Pemberdayaan Remaja Putri melalui Edukasi Pencegahan Anemia Berbasis Hemakit dengan Pendekatan Fisik dan Digital

Fransisca Yunisia Tanady[1], Busyra Hanim[2], Linda Suryani[3], Desi Nindya Kirana[4], Siska Mulyani*[5]

[1,2,3,4,5]Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Pekanbaru, Indonesia
*e-mail: sisca8668@gmail.com[5]

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang berisiko dialami remaja putri, antara lain karena kebutuhan zat besi selama pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberdayakan remaja putri melalui edukasi pencegahan anemia dengan HEMAKIT (Health Education for Anemia Prevention Kit), yaitu media yang mengintegrasikan edukasi fisik dan digital, pengingat konsumsi tablet tambah darah (Fe), serta pencatatan menstruasi dan kondisi diri. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 12 Pekanbaru dengan melibatkan 16 siswi. Tahapan kegiatan meliputi pemeriksaan hemoglobin (Hb), pretest, penyuluhan, pengenalan dan pembagian HEMAKIT, pendampingan konsumsi tablet Fe, posttest, serta pemeriksaan Hb ulang. Hasil menunjukkan bahwa jumlah siswi dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 4 orang (25%) menjadi 11 orang (68,75%), sedangkan kategori kurang menurun dari 6 orang (37,5%) menjadi 1 orang (6,25%). Sebanyak 11 siswi (68,75%) tercatat patuh mengonsumsi tablet Fe. Siswi dengan Hb kategori normal meningkat dari 10 orang (62,5%) pada pemeriksaan awal menjadi 16 orang (100%) pada pemeriksaan berikutnya. Hasil ini menunjukkan perkembangan positif selama program, meskipun evaluasi dengan sampel lebih besar dan pemantauan lebih panjang diperlukan untuk menilai keberlanjutan hasil.

Kata kunci: *anemia, edukasi kesehatan, HEMAKIT, remaja putri, tablet tambah darah*

Abstract

Anemia is a health concern among adolescent girls, partly due to increased iron requirements during growth and blood loss during menstruation. This community service activity aimed to empower adolescent girls through anemia-prevention education using HEMAKIT (Health Education for Anemia Prevention Kit), an integrated physical and digital kit that provides health education, reminders for iron-tablet intake, and menstrual and self-monitoring records. The activity was conducted at SMP Negeri 12 Pekanbaru and involved 16 female students. Activities included hemoglobin (Hb) screening, a pretest, health education, introduction and distribution of HEMAKIT, follow-up on iron-tablet intake, a posttest, and repeat Hb screening. The number of students with good knowledge increased from 4 (25%) to 11 (68.75%), while those in the poor-knowledge category decreased from 6 (37.5%) to 1 (6.25%). Eleven students (68.75%) were recorded as adherent to iron-tablet intake. Students with normal Hb increased from 10 (62.5%) at baseline to 16 (100%) at follow-up. These findings indicate positive changes during the program, however, larger samples and longer follow-up are needed to assess sustainability.

Keywords: *adolescent girls, anemia, HEMAKIT, health education, iron tablets*

1. PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, khususnya pada remaja putri dan perempuan usia reproduktif. Pada masa remaja, kebutuhan zat besi meningkat seiring pertumbuhan, sementara menstruasi dapat menyebabkan kehilangan darah. Anemia dapat menimbulkan kelelahan, pusing, penurunan konsentrasi belajar, dan gangguan produktivitas. Karena itu, pencegahan anemia perlu dilakukan melalui edukasi kesehatan, pemenuhan gizi, serta kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sesuai anjuran (Dwi Astuti1, 2020; Fadila, I., & Kurniawati, 2021).

Anemia dapat menimbulkan keluhan seperti lemah, letih, lesu, pusing, sakit kepala, dan mudah lelah. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas harian serta konsentrasi belajar.

Dalam jangka panjang, anemia yang tidak ditangani dapat berhubungan dengan masalah kesehatan pada masa reproduksi. Remaja putri perlu memahami bahwa pencegahan anemia bukan hanya berkaitan dengan konsumsi suplemen, tetapi juga dengan pemenuhan gizi seimbang, pengenalan tanda dan gejala, serta pemantauan kesehatan menstruasi. UNICEF (2022) menekankan pentingnya akses terhadap informasi dan dukungan yang memadai untuk kesehatan menstruasi remaja (Munairoh R, 2025).

