopo, Sulawesi Selatan, dengan mitra berupa siswi kelas XI sebanyak 35 orang. Permasalahan utama yang menjadi perhatian dalam kegiatan ini adalah perlunya penguatan pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), penerapan pola makan sehat dan gizi seimbang, serta kemampuan mengenali dan memilih pangan sumber zat besi. Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan, yaitu Juni–September 2026, melalui rangkaian edukasi konsumsi TTD, edukasi pola makan sehat dan gizi seimbang, serta praktik identifikasi dan pemilihan pangan sumber zat besi. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, contoh bahan pangan, dan praktik pemilihan makanan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak SMAN 6 Palopo untuk menentukan jadwal, tempat, peserta, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tim menyiapkan materi edukasi mengenai manfaat dan cara konsumsi TTD, pola makan sehat dan prinsip gizi seimbang, serta sumber pangan yang mengandung zat besi. Media pendukung berupa bahan presentasi, lembar informasi, contoh bahan pangan, dan perangkat praktik disiapkan untuk membantu peserta memahami materi secara lebih konkret. Tim juga menyusun alur kegiatan dan pembagian tugas agar penyampaian materi, diskusi, dan praktik dapat berlangsung secara terarah.

Pelaksanaan Kegiatan

Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri

Kegiatan diawali dengan edukasi mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri sebagai salah satu upaya memenuhi kebutuhan zat besi dan mendukung pencegahan anemia. Materi yang diberikan meliputi pengertian dan manfaat TTD, pentingnya konsumsi TTD secara teratur, waktu dan cara konsumsi yang tepat, serta hal-hal yang perlu diperhatikan untuk mendukung penyerapan zat besi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui penjelasan menggunakan media presentasi, diskusi, dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan kebiasaan, pengalaman, maupun kendala yang

berkaitan dengan konsumsi TTD sehingga materi dapat dikaitkan dengan kondisi yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi Pola Makan Sehat dan Gizi Seimbang

Kegiatan berikutnya berupa edukasi mengenai pola makan sehat dan penerapan prinsip gizi seimbang pada masa remaja. Materi mencakup kebutuhan zat gizi pada remaja, pentingnya keberagaman pangan, keteraturan makan, pemilihan makanan bergizi, serta peran zat gizi dalam menjaga kesehatan dan membantu mencegah anemia. Peserta diberikan contoh penerapan gizi seimbang melalui pilihan makanan yang mudah ditemukan dan dikonsumsi sehari-hari. Penyampaian materi dilanjutkan dengan diskusi mengenai kebiasaan makan remaja, pilihan makanan yang sering dikonsumsi, serta cara sederhana menyusun pilihan makanan yang lebih beragam dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Praktik Identifikasi dan Pemilihan Pangan Sumber Zat Besi

Praktik dilakukan untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengenali pangan sumber zat besi dan memilih kombinasi makanan yang dapat mendukung pemenuhan kebutuhan zat besi. Peserta diperkenalkan dengan berbagai jenis pangan sumber zat besi, baik yang berasal dari pangan hewani maupun nabati, serta pangan yang mengandung zat gizi pendukung penyerapan zat besi. Peserta kemudian diarahkan untuk mengidentifikasi bahan pangan berdasarkan contoh yang disediakan dan mendiskusikan pilihan makanan yang dapat dimasukkan ke dalam menu sehari-hari. Kegiatan dilanjutkan dengan latihan memilih kombinasi makanan yang sesuai, termasuk memperhatikan jenis makanan atau minuman yang sebaiknya tidak dikonsumsi bersamaan dengan sumber zat besi. Praktik dilaksanakan secara berkelompok dan dilengkapi dengan diskusi agar peserta dapat menghubungkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebiasaan makan sehari-hari.

