

## **Parent Iron Guardian: Pemberdayaan Orang Tua sebagai Garda Terdepan Cegah Anemia pada Remaja Putri**

**Anik Sulistiyanti<sup>1</sup>, Meryn Sanda Fuandini<sup>2</sup>, Reny Valentina Turnip<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

Received : 26 Juni 2026, Revised : 11 Juli 2026, Published : 17 Juli 2026

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Anik Sulistiyanti

**E-mail:** [anik\\_sulis@udb.ac.id](mailto:anik_sulis@udb.ac.id)

### **Abstrak**

Masalah perawatan kesehatan pada remaja yang dilakukan orang tua yang saat ini dihadapi adalah tentang keadaan gizi remaja yang tidak optimal dan mengalami anemia setiap bulan karena mendapatkan menstruasi kehilangan darah haid sampai 7 hari. Kekurangan sel darah merah menyebabkan banyak masalah diantaranya kurang produktif dalam beraktivitas dan akan masalah gizi dikemudian hari seperti melahirkan anak yang mengalami stunting, kecerdasan menurun, dll. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan kapasitas orang tua khususnya Ibu dalam mendukung pencegahan anemia melalui program Parent Iron Guardian dengan melibatkan 20 orang tua yang mempunyai remaja putri usia 12 sampai dengan 19 tahun Metode pengabdian menggunakan cara memberikan edukasi secara langsung dan interaktif dengan orang tua dengan isian materi anemia, pendampingan Konsumsi TTD dan anjuran kepada orang tua untuk menyusun menu gizi yang baik untuk remaja dan pencegahan maupun penanganan yang tepat dalam kasus anemia, monitoring keluarga serta evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa berdasarkan hasil pre test didapatkan bahwa pengetahuan orang tua dari 61.48 menjadi meningkat 87.26, Kepatuhan konsumsi TTD remaja meningkat dari 54% menjadi 86%, Proporsi remaja mengonsumsi makanan kaya zat besi lebih dari 4 kali perminggu meningkat dari 40% menjadi 82%. Kesimpulan dari kegiatan ini para orang tua remaja dapat menerapkan apa yang telah disampaikan oleh pemateri dalam mencegah anemia sejak remaja sampai nanti saat remaja tersebut dapat melanjutkan kehidupan berkeluarga yang berkualitas dalam pencapaian gizi seimbang dan optimal.

**Kata kunci** - anemia, remaja putri, pemberdayaan orang tua

### **Abstract**

The problem of health care for adolescents that parents are currently facing is about the nutritional condition of adolescents who are not optimal and experience anemia every month due to menstruation, menstrual blood loss for up to 7 days. Lack of red blood cells causes many problems including being less productive in activities and will have nutritional problems in the future such as giving birth to children who experience stunting, decreased intelligence, etc. The purpose of this community service activity is to increase the capacity of parents, especially mothers, in supporting anemia prevention through the Parent Iron Guardian program by involving 20 parents who have teenage daughters aged 12 to 19 years. The service method uses a way of providing direct and interactive education with parents with anemia material, assistance with TTD consumption and advice to parents to prepare a good nutritional menu for adolescents and prevention and appropriate treatment in cases of anemia, family monitoring and evaluation of activities. The results of the activity show that based on the pre-test results, it was found that parental knowledge increased from 61.48 to 87.26, adolescent TTD consumption compliance increased from 54% to 86%, the proportion of adolescents consuming iron-rich foods more than 4 times per week increased from 40% to 82%. The conclusion of this activity is that parents of adolescents can apply the presenter's guidance on preventing anemia from adolescence until they can continue their quality family life while achieving balanced

and optimal nutrition.