Pelaksanaan program TTD pada remaja dapat menghadapi hambatan berupa kurangnya pengetahuan, lupa mengonsumsi tablet, ketidaknyamanan setelah konsumsi, dan terbatasnya pemantauan rutin. Penelitian terdahulu menggarisbawahi bahwa edukasi dan dukungan pemantauan dapat membantu meningkatkan pemahaman serta kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet Fe (Kramatwatu & Banten, 2025; TRIANA, 2026). Media pencatatan mandiri juga berpotensi membantu peserta membangun kebiasaan pemantauan kesehatan (Besmaya et al., 2024; Lika, 2021).

Metode edukasi yang hanya diberikan satu kali berpotensi kurang memadai untuk membentuk kebiasaan yang bertahan lama. Remaja membutuhkan media yang mudah dipahami, menarik, dapat diakses kembali, dan membantu penerapan perilaku sehat dalam rutinitas. Buku saku atau media pencatatan mandiri dapat membantu pengguna mengingat tindakan yang perlu dilakukan serta meninjau kembali kebiasaan kesehatannya. Besmaya et al (2024) melaporkan potensi penggunaan buku saku pemantauan mandiri untuk mendukung kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri. Di sisi lain, media digital seperti video edukasi dan aplikasi pencatatan dapat memperluas akses informasi dan mendukung pemantauan secara praktis Pendekatan fisik dan digital karena itu dapat dipadukan agar saling melengkapi (Febriti, 2025; Zulfikar, 2025).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMP Negeri 12 Pekanbaru. Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk promosi kesehatan karena remaja dapat dijangkau dalam kelompok, sementara guru dan tenaga kesehatan berpotensi mendukung keberlanjutan program. Laporan kegiatan mencatat bahwa sekolah memiliki sekitar 722 peserta didik; sasaran langsung dalam kegiatan ini adalah 16 siswi yang mengikuti rangkaian edukasi dan pemantauan. Pemilihan sasaran tersebut diarahkan pada upaya memperkuat pengetahuan tentang anemia, mendorong kepatuhan konsumsi TTD, dan meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan menstruasi.

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, program ini menggunakan HEMAKIT (*Health Education for Anemia Prevention Kit),* yaitu paket yang memadukan pouch, gantungan kunci pengingat, buku saku Menstrual Tracker, pena, stiker edukatif, serta QR Code menuju video edukasi dan aplikasi pendukung pencatatan menstruasi. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 12 Pekanbaru dengan sasaran siswi remaja putri. Tujuan kegiatan adalah memberikan edukasi pencegahan anemia, mendukung pemantauan mandiri, serta mendorong kepatuhan konsumsi tablet Fe.

Sebagai respons terhadap kebutuhan tersebut, tim mengembangkan HEMAKIT (*Health Education for Anemia Prevention Kit*), sebuah paket edukasi dan self-care yang mengintegrasikan komponen fisik dan digital. Komponen fisik mencakup pouch, gantungan kunci pengingat tablet Fe, buku saku Menstrual Tracker, pena, dan stiker edukatif. Komponen digital berupa QR Code yang mengarah pada video edukasi kesehatan dari sumber tepercaya dan aplikasi Oky untuk membantu pencatatan siklus menstruasi. Buku saku menyediakan checklist konsumsi tablet Fe, catatan tanggal menstruasi, serta catatan energi dan suasana hati. Dengan integrasi tersebut, pengguna tidak hanya menerima informasi tetapi juga didorong untuk melakukan pemantauan mandiri (Amrullah et al., 2026; Siregar et al., 2025).

Tujuan kegiatan ini adalah memberdayakan remaja putri melalui edukasi promotif-preventif pencegahan anemia berbasis HEMAKIT dengan pendekatan fisik dan digital. Secara khusus, kegiatan diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan siswi mengenai anemia dan TTD, memperkenalkan cara penggunaan media pengingat serta pencatatan, memantau kepatuhan konsumsi tablet Fe, dan memberikan gambaran status hemoglobin melalui pemeriksaan awal dan akhir. Ketercapaian tujuan ditinjau melalui perubahan distribusi kategori pengetahuan, catatan kepatuhan, dan hasil pemeriksaan Hb. Artikel ini menyajikan hasil kegiatan sebagai evaluasi pengabdian, bukan sebagai uji klinis terkontrol.