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan selama rangkaian kegiatan melalui pengamatan terhadap keaktifan peserta dalam mengikuti edukasi, keterlibatan dalam diskusi dan tanya jawab, serta kemampuan peserta mengikuti praktik identifikasi dan pemilihan pangan sumber zat besi. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pertanyaan lisan, diskusi, dan pengamatan terhadap kemampuan peserta menjelaskan kembali manfaat TTD, cara konsumsi yang tepat, prinsip gizi seimbang, serta contoh pangan sumber zat besi. Indikator keberhasilan kegiatan ditunjukkan melalui keterlibatan aktif peserta selama kegiatan dan kemampuan peserta mengidentifikasi serta memilih pangan sumber zat besi berdasarkan materi yang telah diberikan.

Keberlanjutan program diarahkan melalui penerapan pengetahuan yang telah diperoleh peserta dalam kebiasaan konsumsi sehari-hari dan pemanfaatan materi edukasi sebagai bahan pengingat mengenai konsumsi TTD dan gizi seimbang. Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung keberlanjutan edukasi melalui penguatan informasi mengenai konsumsi TTD, pola makan sehat, dan pemilihan pangan sumber zat besi dalam kegiatan pembinaan kesehatan peserta didik.

Hasil dan Pembahasan

Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah bagi Remaja

Edukasi konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dilaksanakan di dalam ruang kelas dengan melibatkan 35 siswi kelas XI SMAN 6 Palopo. Kegiatan diawali dengan

penyampaian informasi mengenai anemia pada remaja putri, manfaat TTD, pentingnya konsumsi secara teratur, serta cara konsumsi yang tepat. Materi disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan kondisi peserta sehingga informasi mengenai TTD dapat dikaitkan dengan kebiasaan yang mereka lakukan sehari-hari. Peserta diberikan ruang untuk menyampaikan pertanyaan dan menanggapi materi yang disampaikan selama kegiatan berlangsung.

Gambar 1. Edukasi konsumsi Tablet Tambah Darah

Dokumentasi menunjukkan pelaksanaan edukasi yang berlangsung secara langsung di dalam ruang kelas. Peserta mengikuti penyampaian materi dengan memperhatikan penjelasan dan terlibat dalam interaksi selama kegiatan. Suasana kelas dimanfaatkan sebagai ruang edukasi yang memungkinkan peserta memperoleh informasi sekaligus mendiskusikan hal-hal yang berkaitan dengan konsumsi TTD. Interaksi tersebut menjadi bagian penting dalam membantu peserta memahami bahwa konsumsi TTD merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan remaja putri untuk memenuhi kebutuhan zat besi dan mendukung pencegahan anemia. Pendekatan edukasi interaktif yang mendorong keterlibatan peserta juga diterapkan dalam program pemberdayaan remaja melalui penguatan literasi kesehatan dan edukasi gizi di lingkungan sekolah (Saputri et al., 2026).

Pemahaman mengenai konsumsi TTD perlu diberikan secara komprehensif karena kepatuhan konsumsi tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan tablet, tetapi juga dengan pengetahuan mengenai manfaat dan cara konsumsinya. Pengetahuan memiliki keterkaitan dengan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri (Samputri & Herdiani, 2022). Edukasi yang memberikan informasi mengenai manfaat, aturan konsumsi, serta hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mengonsumsi TTD dapat membantu remaja memahami alasan di balik anjuran konsumsi secara teratur. Edukasi mengenai anemia dan cara konsumsi TTD yang benar juga menjadi bagian dari upaya pemberdayaan remaja (Fathony et al., 2022).

Materi juga diarahkan pada kebiasaan yang dapat mendukung penyerapan zat besi. Peserta diberikan pemahaman bahwa cara mengonsumsi TTD perlu diperhatikan, termasuk waktu konsumsi dan jenis minuman yang dikonsumsi bersamaan. Penjelasan tersebut membantu peserta melihat konsumsi TTD bukan sekadar kegiatan minum tablet, tetapi sebagai bagian dari kebiasaan kesehatan yang perlu dilakukan dengan cara yang tepat. Pengetahuan mengenai gizi dan praktik kesehatan yang diberikan sejak usia sekolah merupakan bagian dari upaya membangun literasi kesehatan serta mendukung penerapan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Saputri et al., 2026).