**Keywords** - anemia, adolescent girls, parents empowerment

**How To Cite** : Sulistiyanti, A., Fuandini, M. S., & Turnip, R. V. (2026). Parent Iron Guardian: Pemberdayaan Orang Tua sebagai Garda Terdepan Cegah Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 3(1), 47 - 56.  
<https://doi.org/10.59837/jpmm.v3i1.328>

**Copyright** ©2026 Anik Sulistiyanti, Meryn Sanda Fuandini, Reny Valentina Turnip

## PENDAHULUAN

Resiko kesehatan yang terjadi pada remaja putri terjadi khususnya pada kasus penderita anemia atau kekurangan sel darah merah akibat dari setiap bulan mendapatkan menstruasi. Remaja mengalami fase pertumbuhan yang membutuhkan nutrisi atau gizi yang baik dan berkualitas serta pengetahuan kurang dari orang tua yang menjadikan ketidaktahuan remaja dalam meminum tablet tambah darah maupun mengkonsumsi sayur dan buah secara rutin sehingga mempengaruhi ke arah status gizi rendah (Eko Agustina & Fridayanti, 2017).

Masalah perawatan kesehatan pada remaja yang dilakukan orang tua yang saat ini dihadapi adalah tentang keadaan gizi remaja yang tidak optimal dan mengalami anemia setiap bulan karena mendapatkan menstruasi kehilangan darah haid sampai 7 hari. Kekurangan sel darah merah menyebabkan banyak masalah diantaranya kurang produktif dalam beraktivitas dan akan masalah gizi dikemudian hari seperti melahirkan anak yang mengalami stunting, kecerdasan menurun, dan lain-lain (Cholifah & Anisa Wulandari, 2019).

Hasil data yang diperoleh dari Riskesdas pada tahun 2013 didapatkan hasil prevalensi dengan anemia sebesar 26,4 % kategori umur 5 sampai dengan 14 tahun dan terjadi peningkatan pada tahun 2018 sebesar 48,9% yang terjadi pada remaja putri dengan kategori usia madya (Simbolon et al., 2022). Di negara Indonesia dengan kasus anemia remaja masih menjadi masalah yang memerlukan perhatian serius. Hasil skrining kesehatan nasional pada sekolah tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar satu dari empat remaja mengalami anemia. Upaya pencegahan yang dilakukan pemerintah Indonesia melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sering kali belum optimal karena rendahnya kepatuhan konsumsi dan kurangnya dukungan keluarga (Damayanti et al., 2025).

Para orang tua yang memiliki seorang remaja terkadang kurang memperhatikan keadaan remaja saat mengalami menstruasi, tidak focus dalam belajar, memberikan olahan makanan yang hanya disukai oleh anaknya, dan memberikan uang saku untuk anaknya sehingga yang dibelikan oleh remaja tersebut tidak memenuhi kebutuhan zat gizi khususnya yang mengandung tinggi besi (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022).

Pemberian edukasi tentang gizi mencegah anemia merupakan langkah dan strategi yang tepat dengan cara penyuluhan. Semakin baik tingkat pengetahuan seseorang yang terpapar edukasi maupun informasi maka akan merubah sikap dan perilaku seseorang dari tingkah laku dan diberikan media informasi yang baik dengan beberapa metode yang cukup menarik sehingga materi tersampaikan dengan mudah dan dipahami oleh seseorang (Aswanto, 2023).

Keterlibatan keluarga dan lingkungan social dalam melakukan komunikasi kesehatan dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan serta perilaku pencegahan anemia pada remaja. Pendekatan edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan mampu meningkatkan kesadaran serta kepatuhan terhadap konsumsi suplemen zat besi (Ridho & Hartono, 2025).

Sebagian besar program anemia masih berfokus pada remaja sebagai sasaran utama tanpa mengoptimalkan peran orang tua. Keluarga merupakan lingkungan terdekat yang menentukan pola makan, kebiasaan hidup sehat, dan kepatuhan remaja terhadap program Kesehatan (Utomo et al., 2020).