Evaluasi dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan distribusi kategori pengetahuan pada pretest dan posttest, proporsi kepatuhan konsumsi tablet Fe, serta kategori Hb sebelum dan sesudah rangkaian kegiatan. Data disajikan dalam jumlah dan persentase. Karena kegiatan ini merupakan evaluasi program dengan jumlah peserta terbatas dan tanpa kelompok pembanding, perubahan yang ditemukan dipaparkan sebagai hasil pengamatan selama program, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat.

Koordinasi awal dengan pihak sekolah dilakukan untuk memastikan sasaran dan teknis kegiatan sesuai dengan situasi pembelajaran. Tim menyampaikan maksud kegiatan, kebutuhan tempat, serta rangkaian aktivitas yang akan dilakukan. Persiapan materi meliputi pengertian anemia, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak terhadap aktivitas, serta upaya pencegahan melalui gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran. Materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan disertai kesempatan bertanya agar informasi yang belum jelas dapat diklarifikasi.

Persiapan media mencakup pemeriksaan kelengkapan komponen HEMAKIT, buku saku, gantungan kunci, stiker, pena, dan akses QR Code. Tim menjelaskan fungsi masing-masing komponen dan mendemonstrasikan cara menandai checklist konsumsi tablet Fe, menuliskan tanggal menstruasi, serta mencatat kondisi energi dan suasana hati. Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui pretest dan posttest, sedangkan pemantauan konsumsi menggunakan checklist dan pelaporan melalui grup WhatsApp. Pemeriksaan Hb dilakukan pada awal dan pemeriksaan berikutnya sesuai prosedur kegiatan. Evaluasi disajikan secara deskriptif berdasarkan jumlah dan persentase.

Anemia pada remaja putri perlu mendapat perhatian karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang ditandai oleh peningkatan kebutuhan zat gizi, termasuk zat besi. Zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin yang membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Apabila asupan zat besi tidak mencukupi atau kehilangan zat besi berlangsung lebih besar daripada pemasukan, cadangan zat besi dapat menurun dan berisiko diikuti penurunan kadar hemoglobin. Pada remaja putri, menstruasi menjadi salah satu kondisi yang perlu diperhatikan karena perdarahan menstruasi menyebabkan kehilangan zat besi secara berkala. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai anemia perlu diberikan sejak usia sekolah agar remaja mampu mengenali faktor risiko dan mengambil langkah pencegahan yang sesuai.

Upaya pencegahan anemia tidak cukup hanya dengan menyampaikan definisi dan gejala. Remaja perlu memperoleh informasi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti memilih makanan sumber zat besi, mengonsumsi makanan beragam, serta mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran. Pengetahuan yang baik diharapkan membantu remaja memahami alasan di balik tindakan pencegahan, bukan sekadar mengikuti instruksi. Sekolah mempunyai peran penting karena menjadi tempat remaja berinteraksi dan memperoleh pembelajaran secara terstruktur. Guru, pengelola UKS, orang tua, dan tenaga kesehatan dapat menjadi unsur pendukung untuk mengingatkan serta memantau kebiasaan sehat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri 12 Pekanbaru dengan melibatkan 16 siswi. Pelaksanaan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, pemeriksaan Hb awal, pengukuran pengetahuan melalui pretest, penyuluhan mengenai anemia dan pencegahannya, pengenalan serta pembagian HEMAKIT, pendampingan penggunaan media, pemantauan konsumsi tablet Fe, posttest, dan pemeriksaan Hb ulang.

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk menyampaikan tujuan, menentukan teknis kegiatan, dan menyesuaikan pelaksanaan dengan kondisi sekolah. Tim menyiapkan materi edukasi, paket HEMAKIT, instrumen pretest dan posttest, serta kebutuhan pemeriksaan Hb. Materi disusun menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswi SMP dan mencakup pengertian anemia, penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala, dampak terhadap aktivitas dan konsentrasi belajar, pencegahan melalui pola makan bergizi seimbang, serta pentingnya mengonsumsi TTD sesuai anjuran.

