

EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN PENDAMPINGAN *PEER GROUP* PADA REMAJA PUTRI DI KELURAHAN RAWASARI TAHUN 2026

Lora Marlita^{(1)✉}, Lily Herlina⁽²⁾, Ninik Yunitri⁽³⁾

⁽¹⁾Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Abdurrah, Pekanbaru, Indonesia

⁽²⁾Program Studi Spesialis Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

⁽³⁾Program Studi Spesialis Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

Email: loramarlita@gmail.com

ARTICLE INFO

Artikel history

Submitted : 21 april 2026

Accepted : 23 mei 2026

Publish : 30 juni 2026

Kata Kunci:

Edukasi, Tablet Tambah Darah, *Peer Group*

ABSTRAK

Remaja sebagai revolusi dari anak-anak ke masa dewasa. Perubahan baik fisik, psikologis dan sosial pada remaja masih menjadi isu tersendiri dalam dunia kesehatan. Permasalahan terkait kesehatan yang sering merusak generasi remaja Indonesia yaitu, anemia. Anemia merupakan masalah gizi utama sehingga masih menjadi prioritas utama untuk dicegah dan ditanggulangi. Gaya hidup yang kurang sehat menyebabkan penurunan asupan makanan kaya zat besi. Pelaksanaan skrining anemia di sekolah, serta penguatan edukasi gizi dan pemberian tablet tambah darah terintegrasi dalam program pelayanan kesehatan. Akan tetapi program ini masih mengalami kendala yaitu rendahnya kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yang disebabkan kurangnya pengetahuan tentang manfaat tablet tambah darah. Edukasi dengan pendampingan *peer group* dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Tujuan penelitian untuk menilai efektifitas edukasi dengan pendampingan *peer group* dan untuk meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasi experiment One Group Pretest – Posttest Design*. Sampel sebanyak 11 remaja putri anemia. Intervensi dilakukan selama satu kali dalam seminggu selama delapan minggu. Analisa data Tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan uji dependent *T test* didapatkan hasil signifikan sebesar 0.001. Edukasi dengan *peer group* menunjukkan adanya pengaruh terhadap kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Dengan *peer group*, terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Adanya intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah agar kasus anemia dapat berkurang.

ABSTRACT

Adolescence is a transition from childhood to adulthood. Physical, psychological, and social changes in adolescents remain a significant health issue. Anemia is a major health problem affecting Indonesia's adolescent generation. Anemia is a major nutritional problem, making it a top priority for prevention and management. An unhealthy lifestyle leads to a decreased intake of iron-rich foods. Implementation of anemia screening in schools, strengthening nutrition education, and administering iron supplements are integrated into health service programs. However, this program still faces challenges, such as low compliance among adolescent girls in consuming iron supplements due to a lack of knowledge about the benefits of iron supplements. Peer-group education and mentoring are conducted to improve adolescent compliance in consuming iron supplements. The purpose of this study was to

Keywords:

Education Blood, Supplement Tablets, *Peer Group*

assess the effectiveness of peer-group education and to improve adolescent girls' compliance in consuming iron supplements. Methods: This study used a Quasi-experimental One Group Pretest-Posttest Design approach. The sample consisted of 11 anemic adolescent girls. The intervention was conducted once a week for eight weeks. Data analysis The level of compliance of adolescent girls in consuming iron tablets before and after the intervention using the dependent T test obtained a significant result of 0.001. Education with peer groups showed an effect on compliance in consuming iron tablets. Education with peer groups has been proven effective in increasing compliance of adolescent girls in consuming iron tablets. This intervention is expected to increase compliance in consuming iron tablets so that cases of anemia can be reduced.

✉ **Corresponding Author:**

Lora Marlita

Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Abdurrah, Pekanbaru, Indonesia

Telp. 085376990960

Email: loramarlita@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja diartikan sebagai revolusi dari anak-anak kemasa dewasa. Perubahan-perubahan, baik fisik, psikologis dan sosial pada populasi ini masih menjadi isu tersendiri dalam dunia kesehatan. Permasalahan terkait kesehatan yang sering merusak generasi remaja Indonesia yaitu, masalah anemia. Anemia merupakan masalah gizi utama sehingga masih menjadi prioritas utama untuk dicegah dan ditanggulangi. Gaya hidup yang kurang sehat menyebabkan penurunan asupan makanan kaya zat besi.