Berdasarkan informasi dari hasil wawancara yang didapatkan dari para orang tua bahwa kegiatan yang dilakukan dirumah seperti membersihkan rumah setiap harinya dan menyajikan

makanan kepada keluarga dengan bahan makanan yang apa adanya. Lebih menyukai meminum jenis teh maupun kopi di pagi hari, sarapan dengan tinggi karbohidrat dan sedikit protein serta jarang mengkonsumsi buah-buahan karena faktor kesibukan. Oleh karena itu diperlukan inovasi pengabdian masyarakat yang memberdayakan orang tua sebagai mitra utama dalam pencegahan anemia remaja. Sehingga dari masalah tersebut maka tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan pengetahuan kepada orang tua yang memiliki remaja untuk memperhatikan asupan nutrisi yang tinggi zat besi untuk keluarga khususnya kepada remaja putri melalui Program Parent Iron Guardian.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat pada bulan April sampai Juni 2026 ini dilaksanakan dengan kesediaan dan suka rela dari para orang tua yang memiliki remaja bertempat di wilayah RT 05 RW 10 Kelurahan Sondakan, Surakarta jumlah 20 peserta mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan, Proses tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan ijin Puskesmas Pajang Surakarta serta dari perangkat kelurahan serta Bapak RT setempat kemudian melakukan pendataan kepada orang tua yang memiliki remaja putri (12 s/d 19 tahun), Mendapatkan informasi dari tim rukun tetangga untuk menjadwalkan kegiatan ini untuk janji temu waktu dan tempat yang telah ditentukan dengan para orang tua yang berada di dusun tersebut dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan serta menghimbau untuk membawa Handphone type Android atau Ios untuk memperlancar kegiatan ini. Pelaksanaan kegiatan untuk Program Parent Iron Guardian yaitu pada tahapan pertama dilakukan dengan mengisi daftar hadir peserta di buku kehadiran, mengisi form kuesioner online untuk pre test dan sesi pembukaan kegiatan dengan ketua rukun tetangga (RT) yang sudah mengetahui tujuan kegiatan ini. Tahapan kedua adalah sesi penyampaian materi tentang bahaya anemia dengan menggunakan metode ceramah, pemberian leaflet online serta dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi, mengajarkan cara mencegah anemia dengan menerapkan cara mengkonsumsi tablet Fe dengan benar dan diakhiri dengan pengisian kuesioner post test secara online untuk mengukur kemampuan dari segi pengetahuan dan motivasi serta evaluasi dan penutupan acara. Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi tentang bahaya anemia, penanganan anemia, pendampingan konsumsi TTD remaja serta tips dan trik peran orang tua untuk mencegah anemia. Tahap ketiga Monitoring Kesehatan Keluarga dengan Grup WhatsApp edukatif, monitoring mingguan dan konsultasi online. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengukur pengetahuan orang tua yang mempunyai remaja putri dengan mengetahui tingkat pengetahuan tentang pengertian anemia, penyebab anemia dan pencegahan anemia pada remaja melalui pretest-posttest pengetahuan, Media edukasi dengan Leaflet Online yang berisi tentang Menu makanan kaya Zat Besi dan Reminder Konsumsi TTD remaja yang benar. Evaluasi Pengetahuan diberikan dengan jenis soal pilihan ganda sejumlah 20 soal dan Evaluasi Perilaku yaitu melakukan Observasi kepatuhan Minum TTD, Konsumsi makanan kaya zat besi dan keterlibatan orang tua yang mempunyai remaja putri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian Kepada Masyarakat telah dilaksanakan di wilayah RT 05 RW 10 Kelurahan Sondakan, Kota Surakarta. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan peserta yaitu Orang Tua yang memiliki remaja putri dengan rentang usia 12-19 tahun. Dari seluruh kegiatan telah dilaksanakan kegiatan yang berjalan dengan lancar dan aman. Proses persiapan dari awal sampai akhir ini telah dibantu beberapa dari pihak terkait dan merasa senang diadakan kegiatan edukasi kepada orang tua. Orang tua juga bersedia diberikan informasi Kesehatan dari Pengabdian Tim dan berkenan membawa Handphone berkuota sesuai arahan dan sangat mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Proses selanjutnya adalah pelaksanaan Program Parent Iron Guardian dimana Peserta diberikan