Pada tahap pelaksanaan, tim memperkenalkan kegiatan kepada siswi dan memberikan edukasi interaktif. Setelah itu, peserta diperkenalkan pada setiap komponen HEMAKIT dan menerima penjelasan mengenai cara penggunaannya. Gantungan kunci berfungsi sebagai pengingat visual, sedangkan buku Menstrual Tracker digunakan untuk mencatat konsumsi tablet Fe, tanggal mulai dan selesai menstruasi, serta perubahan energi dan suasana hati. Pena dan stiker edukatif disertakan untuk mendukung pencatatan dan meningkatkan daya tarik media. QR Code digunakan untuk mengakses video edukasi dan aplikasi Oky sebagai alternatif pencatatan menstruasi secara digital.

Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui pretest sebelum edukasi dan posttest setelah edukasi. Hasil diklasifikasikan menjadi kategori baik, cukup, dan kurang sebagaimana dicatat dalam laporan kegiatan. Kepatuhan konsumsi tablet Fe dipantau melalui catatan/checklist dan bukti video konsumsi yang dikirimkan peserta melalui grup WhatsApp. Berdasarkan laporan, peserta dikategorikan patuh atau tidak patuh sesuai pemantauan yang dilakukan tim. Artikel ini tidak mengubah definisi operasional kategori yang tercantum dalam laporan, karena rincian ambang skor dan instrumen lengkap tidak tersedia dalam bagian hasil yang diringkas.

Pemeriksaan hemoglobin dilakukan pada awal dan akhir rangkaian kegiatan dengan alat pemeriksaan Hb sesuai prosedur yang digunakan tim. Hasil dicatat dan dikelompokkan menggunakan batas ≥12 g/dL sebagai kategori normal dan nilai di bawah 12 g/dL sebagai kategori rendah, sesuai pengelompokan dalam laporan. Pemeriksaan Hb dimaksudkan untuk memberikan gambaran status hemoglobin peserta dan meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan. Interpretasi hasil perlu mempertimbangkan keterbatasan desain, durasi pemantauan, faktor gizi dan kesehatan lain, serta tidak adanya kelompok pembanding.

HEMAKIT digunakan sebagai media pendukung self-care. Pouch menyimpan seluruh komponen; gantungan kunci berfungsi sebagai pengingat visual; buku saku mencakup checklist konsumsi Fe, catatan menstruasi, energi dan suasana hati; stiker memuat pesan edukatif; sedangkan QR Code menghubungkan peserta dengan video edukasi kesehatan dan aplikasi Oky untuk pencatatan siklus menstruasi. Pemantauan kepatuhan turut dilakukan melalui checklist dan bukti konsumsi yang dikirimkan melalui WhatsApp.

Evaluasi dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan distribusi kategori pengetahuan pada pretest dan posttest, proporsi kepatuhan konsumsi tablet Fe, serta kategori Hb sebelum dan sesudah rangkaian kegiatan. Data disajikan dalam jumlah dan persentase. Karena kegiatan ini merupakan evaluasi program dengan jumlah peserta terbatas dan tanpa kelompok pembanding, perubahan yang ditemukan dipaparkan sebagai hasil pengamatan selama program, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan diawali dengan koordinasi bersama guru SMP Negeri 12 Pekanbaru. Koordinasi ini diperlukan agar kegiatan dapat dilaksanakan secara tertib, sesuai jadwal, dan sesuai kebutuhan peserta. Tim kemudian memperkenalkan diri dan menjelaskan bahwa kegiatan berfokus pada pencegahan anemia, pemahaman mengenai tablet Fe, serta pemantauan kesehatan menstruasi. Suasana komunikatif digunakan agar siswi dapat mengikuti edukasi dengan nyaman dan mengajukan pertanyaan.

Materi edukasi mencakup pengertian anemia, penyebab, faktor risiko pada remaja putri, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap aktivitas dan konsentrasi belajar, serta langkah pencegahan. Peserta juga memperoleh penjelasan mengenai pentingnya TTD dan kaitan menstruasi dengan kehilangan darah serta zat besi. Penyampaian materi diarahkan agar siswi memahami bahwa pencegahan anemia memerlukan kebiasaan yang konsisten, termasuk pola makan bergizi seimbang, penggunaan TTD sesuai anjuran, dan perhatian terhadap perubahan kondisi tubuh. Setelah edukasi, tim membagikan HEMAKIT dan mendemonstrasikan fungsi tiap komponen.