Edukasi Pola Makan Sehat dan Gizi Seimbang

Edukasi pola makan sehat dan gizi seimbang dilaksanakan dalam ruang kelas sebagai rangkaian kegiatan yang melengkapi materi konsumsi TTD. Peserta

memperoleh penjelasan mengenai kebutuhan zat gizi selama masa remaja, keberagaman pangan, keteraturan makan, serta pentingnya memilih makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Materi tidak hanya membahas jenis makanan yang perlu dikonsumsi, tetapi juga mengarahkan peserta untuk memahami prinsip gizi seimbang sebagai bagian dari kebiasaan makan sehari-hari. Pemahaman mengenai gizi seimbang dan anemia merupakan bagian dari literasi kesehatan yang perlu diperkuat pada kelompok remaja (Sufiani et al., 2026).

Pembahasan mengenai pola makan sehat dikaitkan dengan kondisi remaja yang memiliki aktivitas belajar dan kegiatan harian yang cukup beragam. Peserta diarahkan untuk memperhatikan keteraturan waktu makan, keberagaman jenis pangan, serta kecukupan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Pemahaman tersebut penting karena kebutuhan zat besi pada remaja putri perlu didukung oleh pola makan yang menyediakan sumber zat besi dan zat gizi lainnya. Pengetahuan mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah dan kecukupan asupan zat besi merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri (Rianti et al., 2022).

Penerapan gizi seimbang juga perlu ditempatkan dalam konteks pilihan makanan yang realistis bagi remaja. Peserta tidak hanya diarahkan untuk mengenal konsep gizi seimbang, tetapi juga diajak mempertimbangkan pilihan makanan yang mudah dijumpai dan dapat dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut membuat materi lebih dekat dengan pengalaman peserta sehingga prinsip gizi seimbang tidak berhenti pada pemahaman teoretis, tetapi dapat dipertimbangkan dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari. Penguatan literasi kesehatan melalui edukasi dan keterlibatan remaja dapat mendukung peran mereka dalam menyebarluaskan informasi kesehatan di lingkungan sekolah.

Praktik Identifikasi dan Pemilihan Pangan Sumber Zat Besi

Praktik identifikasi dan pemilihan pangan sumber zat besi dilaksanakan melalui simulasi di dalam kelas. Kegiatan ini tidak menggunakan makanan secara langsung, tetapi menggunakan skenario dan contoh pilihan pangan sebagai media simulasi. Peserta diarahkan untuk mengenali kelompok pangan yang menjadi sumber zat besi, membedakan pilihan pangan berdasarkan kandungan zat gizinya, serta menentukan kombinasi makanan yang dapat mendukung pemenuhan kebutuhan zat besi.

Gambar 2. Simulasi Identifikasi dan Pemilihan Pangan Sumber Zat Besi

Dokumentasi memperlihatkan peserta mengikuti simulasi pemilihan pangan secara langsung di dalam kelas. Peserta diberi kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas di depan kelas sehingga materi yang sebelumnya disampaikan secara lisan dapat dipraktikkan melalui situasi sederhana. Keterlibatan peserta dalam simulasi memberikan ruang untuk menghubungkan pengetahuan mengenai zat besi dengan pengambilan keputusan mengenai pilihan makanan. Aktivitas tersebut juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih partisipatif karena peserta tidak hanya

mendengarkan penjelasan, tetapi ikut memberikan jawaban dan mempertimbangkan pilihan yang tersedia.

Pengenalan pangan sumber zat besi perlu menjadi bagian dari edukasi gizi bagi remaja putri karena pemenuhan kebutuhan zat besi dapat diperoleh melalui sumber pangan yang beragam. Pangan hewani umumnya menyediakan zat besi dalam bentuk yang lebih mudah diserap tubuh, sedangkan pangan nabati juga dapat menjadi bagian dari pola makan yang mendukung pemenuhan kebutuhan zat besi. Pemahaman terhadap keberagaman sumber pangan membantu peserta memiliki lebih banyak alternatif dalam menyusun pilihan makanan sehari-hari.