arahan untuk menuliskan daftar hadir dan mengisi g-form pretest yang disediakan tim, kemudian acara selanjutnya Sambutan dari Ketua RT yang mengajak peserta untuk dapat memperhatikan untuk informasi Kesehatan, menambah wawasan orang tua dan dapat bekerjasama agar kegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai harapan. Selanjutnya adalah sesi penyampaian secara langsung oleh Ketua Pengabdian tentang tema bahaya anemia, cara mencegah anemia, cara yang benar mengkonsumsi dan Pendampingan Konsumsi Tablet Fe, tips dan trik peran orang tua untuk mencegah anemia serta pemberian leaflet online agar peserta mudah untuk memahami. Setelah materi diberikan, peserta secara antusias dan aktif bertanya dan berdiskusi terkait masalah anemia remaja. Setelah dijelaskan dengan benar oleh Ketua Pengabdian selanjutnya peserta diminta untuk membuka link g-form online post-test dan menutup acara dengan pesan kesan peserta. Selama 4 minggu Tim bertugas memonitoring kesehatan keluarga melalui Grup WhatsApp edukatif dan aktif dalam konsultasi online.

Tabel ini adalah Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang ditunjukkan pada tabel 1 sampai dengan tabel 4 yaitu:

**Tabel 1.**

Distribusi Frekuensi karakteristik Partisipan

| No | Karakteristik Partisipan          | Frekuensi | Prosentase (%) |
|----|-----------------------------------|-----------|----------------|
| 1  | Usia Orang Tua                    |           |                |
|    | 26-35 tahun                       | 2         | 10             |
|    | 36-45 tahun                       | 15        | 75             |
|    | 46-55 tahun                       | 5         | 25             |
| 2  | Pendidikan terakhir Orang Tua     |           |                |
|    | Sekolah Menengah Pertama          | 2         | 10             |
|    | Sekolah Menengah Atas             | 13        | 65             |
|    | Perguruan Tinggi                  | 5         | 25             |
| 3  | Pekerjaan                         |           |                |
|    | Ibu Rumah Tangga (IRT)            | 13        | 65             |
|    | Wiraswasta                        | 2         | 10             |
|    | Buruh/karyawan                    | 3         | 15             |
|    | ASN                               | 2         | 10             |
| 4  | Jenis Kelamin                     |           |                |
|    | Perempuan                         | 20        | 100            |
| 5  | Sumber Informasi Kesehatan        |           |                |
|    | Facebook                          | 4         | 20             |
|    | Tiktok                            | 10        | 50             |
|    | Whatsapp                          | 2         | 10             |
|    | Penyuluhan Nakes                  | 4         | 20             |
| 6  | Edukasi Ortutentang Anemia        |           |                |
|    | Pernah di edukasi                 | 3         | 15             |
|    | Tidak pernah di edukasi           | 17        | 85             |
| 7  | Kondisi Remaja Putri              |           |                |
|    | Tidak mempunyai masalah anemia    | 2         | 10             |
|    | Mempunyai masalah anemia          | 10        | 50             |
|    | Tidak mengetahui kondisi remaja   | 8         | 40             |
| 8  | Data Usia Remaja di keluarga Ortu |           |                |
|    | 12-16 thn                         | 4         | 20             |
|    | 17-19 thn                         | 16        | 80             |

Penjelasan Tabel 1 diatas adalah karakteristik partisipan orang tua yang sebagian besar pada kelompok berusia 36-45 tahun yaitu 15 orang (75%), mayoritas pendidikan terakhir yaitu Sekolah Menengah Atas 13 orang (65%), dari kategori pekerjaan sebagian besar menjadi Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu 13 orang (65%), seluruh partisipan berjenis kelamin perempuan 20 orang (100%), Sebagian besar mendapatkan informasi Kesehatan dari sumber Sosial media dari Tiktok yaitu 10 orang (50%), Orang tua belum pernah diberikan edukasi tentang anemia yaitu 17 orang (85%), Orang tua mengetahui masalah anemia pada putrinya 10 orang (50%) dan sebagian besar Usia Remaja Putri dikeluarga Orang tua yaitu 17-19 tahun yaitu 16 orang (80%).