Pouch membantu menjaga seluruh perlengkapan tetap terorganisasi dan mudah dibawa. Gantungan kunci berperan sebagai pengingat visual yang dapat ditempatkan pada barang yang sering digunakan. Buku Menstrual Tracker menyediakan ruang untuk menandai konsumsi tablet Fe dan mencatat siklus menstruasi serta kondisi energi dan suasana hati. Stiker edukatif memperkuat pesan kesehatan secara visual, sedangkan QR Code menyediakan akses ke materi digital dan aplikasi pendukung.

Pendekatan fisik dan digital memberikan pilihan penggunaan sesuai kebiasaan peserta. Siswi yang nyaman menulis dapat memakai buku saku, sedangkan siswi yang lebih sering menggunakan telepon genggam dapat mencoba aplikasi Oky untuk pencatatan siklus menstruasi. QR Code video edukasi memberi kesempatan untuk meninjau kembali informasi setelah sesi tatap muka selesai. Dengan demikian, HEMAKIT dirancang bukan hanya sebagai paket yang dibagikan, melainkan sebagai alat bantu untuk menerapkan pengetahuan dalam rutinitas sehari-hari.

Selama kegiatan, tim juga melakukan pemeriksaan Hb dan sesi tanya jawab. Pemeriksaan membantu peserta mengetahui hasil pengukuran hemoglobin pada saat pemeriksaan, sedangkan tanya jawab memberi kesempatan untuk mengklarifikasi materi mengenai anemia, TTD, menstruasi, dan cara menggunakan kit. Rangkaian kegiatan ditutup dengan penguatan pesan utama dan anjuran untuk melanjutkan pencatatan serta konsumsi TTD sesuai petunjuk tenaga kesehatan.

Pelaksanaan edukasi dilakukan secara interaktif agar peserta dapat menghubungkan informasi yang diterima dengan pengalaman sehari-hari, misalnya kebiasaan makan, menstruasi, rasa lelah, atau kebiasaan mengonsumsi tablet Fe. Penggunaan media fisik dan digital diperkenalkan setelah penyampaian materi. Buku saku memberi struktur pencatatan yang sederhana, sementara QR Code menyediakan jalur untuk mengakses materi digital. Kombinasi ini memungkinkan peserta mengulang informasi di luar sesi edukasi, meskipun manfaat media tetap bergantung pada kemauan peserta untuk menggunakannya secara konsisten.

3.1. Perubahan Pengetahuan

Sebelum edukasi, hanya 4 dari 16 siswi (25%) memiliki pengetahuan kategori baik. Setelah penyuluhan dan penggunaan media HEMAKIT, jumlah tersebut meningkat menjadi 11 siswi (68,75%). Kategori pengetahuan kurang menurun dari 6 siswi (37,5%) menjadi 1 siswi (6,25%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan edukasi.

Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesduah edukasi

Kategori	Prestest n (%)	Postest n (%)
Baik	4 (25,0%)	11 (68,75%)
Cukup	6 (37,5%)	4 (25,0%)
Kurang	6 (37,6%)	1 (6,25%)
total	16 (100%)	16 (100%)

Media edukasi yang dapat dibaca kembali dan dipadukan dengan akses digital memberi kesempatan bagi siswi untuk mengulang informasi tentang anemia dan pencegahannya. Temuan ini sejalan dengan pentingnya penyuluhan kesehatan dan media pendukung dalam membantu pemahaman remaja mengenai konsumsi tablet Fe (Hardjasasmita, 2025; Magfirah, 2023). Namun, pengukuran lebih lanjut diperlukan untuk memastikan retensi pengetahuan dalam jangka panjang.

Salah satu nilai tambah HEMAKIT adalah penggabungan media sederhana dengan akses digital. Peserta dapat menggunakan buku saku tanpa harus membuka telepon genggam, sekaligus memiliki pilihan untuk mengakses video dan aplikasi melalui QR Code. Di sisi lain, keberhasilan penggunaan kit dipengaruhi oleh konsistensi pemakaian dan dukungan lingkungan. Pembagian media perlu disertai tindak lanjut melalui pengingat berkala, sesi tanya jawab, dan peninjauan checklist dengan tetap menjaga kerahasiaan serta kenyamanan peserta. Keterbatasan kegiatan ini meliputi jumlah peserta yang hanya 16 siswi, tidak adanya kelompok

pembanding, periode pemantauan yang terbatas, serta informasi instrumen dan definisi operasional kepatuhan yang belum dijelaskan secara rinci. Evaluasi berikutnya disarankan melibatkan peserta lebih banyak, menggunakan kriteria pengukuran yang jelas, dan melakukan pemantauan lebih panjang.