World Health Organization (WHO) 2020 mengatakan angka kejadian anemia pada wanita usia subur antara 15-49 tahun mencapai 409-495 juta orang diseluruh dunia. Anemia di Indonesia dikategorikan sebagai masalah kesehatan yang berat, menurut data Kementerian Kesehatan. 23% remaja putri di Indonesia menderita anemia dan penyebab utamanya adalah defisiensi besi. Anemia di Jakarta menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi pada remaja putri dibandingkan remaja laki-laki.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah anemia pada remaja putri melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Namun, berdasarkan hasil observasi di Kelurahan Rawasari masih ditemukan banyak remaja putri yang mengalami anemia akibat ketidakpatuhan dalam mengonsumsi TTD. Hasil wawancara dengan pihak puskesmas juga menunjukkan bahwa kesadaran remaja putri untuk mengonsumsi TTD secara teratur masih rendah. Meskipun manfaat TTD dalam pencegahan anemia telah banyak diteliti, informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di Kelurahan Rawasari masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi TTD sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pencegahan anemia yang lebih efektif pada remaja putri. Hal serupa juga ditemukan pada wawancara dengan pihak sekolah yang mengalami kesulitan dalam memotivasi para remaja putri untuk rutin konsumsi tablet tambah darah. Saat dilakukan pengkajian banyak diantara mereka mengatakan tidak teratur minum TTD yang disediakan pemerintah melalui instansi sekolah. Hal ini dilatar belakangi oleh beragam alasan seperti perbedaan nilai agama dan budaya, dan efek mual yang dirasakan setelah minum TTD. Kurangnya pemahaman dan kesadaran remaja putri akan pentingnya konsumsi tablet tambah darah serta perhatian dan dukungan lingkungan seperti keluarga, guru dan teman sebaya menjadi faktor memperburuk kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, yakni menerapkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Intervensi dilaksanakan RPTRA Rawasari Ceria yang menjadi tempat yang telah ditentukan sebelumnya sesuai kesepakatan antara peneliti dengan responden.

Populasi dan Sampel

Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 11 orang remaja puri dengan anemia. Responden dipilih menggunakan teknik *purposive* sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu mengalami anemia, memiliki kemampuan komunikasi yang baik, dan bersedia mengikuti rangkaian intervensi satu kali seminggu selama dua belas minggu.

Pengumpulan Data

Tahapan awal dilakukan pada responden sebelum intervensi yaitu menjalani pengukuran antropometri dan pengukuran kadar hemoglobin, kemudian dilanjutkan dengan penerapan EBN dengan melakukan edukasi melalui *peer group*. Edukasi dilaksanakan satu kali dalam seminggu selama delapan minggu dimulai dari minggu pertama melakukan identifikasi dan dilanjutkan dengan melakukan diskusi bersama dan melakukan evaluasi minum tablet diakhir pertemuan setiap sesinya. Setelah semua langkah intervensi selesai, dilakukan pemeriksaan hemoglobin darah untuk mengetahui perubahan kondisi anemia dan keteraturan dalam minum tablet tambah darah.

Analisis Data

Data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif yang diukur menggunakan skala rasio guna kenormalitasan data. Selanjutnya, data dianalisis dengan uji paired t-test guna sebagai perbandingan antara nilai yang diperoleh sebelum dan setelah intervensi diterapkan sebagai tanda bahwa intervensi EBN telah diterapkan pada remaja putri dengan anemia di wilayah tersebut.

HASIL

Selama penerapan EBNP berlangsung ada beberapa kendala yang di alami praktikan mulai dari persiapan, pelaksanaan hingga evaluasi. Setelah berakhirnya pertemuan kedelapan dan diperoleh :

Tabel 1. Hasil Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

	VARIABEL	f	%
Umur	13	4	36,4
	14	3	27,3
	15	1	9,1
	16	3	27,3
Suku	Jawa	5	54,5
	Betawi	6	45,5
BB	45-5-	8	72,7
	51-55	3	27,3
TB	145-150	6	54,5
	151-155	5	45,5
Status Anemia	Ringan	7	63,6
	Sedang	4	36,4

Pendidikan orang tua	Tidak sekolah	1	9,11
	SD	3	27,3
	SMP	3	27,3
	SMA	3	27,3
	DIII	1	9,1
Pendapatan orang tua	<UMR	10	90,9
	>UMR	1	9,1

Berdasarkan Tabel 1.1 menunjukkan bahwa presentase umur terbanyak pada umur 13 tahun (36,4%). Persentase suku Jawa lebih banyak dibandingkan Betawi (54,5%). Berat badan terbanyak yaitu 45-50 kg (72,7%), sedangkan tinggi badan terbanyak yaitu 145-150 cm (54,5%). Sebagian responden mengalami anemia ringan (63,6%). Rata-rata orang tua responden berpendidikan rendah (81,9%) dan pendapatan dibawah UMR (90,9%).

Hasil Analisa normalitas data dengan uji Shapiro-wilk yang membuktikan data dalam batas normal ($p > 0,05$). Analisa homogenitas menggunakan uji Leven's test menunjukkan data bersifat homogen ($p > 0,05$) (table 2) sehingga dapat dikatakan bahwa data memenuhi asumsi dasar uji t Test.