Simulasi juga digunakan untuk membahas kombinasi pangan yang dapat mendukung penyerapan zat besi. Peserta diarahkan untuk memahami bahwa pemenuhan zat besi tidak hanya ditentukan oleh jenis pangan yang dikonsumsi, tetapi juga oleh kombinasi makanan dan minuman dalam satu waktu makan. Pengetahuan mengenai faktor yang mendukung maupun menghambat penyerapan zat besi menjadi bagian penting dalam membangun kebiasaan makan yang mendukung pencegahan anemia. Kebiasaan minum teh merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan anemia pada remaja putri (Boli et al., 2022).

Keterlibatan peserta selama simulasi juga terlihat melalui keberanian beberapa siswi untuk menjawab pertanyaan dan mengikuti aktivitas di depan kelas. Peserta yang berani berpartisipasi diberikan apresiasi sebagai bentuk penghargaan terhadap keterlibatan mereka selama kegiatan.

Gambar 3. Penyerahan apresiasi kepada peserta yang aktif dalam kegiatan

Pemberian apresiasi dilakukan kepada peserta yang berani mengajukan pertanyaan dan terlibat dalam simulasi di depan kelas. Apresiasi diberikan sebagai bentuk penghargaan atas keberanian dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Kegiatan tersebut menciptakan suasana yang lebih positif dan mendorong peserta untuk terlibat dalam proses edukasi. Bentuk penghargaan sederhana seperti ini dapat digunakan untuk memberikan pengalaman yang menyenangkan sekaligus memperkuat partisipasi peserta dalam kegiatan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah.

Penguatan Keberdayaan Mitra

Rangkaian kegiatan memberikan ruang penguatan keberdayaan bagi mitra melalui tiga pengalaman yang saling berkaitan, yaitu memahami manfaat dan cara konsumsi TTD, mengenali prinsip pola makan sehat dan gizi seimbang, serta mempraktikkan identifikasi dan pemilihan pangan sumber zat besi. Peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai anemia dan zat besi, tetapi juga diberi kesempatan untuk mendiskusikan kebiasaan makan, menjawab pertanyaan, dan mengikuti simulasi secara langsung. Pola kegiatan tersebut menempatkan peserta sebagai pihak yang

aktif dalam proses pembelajaran sehingga materi yang diberikan dapat dikaitkan dengan kebiasaan kesehatan yang mereka jalani sehari-hari.

Penguatan keberdayaan juga terlihat dari keterlibatan peserta selama sesi tanya jawab dan simulasi. Keberanian peserta untuk menyampaikan pertanyaan dan tampil di depan kelas menunjukkan adanya ruang interaksi yang mendukung keterlibatan aktif dalam kegiatan. Pengetahuan mengenai TTD, gizi seimbang, dan pangan sumber zat besi menjadi bekal yang dapat digunakan peserta untuk mempertimbangkan pilihan makanan dan kebiasaan konsumsi yang lebih mendukung kesehatan.

Keberlanjutan penguatan mitra diarahkan melalui penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari serta dukungan lingkungan sekolah. Peserta dapat menerapkan informasi yang diperoleh ketika memilih makanan, mengatur pola makan, dan mengonsumsi TTD sesuai anjuran. Dukungan sekolah juga diperlukan agar pesan mengenai pencegahan anemia, konsumsi TTD, dan gizi seimbang dapat terus diperkuat melalui kegiatan pembinaan kesehatan peserta didik.