3.2. Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

Pemantauan menunjukkan bahwa 11 siswi (68,75%) termasuk kategori patuh, sedangkan 5 siswi (31,25%) belum patuh. Hambatan yang tercatat meliputi lupa mengonsumsi tablet, tidak menghabiskan tablet yang diberikan, dan tidak konsisten mengirimkan bukti konsumsi. HEMAKIT menyediakan pengingat visual dan checklist untuk membantu siswi memantau kebiasaan konsumsi tablet Fe, tetapi hasil ini juga menunjukkan perlunya penguatan pendampingan.

Tabel 2. Kepatuhan konsumsi tablet Fe pada peserta

Kategori Kepatuhan	Jumlaj (n)	Presesntase
Patuh	11	68,75%
Tidak patuh	5	31,25%
Total	16	100%

Pengingat dan pencatatan mandiri dapat menjadi dukungan praktis dalam membentuk rutinitas, tetapi tidak menggantikan pendampingan tenaga kesehatan, edukasi mengenai penggunaan TTD sesuai anjuran, maupun dukungan sekolah dan keluarga. Proporsi peserta yang belum patuh perlu menjadi perhatian dalam pengembangan program berikutnya (Althaf et al., 2025; Anggraini et al., 2023).

Ketidakpatuhan dalam laporan dikaitkan dengan lupa mengonsumsi tablet, tidak menghabiskan tablet yang diberikan, atau tidak mengirimkan bukti konsumsi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi saja belum cukup untuk memastikan semua peserta membangun kebiasaan yang konsisten. Pengingat visual, pencatatan mandiri, serta dukungan guru dan keluarga dapat dipertimbangkan untuk mengurangi hambatan lupa dan membantu peserta mempertahankan perilaku. Dinda Amelia (2026) menekankan bahwa kepatuhan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga intervensi perlu memperhatikan hambatan individual dan lingkungan.

HEMAKIT mendukung upaya tersebut melalui keychain pengingat dan checklist pada Menstrual Tracker. Pengguna dapat menandai konsumsi setelah dilakukan, sehingga catatan dapat ditinjau kembali. Pengingat tidak dimaksudkan untuk menggantikan anjuran tenaga kesehatan, melainkan sebagai alat bantu agar jadwal yang sudah dianjurkan lebih mudah diingat. Untuk pengembangan berikutnya, sekolah dapat mengintegrasikan pengingat dengan kegiatan UKS atau pemantauan terjadwal yang menjaga privasi peserta dan tidak memberikan stigma kepada siswi yang mengalami kesulitan.

Catatan konsumsi mandiri dapat membantu peserta mengevaluasi rutinitasnya. Ketika peserta menandai checklist setelah mengonsumsi tablet, mereka memiliki rekam sederhana yang dapat ditinjau kembali. Pengingat visual juga dapat membantu mengurangi kemungkinan lupa, tetapi tidak otomatis menghilangkan seluruh hambatan kepatuhan. Pemantauan melalui WhatsApp memberi kemudahan bagi tim untuk menerima laporan, tetapi tidak terkirimnya bukti konsumsi tidak selalu berarti peserta sama sekali tidak mengonsumsi tablet. Oleh karena itu, proporsi kepatuhan perlu dipahami sebagai kepatuhan yang tercatat berdasarkan mekanisme pemantauan kegiatan. Dukungan guru, keluarga, dan tenaga kesehatan tetap diperlukan.

3.3. Hasil pemeriksaan Hemoglobin

Pada pemeriksaan awal, 10 siswi (62,5%) memiliki Hb kategori normal (≥12 g/dL) dan 6 siswi (37,5%) berada di bawah 12 g/dL. Pada pemeriksaan berikutnya, laporan mencatat

seluruh 16 siswi (100%) memiliki Hb ≥12 g/dL. Rata-rata Hb yang dilaporkan meningkat dari sekitar 12,43 g/dL menjadi 13,89 g/dL.