**Tabel 2.**

Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Partisipan tentang Pencegahan Anemia Remaja

| No    | Tingkat Pengetahuan Orang Tua | Pre-Test |     | Post-Test |     |
|-------|-------------------------------|----------|-----|-----------|-----|
|       |                               | n        | %   | n         | %   |
| 1     | Kategori Baik(76-100)         | 2        | 10  | 15        | 75  |
| 2     | Kategori Cukup(56-75)         | 2        | 10  | 3         | 15  |
| 3     | Kategori Kurang(<56)          | 16       | 80  | 2         | 10  |
| Total |                               | 20       | 100 | 20        | 100 |

Pengetahuan orang tua diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan mengenai pengertian anemia, faktor risiko, gejala, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), sumber makanan kaya zat besi, serta peran keluarga dalam pencegahan anemia. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum kegiatan edukasi sebagian besar orang tua memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 16 orang (80%). Setelah diberikan edukasi gizi pencegahan anemia terjadi peningkatan yang signifikan, dimana mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 15 orang (75%).

**Tabel 3.**

Niai Rata-Rata Pengetahuan Partisipan tentang Pencegahan Anemia Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi

| Variabel  | Mean $\pm$ SD     | Nilai Minimum | Nilai Maksimum | Selisih |
|-----------|-------------------|---------------|----------------|---------|
| Pre-Test  | 61.48 $\pm$ 10.72 | 40            | 82             | 25.78   |
| Post-Test | 87.26 $\pm$ 7.14  | 68            | 100            |         |

Rerata skor pengetahuan sebelum edukasi adalah 61,48  $\pm$  10,72 dan meningkat menjadi 87,26  $\pm$  7,14 setelah edukasi. Terjadi peningkatan skor sebesar 25,78 poin.

**Tabel 4.**

Hasil Monitoring Keluarga:Kepatuhan Konsumsi TTD dan Konsumsi Makanan Kaya Zat Besi

| Indikator                                              | Sebelum Edukasi | Setelah Edukasi |
|--------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| Patuh Konsumsi Minum TTD (seminggu sekali)             | 54%             | 86%             |
| Konsumsi Makanan Kaya Zat Besi ( $\geq$ 4 kali/minggu) | 40%             | 82%             |

Berdasarkan tabel 4 hasil monitoring keluarga yaitu tentang kepatuhan konsumsi TTD dengan kepatuhan seminggu minum Tablet Tambah Darah (TTD) meningkat dari 54% menjadi 86%. Sedangkan Peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi dengan sajian dari orang tua remaja dengan memberikan gizi kaya zat besi lebih dari 4 kali per minggu sebelum edukasi dari 40% dan setelah edukasi menjadi 82%.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberdayaan orang tua terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif kepada orang tua yang secara yakin putrinya dapat mencegah anemia. Saat Pengabdi menyampaikan materi masing-masing peserta orang tua sangat antusias, memperhatikan yang disampaikan oleh pengabdi dan mempunyai keinginan yang besar dan bertekad kuat dapat menerapkan di rumah dalam menyusun menu gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari untuk pencegahan anemia pada remaja putri dan memprioritaskan kesehatan untuk keluarga di rumah.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada rentang usia 36–45 tahun. Kelompok usia ini termasuk usia produktif yang umumnya memiliki peran dominan dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan keluarga. Orang tua pada usia tersebut cenderung lebih aktif dalam mengawasi pola makan dan kebiasaan kesehatan anak dibandingkan kelompok usia yang lebih muda atau lebih tua (Sukmawati, 2024).