Gambar 4. Foto Bersama Peserta dan Tim Pelaksana Kegiatan

Foto bersama menjadi dokumentasi akhir rangkaian kegiatan edukasi dan praktik yang telah dilaksanakan bersama siswi kelas XI SMAN 6 Palopo. Kegiatan ditutup dengan suasana yang positif setelah peserta mengikuti seluruh rangkaian materi dan aktivitas. Dokumentasi tersebut sekaligus memperlihatkan keterlibatan peserta dan pihak pelaksana dalam kegiatan penguatan pengetahuan mengenai konsumsi TTD, gizi seimbang, dan pemilihan pangan sumber zat besi. Rangkaian kegiatan diharapkan menjadi pengalaman edukatif yang dapat diteruskan melalui kebiasaan sehat peserta dan dukungan pembinaan kesehatan di lingkungan sekolah.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMAN 6 Palopo dilaksanakan sebagai upaya menjawab kebutuhan remaja putri terhadap penguatan pengetahuan mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), pola makan sehat dan gizi seimbang, serta pemilihan pangan sumber zat besi sebagai bagian dari pencegahan anemia. Permasalahan tersebut dijawab melalui tiga kegiatan, yaitu edukasi konsumsi TTD, edukasi pola makan sehat dan gizi seimbang, serta praktik identifikasi dan pemilihan pangan sumber zat besi.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan keterlibatan aktif 35 siswi kelas XI dalam mengikuti penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, dan simulasi. Edukasi TTD memberikan pemahaman mengenai manfaat, keteraturan, waktu, dan cara konsumsi TTD. Edukasi gizi seimbang membekali peserta dengan pemahaman mengenai keberagaman pangan, keteraturan makan, dan pemilihan makanan yang mendukung kesehatan. Praktik simulasi membantu peserta mengenali sumber zat besi dan

mempertimbangkan pilihan serta kombinasi pangan dalam menu sehari-hari. Ketercapaian kegiatan terlihat dari keaktifan peserta dalam diskusi, keberanian mengajukan pertanyaan, serta keterlibatan dalam simulasi pemilihan pangan.

Keberlanjutan program diarahkan melalui penerapan pengetahuan dalam kebiasaan makan dan konsumsi TTD sehari-hari serta dukungan pihak sekolah dalam memperkuat edukasi kesehatan remaja. Materi kegiatan dapat dimanfaatkan kembali sebagai bahan pengingat dalam pembinaan kesehatan peserta didik di lingkungan sekolah.

Ucapan Terimakasih

-

Referensi

Alfiah, S., & Dainy, N. C. (2023). Asupan zat besi, vitamin C dan konsumsi tablet tambah darah berhubungan dengan kejadian anemia remaja putri SMPIT Majmaul Bahrain Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik, 2*(2), 103–108. https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.103-108

Alfianti, E. A., Dieny, F. F., Kurniawati, D. M., & Wijayanti, H. S. (2024). Perbedaan asupan zat gizi, pengetahuan anemia, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di pesantren dan nonpesantren. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 21*(1). https://doi.org/10.22146/ijcn.93227

Ayuningtyas, I. N., Tsani, A. F. A., Candra, A., & Dieny, F. F. (2022). Analisis asupan zat besi heme dan non-heme, vitamin B12 dan folat serta asupan enhancer dan inhibitor zat besi berdasarkan status anemia pada santriwati. *Journal of Nutrition College, 11*(2), 171–181. https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.32197

Boli, E. B., Al-faida, N., & Ibrahim, N. S. I. (2022). Konsumsi tablet tambah darah, kebiasaan minum teh, dan anemia pada remaja putri di Nabire. *Human Care Journal, 7*(1), 141–145. https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1617

Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi pencegahan anemia pada remaja disertai cara benar konsumsi tablet tambah darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan, 4*(2), 49–53. https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967

Fatriani, R., & Daeli, J. H. (2023). Sumber informasi dan tingkat pengetahuan tentang anemia defisiensi besi dan Tablet Tambah Darah pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang, 11*(2), 201–213. https://doi.org/10.32922/jkp.v11i2.740