Tabel 3. Distribusi kategori Hb sebelum dan sesudah rangkaian kegiatan

Kategori Hb	Awal n (%)	Pemeriksaan berikutnya n (%)
Normal (≥12 g/dL)r	10 (62,5%)	16 (100%)
Rendah (≤12 g/dL)	6 (37,5%)	0 (0%)
Total	16 (100%)	16 (100%)

Perubahan kategori Hb merupakan hasil pengamatan selama program yang mencakup edukasi, pendampingan, dan konsumsi tablet Fe. Karena tidak ada kelompok pembanding serta informasi mengenai faktor lain yang memengaruhi Hb terbatas, perubahan tersebut tidak dapat diatribusikan hanya kepada HEMAKIT. Pemantauan status Hb tetap perlu dilakukan oleh tenaga kesehatan, dan peserta dengan hasil pemeriksaan di luar rentang yang diharapkan perlu mendapat tindak lanjut sesuai prosedur layanan kesehatan.

Perubahan hasil Hb perlu ditafsirkan secara hati-hati. Kadar hemoglobin dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain asupan zat gizi, kepatuhan konsumsi tablet Fe, kondisi kesehatan, perdarahan menstruasi, serta waktu pemeriksaan. Karena kegiatan tidak menggunakan kelompok pembanding dan tidak mengendalikan seluruh faktor tersebut, peningkatan kategori Hb tidak dapat dinyatakan sebagai akibat langsung dari penggunaan HEMAKIT. Pemeriksaan Hb juga memiliki fungsi edukatif karena peserta memperoleh gambaran hasil pemeriksaan pada waktu tertentu. Hasil di bawah batas normal perlu dikomunikasikan kepada tenaga kesehatan untuk memperoleh penilaian dan tindak lanjut sesuai kondisi masing-masing.

3.4. Ketercapaian, Hambatan, dan Pengembangan

Program menghasilkan media edukasi fisik dan digital yang menggabungkan informasi anemia, pengingat konsumsi tablet Fe, pencatatan menstruasi, serta akses materi digital. Keunggulan pendekatan ini adalah komponennya praktis dan memungkinkan pencatatan dilakukan secara manual maupun digital. Hambatan yang tampak terutama terkait konsistensi konsumsi tablet Fe dan pelaporan bukti konsumsi. Ke depan, program dapat diperkuat melalui pengingat terjadwal, keterlibatan guru dan orang tua, koordinasi dengan puskesmas, serta evaluasi lanjutan dengan instrumen dan periode pemantauan yang konsisten.

Salah satu nilai tambah HEMAKIT adalah penggabungan media sederhana dengan akses digital. Peserta dapat menggunakan buku saku tanpa harus membuka telepon genggam, sekaligus memiliki pilihan untuk mengakses video dan aplikasi melalui QR Code. Di sisi lain, keberhasilan penggunaan kit dipengaruhi oleh konsistensi pemakaian dan dukungan lingkungan. Pembagian media perlu disertai tindak lanjut melalui pengingat berkala, sesi tanya jawab, dan peninjauan checklist dengan tetap menjaga kerahasiaan serta kenyamanan peserta. Keterbatasan kegiatan ini meliputi jumlah peserta yang hanya 16 siswi, tidak adanya kelompok pembanding, periode pemantauan yang terbatas, serta informasi instrumen dan definisi operasional kepatuhan yang belum dijelaskan secara rinci. Evaluasi berikutnya disarankan melibatkan peserta lebih banyak, menggunakan kriteria pengukuran yang jelas, dan melakukan pemantauan lebih panjang

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 6915-6924
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3510



Gambar 1. Desain Buku Saku Menstrual Tracker


Gambar 2. Pemberian HEMAKIT dan pengecekan Hb



Gambar 3. Pemberian HEMAKIT dan pengecekan Hb

4. KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan remaja putri melalui edukasi pencegahan anemia berbasis HEMAKIT di SMP Negeri 12 Pekanbaru menunjukkan perkembangan positif pada pengetahuan, pemantauan konsumsi tablet Fe, dan kategori Hb peserta. Pengetahuan kategori baik meningkat dari 25% menjadi 68,75%, sebanyak 68,75% siswi tercatat patuh mengonsumsi tablet Fe, dan proporsi siswi dengan Hb kategori normal meningkat dari 62,5% menjadi 100% pada pemeriksaan berikutnya. Temuan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena jumlah peserta terbatas dan tidak terdapat kelompok pembanding.