Mayoritas peserta adalah semua ibu yang mempunyai remaja putri (100%). Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu masih menjadi figur utama dalam pengelolaan kebutuhan pangan keluarga dan pengasuhan anak sehari-hari. Peran ibu sangat penting dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi remaja, termasuk pemenuhan kebutuhan zat besi. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa ibu merupakan agen perubahan utama dalam intervensi gizi berbasis keluarga (Alamsyah et al., 2025).

Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK. Tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, dan mengimplementasikan informasi kesehatan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah memahami pesan kesehatan yang diberikan selama kegiatan edukasi. Namun demikian, masih terdapat peserta dengan pendidikan dasar sehingga penggunaan media edukasi yang sederhana, visual, dan komunikatif menjadi penting (Nuraisyah et al., 2021).

Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar peserta merupakan ibu rumah tangga. Kondisi ini memberikan keuntungan dalam pelaksanaan program karena ibu memiliki waktu yang lebih banyak untuk melakukan pendampingan konsumsi TTD dan pengawasan pola makan remaja di rumah. Peningkatan skor pengetahuan dari 61.48 menjadi 87.26 menunjukkan bahwa edukasi interaktif efektif meningkatkan pemahaman keluarga mengenai faktor risiko, tanda gejala, dan upaya pencegahan anemia. Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai komunikasi efektif yang menyatakan bahwa metode komunikasi kesehatan yang melibatkan lingkungan sosial dan keluarga meningkatkan efektivitas program pencegahan anemia pada remaja (Lutfiasari et al., 2024).

Keberhasilan program edukasi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah penyampaian metode edukasi interaktif dimana materi disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi membaca label makanan, dan permainan edukatif. Pendekatan ini membuat peserta lebih mudah memahami informasi dibandingkan metode ceramah satu arah, selain itu juga penggunaan Buku Saku Parent Iron Guardian yang bermanfaat digunakan oleh peserta sebagai media belajar mandiri di rumah. Orang tua dapat membaca kembali materi mengenai anemia, sumber makanan kaya zat besi, dan cara pendampingan konsumsi TTD sehingga informasi lebih mudah diingat. Tidak berhenti hanya sesi edukasi namun juga ditambah dengan pendampingan berkelanjutan dengan monitoring melalui grup WhatsApp selama satu bulan. Pendampingan ini membantu memperkuat pemahaman dan menjaga motivasi peserta untuk menerapkan materi yang telah dipelajari serta Materi edukasi disusun berdasarkan kondisi nyata yang sering dihadapi keluarga, seperti memilih menu bergizi dengan biaya terjangkau, mengatasi remaja yang tidak suka sayur, dan cara mengingatkan konsumsi TTD secara efektif.



**Gambar 1.**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Parent Iron Guardian: Cegah Anemia Kepada Para Orang Tua yang memiliki Remaja

Kepatuhan konsumsi TTD meningkat dari 54% menjadi 86%. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh terhadap keberhasilan program suplementasi zat besi. Orang tua yang secara aktif mengingatkan dan memonitor konsumsi TTD membantu remaja membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Temuan ini didukung oleh kajian sistematis yang menunjukkan bahwa dukungan sekolah dan keluarga merupakan faktor penting dalam keberhasilan intervensi anemia pada remaja (Novalia et al., 2025).

Zat besi mempengaruhi proses siklus kehidupan seorang remaja putri yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup pesat dan pada saat remaja mendapatkan menstruasi membutuhkan gizi di dalam kesehariannya agar tidak terjadi anemia defisiensi besi (Astuti & Kulsum, 2020)

Faktor yang dapat meningkatkan kasus anemia adalah waktu menstruasi, status gizi remaja, penghasilan orang tua, pendidikan orang tua, pemberian nutrisi zat besi yang kurang, pengetahuan dalam mengolah makanan yang bergizi (Jaelani et al., 2017) Pengetahuan orang tua dalam mengasuh anak khususnya pada seorang remaja perempuan dengan media parenting yang baik akan menumbuhkan cara berfikir yang baik pula. Informasi yang diperoleh didapatkan dari edukasi formal dan non formal seperti dari media sosial, siaran televisi, koran baik secara offline maupun online. (Fono et al., 2023).

Peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi juga menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak hanya terjadi pada remaja tetapi juga pada pola pengelolaan makanan keluarga. Orang tua mulai menyediakan sumber zat besi hewani seperti hati ayam, daging merah, ikan, telur, dan sayuran hijau secara lebih rutin (Putri et al., 2024).

Keunggulan program Parent Iron Guardian adalah adanya pendampingan berkelanjutan melalui grup WhatsApp dan monitoring keluarga selama delapan minggu. Pendekatan ini sesuai dengan hasil penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan secara berulang dan menggunakan media digital lebih efektif dibandingkan edukasi satu kali pertemuan (Irma Hamisah & Phossy Vionica Ramadhana, 2025).

Selain meningkatkan kesehatan remaja saat ini, pencegahan anemia juga memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi dan pencegahan stunting antargenerasi. Remaja putri yang bebas anemia berpotensi menjadi calon ibu yang sehat sehingga mendukung terciptanya generasi yang berkualitas (Ariani et al., 2026).



**Gambar 2.**  
Media Edukasi dengan Materi Cegah Anemia

Model Parent Iron Guardian berpotensi direplikasi sebagai inovasi program promotif-preventif dalam mendukung pencapaian target penurunan anemia remaja di Indonesia. Program Parent Iron Guardian dikembangkan sebagai model pemberdayaan keluarga untuk meningkatkan kemampuan orang tua dalam mendampingi remaja mencegah anemia melalui edukasi, pendampingan konsumsi TTD, penyusunan menu kaya zat besi, dan monitoring perilaku kesehatan berbasis keluarga. Program pemberdayaan orang tua terbukti efektif meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada remaja melalui pendekatan berbasis keluarga (Nugraheni, 2024).

## KESIMPULAN

Simpulan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta merasa senang dan antusias dalam berpartisipasi aktif kegiatan yang diselenggarakan oleh Pengabdian, selain itu terdapat Program Parent Iron Guardian berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan keterlibatan orang tua dalam mendukung pencegahan anemia pada remaja. Terdapat peningkatan kepatuhan konsumsi TTD, peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, serta peningkatan kemampuan keluarga dalam melakukan monitoring kesehatan remaja. Model pemberdayaan keluarga ini dapat dijadikan alternatif program promotif dan preventif yang berkelanjutan untuk mendukung penurunan prevalensi anemia remaja di Indonesia.

Untuk Saran lebih meningkatkan ilmu Kesehatan keluarga maupun pengetahuan tentang edukasi anemia kepada orang tua sehingga dalam mencegah anemia sejak remaja sampai nanti saat remaja tersebut dapat melanjutkan kehidupan berkeluarga yang berkualitas dalam pencapaian gizi seimbang dan optimal. Ini merupakan salah satu bentuk dari pencapaian kesehatan reproduksi bagi remaja dalam penanggulangan anemia. Peran orang tua yang diaplikasikan untuk dapat menerapkan pencegahan anemia pada kehidupan sehari-hari dengan menyajikan gizi yang baik kepada keluarga serta mengonsumsi makanan yang aman, bergizi untuk pencegahan stunting untuk generasi