Hariyanto, N., Fatimawati, I., Hastuti, P., Budiarti, A., & Poddar, S. (2022). Relationship between diet patterns and the incidence of anemia among adolescent girls at SMA Giki 1 Surabaya. *The Malaysian Journal of Nursing, 14*(2), 14–19. https://doi.org/10.31674/mjn.2022.v14i02.003

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Laily, N., Cahyani, L. I., Abdullah, L. K., Mauliana, M., & Patria, S. (2022). Kegiatan pemberdayaan remaja melalui penyuluhan dan pembentukan komunitas remaja sadar anemia terhadap kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah

(TTD). *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia, 2*(3), 1055–1060. https://doi.org/10.54082/jamsi.373

Lilian, E. (2024). Perbedaan pengetahuan, sikap, tindakan terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah melalui penyuluhan pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Kota Kayuagung tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12*(5), 318–322. https://doi.org/10.14710/jkm.v12i5.41375

Marselina, M., Rau, M. J., Buchair, H., Rahmania, R., Umar, M., Simbaju, D., & Hartini, D. A. (2023). Penyuluhan anemia dan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4*(3), 897–903. https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i3.1932

Nadiyah, N., Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2022). Remaja putri pedesaan di Indonesia berisiko anemia dua kali lebih tinggi. *Gizi Indonesia, 45*(1). https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i1.614

Nur, M. P., Dwiyana, A., Suwardoyo, U., Nasriani, N., Nisma, N. N., & Rusman, A. D. P. (2024). Pemberdayaan remaja putri melalui edukasi dan pelaporan konsumsi Tablet Tambah Darah berbasis aplikasi Care dalam menangani kejadian anemia. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5*(2), 201–208. https://doi.org/10.33860/pjpm.v5i2.3896

Rahfiludin, M. Z., Arso, S. P., Joko, T., Asna, A. F., Murwani, R., & Hidayanti, L. (2021). Plant-based diet and iron deficiency anemia in Sundanese adolescent girls at Islamic boarding schools in Indonesia. *Journal of Nutrition and Metabolism, 2021*, 6469883. https://doi.org/10.1155/2021/6469883

Rianti, R., Fatmawati, F., & Suwarni, S. (2022). Tingkat pengetahuan, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan asupan zat besi (Fe) dengan status anemia pada remaja putri di SMKN 1 Molawe Kecamatan Molawe Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Gizi Ilmiah, 9*(2), 12–18. https://doi.org/10.46233/jgi.v9i2.728

Samputri, F. R., & Herdiani, N. (2022). Pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 21*(1), 69–73. https://doi.org/10.14710/mkmi.21.1.69-73

Saputri, S. D. A., Hammami, F. F., Iskandar, S. C., Nurjannah, K., Mukaromah, A., & Arifianti, A. P. (2026). Tumbuh Sehat dan Kuat: Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Pubertas pada Siswa Sekolah Dasar melalui Program Edukasi Terpadu. Jurnal IPMAS, 6(2), 155–169. https://doi.org/10.54065/ipmas.6.2.2026.1181

Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., & Nurmala, I. (2024). A systematic review of iron supplementation's effects on adolescent girls. *Jurnal Gizi Indonesia, 12*(2), 60–69. https://doi.org/10.14710/jgi.12.2.60-69

Sufiani, A., Bustamin, S., & Darwin, D. (2026). Pemberdayaan remaja sebagai agen pencegahan stunting berbasis digital di MAN Kota Palopo. Jurnal IPMAS, 6(3), 380–396. https://doi.org/10.54065/ipmas.6.3.2026.1927

Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Wulandari, D. (2022). Prevalence of anemia and correlation with knowledge, nutritional status, dietary habits among adolescent girls at Islamic boarding school. *Jurnal Gizi Indonesia, 10*(2), 114–121. https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.114-121

World Health Organization. (2018). *Weekly iron and folic acid supplementation as an anaemia-prevention strategy in women and adolescent girls: Lessons learnt from implementation of programmes among non-pregnant women of reproductive age*. World Health Organization.