HEMAKIT dapat dipertimbangkan sebagai media pendukung promosi kesehatan remaja putri karena memadukan edukasi, pengingat, dan pencatatan mandiri. Penerapannya tetap perlu disertai pendampingan sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan serta evaluasi terstruktur agar manfaat program dapat dipantau secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 12 Pekanbaru, para siswi peserta kegiatan, serta dosen pembimbing dan pihak yang mendukung pelaksanaan program HEMAKIT.

DAFTAR PUSTAKA

Althaf, M. R., Khairina, D., Ramadhiani, N., & Shupia, R. (2025). *IMPLEMENTATION OF SI PATUH WITH AN EDUCATIONAL CALENDAR TO IMPROVE IRON-FOLIC ACID TABLET ADHERENCE AMONG ADOLESCENT GIRLS IN MANDIKAPAU*. *9*(3), 1–9.

Amrullah, J. F., Sarjana, S., Kebidanan, T., Kebidanan, J., Tasikmalaya, P. K., Studi, P., Terapan, S., Cirebon, K., Kebidanan, J., Tasikmalaya, P. K., Studi, P., Terapan, S., Cirebon, K., Kebidanan, J., & Tasikmalaya, P. K. (2026). *Pengaruh Edukasi Berbasis Website Rem Cienta Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia di SMK Syntax Business School Kuningan Tahun 2026*. *XII*(2), 327–331.

Anggraini, KR, Lubis, R., & Azzahroh, P. (2023). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Menara Medika*, *5*, 109–120.

Besmaya, B. M., Widiawati, A., & Utami, I. T. (2024). *Optimizing Compliance and Reducing Anemia : The Impact of Self-Monitoring Pocket Books on Iron Tablet Intake Among Adolescent Girls at Taruna Utama Vocational School , East Lampung*. *1*(12), 884–893.

Dinda Amelia, M. (n.d.). *Pengaruh TTD" Challenge Board" Terhadap Tingkat Kepatuhan Konsumi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri SMP Negeri 1 Mlati*. 11–27.

Dwi Astuti1, U. K. (2020). *P OLA M ENSTRUASI D ENGAN T ERJADINYA A NEMIA P ADA R EMAJA*. *11*(2), 314–327.

Fadila, I., & Kurniawati, H. (2021). Upaya pencegahan anemia pada remaja puteri sebagai pilar menuju peningkatan kesehatan ibu. *In Prosiding Seminar Nasional FMIPA-UT*.

Febriti, W. (2025). *PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI DAN ANEMIA MENGGUNAKAN MEDIA INFOGRAFIS TERHADAP PENGETAHUAN SISWI DI SMAN 10 KOTA JAMBI*. 10–48.

Hardjasasmita, A. A. P. (2025). *EFEKTIVITAS MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG.* 8–31.

Kramatwatu, K., & Banten, P. (2025). *Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Remaja Putri di*. *3*(4), 137–147.

Lika, I. (2021). GAMBARAN PENGETAHUAN, ASUPAN DAN STATUS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN ASSALAFIYAH KECAMATAN MERBAU MATARAM KABUPATEN LAMPUNG SELATAN. *Poltekkes Tanjungkarang*, 7–34.

Vol. 6, No. 6, November 2026, Hal. 6915-6924
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3510

Magfirah, A. N. (2023). *INTERVENSI MEDIA EDUKASI BERBASIS ANDROID (LADIES) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KOTA MANADO*.

RATU MUNAIROH, A. U. L. I. A. (2025). *PENGARUH MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA TENTANG KONSUMSI TABLET FE SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KADAR HB DI SMAN 10 KOTA JAMBI*. 1–8.

Siregar, S., Johari, A., Syahrial, S., & Huda, N. (2025). Development of the anem sip education model for anemia prevention in adolescent girls. *Jurnal Kesehatan Manarang*, *11*(April), 42–54.

TRIANA, W. (2026). *PENGEMBANGAN MODEL EDUKASI WINDA-E UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU MINUM TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI. 2018*, 1–32.

Zulfikar, S. (2025). *Smart Health Promotion: Era Globalisasi Dan Transformasi Digital.*