Tabel 2. Uji Dependent T-test

<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>p-value</i>
3.181	6.772	0.001

**Dependent t-test*

Berdasarkan data pada tabel 2 pengujian rata-rata dalam kepatuhan minum obat *pre* dan *post* intervensi menghasilkan nilai signifikan sebesar 0.001. Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang

PEMBAHASAN

Penerapan *Evidence-Based Nursing Practice* (EBNP) melalui edukasi menggunakan metode *peer group* terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Keberhasilan intervensi ini didukung oleh karakteristik sasaran, yaitu remaja yang berada di wilayah perkotaan dan cenderung memiliki interaksi yang lebih intens dengan teman sebaya dibandingkan dengan anggota keluarga. Kesibukan orang tua dan terbatasnya waktu interaksi dalam keluarga menyebabkan remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama kelompok sebayanya, sehingga teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan remaja.

Kondisi ini menjadikan metode *peer group* sebagai pendekatan yang tepat untuk menyampaikan informasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku terkait konsumsi TTD. Selain itu, metode *peer group* merupakan strategi edukasi yang relatif mudah diterapkan karena tidak memerlukan keterampilan khusus dari tenaga kesehatan. Namun demikian, pemilihan *peer educator* perlu memperhatikan kriteria tertentu, seperti kesamaan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, serta kemampuan komunikasi yang baik. Kesamaan karakteristik tersebut memungkinkan terjadinya komunikasi yang lebih terbuka, nyaman, dan efektif sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima oleh remaja. Melalui interaksi dalam kelompok sebaya, peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai anemia dan pentingnya konsumsi TTD, tetapi juga mendapatkan dukungan sosial, motivasi, dan penguatan positif yang dapat meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi TTD secara teratur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi melalui metode *peer group* berkontribusi dalam meningkatkan cukup jelas pada tingkat kepatuhan konsumsi TTD sebelum dan setelah

perlakuan. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata yang meningkat, di mana setelah intervensi mencapai 6,772, lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi yang sebesar 3,181. Remaja putri dengan anemia menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah setelah diberikan edukasi dengan pendampingan *peer group* selama dua belas minggu. pemahaman remaja mengenai anemia, manfaat TTD, serta pentingnya pencegahan anemia sejak dini. Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi faktor penting dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan, karena individu yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu mengambil keputusan yang tepat terkait pemeliharaan kesehatannya. Dengan demikian, metode *peer group* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.

SIMPULAN

Penerapan intervensi edukasi dengan pendampingan *peer group* menunjukkan adanya pengaruh terhadap keteraturan remaja putri minum TTD. Sehingga hal ini membuktikan tentang intervensi ini bisa dilakukan pada aspek komunitas secara luas agar dapat mengoptimalkan aspek preventif maupun kuratif pada penderita anemia. Berdasarkan hasil penerapan Ebnp edukasi dengan pendampingan *peer group* yang dilakukan selama duabelas pekan ditemukan bahwa adanya peningkatan terhadap keteraturan remaja putri minum TTD. Diharapkan adanya intervensi ini akan menambah wawasan agregat remaja untuk meningkatkan kepatuhan dalam konsumsi TTD. Selain itu bagi pelayanan Kesehatan dapat menerapkan inovasi ini sebagai upaya preventif dan kuratif di dalam masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasya Ayu Sipangkar, (2024) Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di SMA Negeri 88.
- Anteneh, B.-T. B. (2022). Effect of picture-based health education and counselling on knowlwdge and adherence to preconception iron- acid supplementation among women planning to be pregnant in Eastern Ethiopia.
- Indonesia, K. K. R. (2023). Kategori usia: Remaja 10–18 tahun. AyoSehat – Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Kemenkes. (2022). Petunjuk Teknis Pelayanan Kesehatan Remaja 2022.
- Kemenkes. (2023). Prevalensi Anemia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024): Laporan prevalensi anemia di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mujiadi, & Rachma, S. (2022). Buku ajar keperawatan gerontik. CV Jejak.
- Rosyad, S. R., Fatimah, S., & Wulandatika, D. (2024). Anemia Reduction Program in Adolescents. *Journal.Aiska*, 22(1), 122–136. <https://doi.org/10.30787/gaster.v22i1.1410>
- Sari, M., & Nugroho, A. (2020). Edukasi kelompok sebaya dan kepatuhan minum tablet tambah darah pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(1), 34–41.
- Sri Rahardjo, D., & Indrayanti: (2020). Peer Group Support terhadap KOnsumsi Minum Obat Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMA N 1 Banguntapan Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kemenkes RI.

- Suryani, E., & H. (2022). Perilaku konsumsi zat besi dan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 85–92.
- Swarjana, I. K., & Bali, S. T. I. K. E. S. (2017). *Ilmu Kesehatan Masyarakat-Konsep, Strategi dan Praktik*. Penerbit Andi.
- WHO. (2020). *Health Topik Anemia*.
- Zulaekah, S. (2022). Pendidikan gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan gizi anak SD yang anemia.