selanjutnya dimasa yang akan datang. Tema selanjutnya adalah Edukasi Gizi Cegah Anemia dan Pendekatan Komplementer Berbasis Herbal Lokal Pada Remaja Putri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memberikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada kampus unggul di Kota Surakarta Jawa Tengah institusi pendidikan tinggi Universitas Duta Bangsa yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk berkontribusi dalam kegiatan tri darma dosen serta ucapan terima kasih kepada Para Orang Tua, pihak Terkait Puskesmas, Pihak Kelurahan, Para Kader Kesehatan dan Mahasiswa Kebidanan yang telah membantu pelaksanaan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, Herlina, R., Dessi, H., & Ufairah, K. (2025). Intervensi Berbasis Keluarga Untuk Peningkatan Kesehatan Anak Melalui Gizi, Imunisasi, Dan PHBS DiNaga Uambang. *Jannah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(03), 303–312.
- Ariani, W. A., Kartika Sari, W., & Jannah, N. (2026). Pendampingan Konselor Sebaya Untuk Pencegahan Stunting Pada Remaja di SMK Negeri 3 Bengkulu Tengah. *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 128–138. <https://doi.org/10.32505/connection.v6i1.14218>
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Aswanto, A. R. A. , & P. E. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan E-Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Perilaku Sarapan Remaja. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional* , 2(1), 228–233.
- Cholifah, N., & Anisa Wulandari. (2019). Aplikasi Pemberian Madu terhadap Peningkatan Haemoglobin (Hb) pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia. *Prosiding University Research Colloquium* , 533–539.
- Damayanti, F., Kusharisupeni, K., Adawiyah, A. R., & Hymawati, H. (2025). Determinan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di SMAN 02 Gunung Putri Kabupaten Bogor. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 9(1), 15–31. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v9i1.4891>
- Eko Agustina, E., & Fridayanti, W. (2017). Determinan Resiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Berdasarkan Jenjang Pendidikan di Kabupaten Kebumen. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* , 8(1), 57–70.
- Fono, Y. M., Bela, M. E., Yanuarius, P., Pare, D., Do, Y. W., Santika Wona, M., Pati, M. D., Ndiu, Y., Keguruan, S. T., Pendidikan, I., & Bakti, C. (2023). Pendampingan Pemberian Makanan Bergizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Didesa Wolotelu. *Jurnal Citra Kuliah Kerja Nyata ||*, 1(1), 29–36.
- Irma Hamisah, & Phossy Vionica Ramadhana. (2025). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Wali Murid dan Guru Terkait Anemia pada di TK Putra I Lambheu dan TK Putra IV Ajun Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 1000–1008. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v4i3.6096>
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(8), 358–368.
- Lutfiasari, D., Martini, S., Widati, S., & Fatmaningrum, W. (2024). Effective communication methods in preventing anaemia in adolescents: A systematic review. *African Journal of Reproductive Health*, 28(10s), 318–331. <https://doi.org/10.29063/ajrh2024/v28i10s.35>
- Novalia, E. P., Intan Mutiara Putri, & Evi Wahyuntari. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Tentang Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Nur Iman Sleman Yogyakarta. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 943–952. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.266>

- Nuraisyah, F., Matahari, R., Isni, K., & Utami, F. P. (2021). Pengaruh Pelatihan Kesehatan Reproduksi Remaja terhadap Pengetahuan dan Sikap Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), 34–39. <https://doi.org/10.33221/jikes.v20i1.869>
- Putri, S. M., Yulianti, R., & Suryani, D. (2024). The relationship between consumption pattern and nutritional status with female adolescent menstrual cycles: Hubungan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Remaja. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 13(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30597/jgmi.v13i1.31450>
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 3 Cibeber. *JIKA*, 6(2), 43.
- Nugraheni, R. (2024). Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur. *Jurnal Promotif Dan Preventif*, 7(3), 569–577. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Ridho, M., & Hartono, R. K. (2025). Strategi Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Sekolah. *Jurnal Surya Medika*, 11(3), 79–91. <https://doi.org/10.33084/jsm.v11i3.10404>
- Sukmawati, S. (2024). Literature Review: Dukungan Orang Tua Dalam Promosi Gaya Hidup Sehat Bagi Remaja. *Journal of Public Health Science*, 1(4), 264–273. <https://doi.org/10.70248/jophs.v1i4.1789>
- Utomo, E. T. R., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Pengetahuan, dukungan keluarga, dan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i1.147>