

Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Mahasiswa Kebidanan

The Effect of Health Promotion Education on Changes in Iron Supplement Tablets Consumption Behavior among Midwifery Students

Yanti Destriyanti

Universitas Katolik Misi Charitas, Indonesia

Email : yantid@ukmc.ac.id

Submisi: 14 Februari 2026; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Tablet tambah darah (TTD) merupakan salah satu upaya pencegahan anemia yang penting bagi mahasiswa kebidanan sebagai calon tenaga kesehatan. Namun, perilaku konsumsi TTD masih rendah akibat kurangnya pengetahuan dan adanya persepsi negatif terhadap konsumsi TTD. Edukasi promosi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku konsumsi TTD. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku konsumsi tablet tambah darah pada mahasiswa kebidanan. Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian sebanyak 30 mahasiswa kebidanan semester II yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Edukasi Kesehatan dilakukan melalui ceramah. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner perilaku konsumsi TTD sebelum dan sesudah edukasi promosi kesehatan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik untuk mengetahui pengaruh intervensi edukasi. Hasil Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi TTD kategori kurang sebanyak 15 responden (50,0%). Setelah edukasi, mayoritas responden berada pada kategori baik sebanyak 18 responden (60,0%). Nilai rata-rata pretest sebesar 55,2 dengan standar deviasi 8,4, sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 78,6 dengan standar deviasi 7,2. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku konsumsi TTD. Edukasi promosi kesehatan terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan perilaku konsumsi tablet tambah darah pada mahasiswa kebidanan. Edukasi kesehatan dapat dijadikan strategi untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD dan mencegah anemia.

Kata kunci :Promosi Kesehatan, Perilaku, Tablet Tambah Darah

Abstract

Iron supplement tablets are one of the important efforts to prevent anemia among midwifery students as future health professionals. However, the behavior of consuming iron supplement tablets is still low due to lack of knowledge and negative perceptions regarding their consumption. Health promotion education is expected to improve knowledge and change iron supplement consumption behavior. Objective: This study aimed to determine the effect of health promotion education on changes in iron supplement tablet consumption behavior among midwifery students. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 second-semester midwifery students selected using a total sampling technique. Data were collected using questionnaires on iron supplement tablet consumption behavior before and after health promotion education. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis to determine the effect of the educational intervention. Before the educational intervention, most respondents had poor iron supplement tablet consumption behavior, with 15 respondents (50.0%). After the intervention, the majority of respondents were in the good category, with 18 respondents (60.0%). The mean pretest score was 55.2 with a standard deviation of 8.4, while the mean posttest score increased to 78.6 with a standard deviation of 7.2. Statistical test results showed a $p\text{-value}$ of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of health promotion education on changes in iron supplement tablet consumption behavior. Health promotion education has a significant effect on improving iron supplement tablet consumption behavior among midwifery students. Health education can be used as a strategy to improve adherence to iron supplement tablet consumption and prevent anemia.

Keywords: Promotion Education, Behavior, Iron Supplement Tablets

Pendahuluan

Anemia defisiensi besi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia, khususnya pada remaja putri dan wanita usia reproduksi. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduksi masih cukup tinggi dan berdampak pada penurunan produktivitas, gangguan konsentrasi belajar, kelelahan, serta peningkatan risiko komplikasi kehamilan di masa mendatang. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia tidak hanya menjadi masalah klinis, tetapi juga masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan sejak usia remaja (WHO, 2020)

Menurut (WHO, 2020) anemia terjadi akibat rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang menyebabkan kemampuan darah mengangkut oksigen menjadi berkurang. Kondisi ini dapat mengganggu metabolisme tubuh dan menurunkan kualitas hidup seseorang. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan laki-laki karena mengalami menstruasi setiap bulan serta memiliki kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan.

Di Indonesia, anemia pada remaja putri masih menjadi perhatian serius pemerintah. Berdasarkan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022), salah satu strategi nasional dalam pencegahan anemia adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung zat besi dan asam folat kepada remaja putri dan wanita usia subur. Program ini bertujuan meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia sebelum memasuki masa kehamilan. Tablet Tambah Darah merupakan suplemen yang berfungsi memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin dan transportasi oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Konsumsi TTD

secara rutin terbukti efektif dalam meningkatkan status zat besi dan mencegah anemia defisiensi besi pada remaja putri. Penelitian oleh (Ac and Lm, 2014) menunjukkan bahwa suplementasi zat besi secara berkala dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan dibandingkan kelompok tanpa suplementasi.

Meskipun program pemberian TTD telah berjalan, tingkat kepatuhan konsumsi TTD pada remaja dan mahasiswa masih tergolong rendah. Rendahnya kepatuhan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan, persepsi negatif terhadap TTD, rasa takut terhadap efek samping, motivasi rendah, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia. Penelitian (Access, 2021) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan signifikan dengan kepatuhan konsumsi tablet besi pada remaja putri. Mahasiswa kebidanan merupakan kelompok wanita usia reproduksi yang juga berisiko mengalami anemia. Selain mengalami menstruasi rutin, mahasiswa kebidanan sering menghadapi aktivitas akademik yang padat, pola makan tidak teratur, kurang istirahat, serta stres akademik yang dapat meningkatkan risiko anemia. Sebagai calon tenaga kesehatan, mahasiswa kebidanan seharusnya memiliki pengetahuan dan perilaku kesehatan yang baik, termasuk dalam kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah.

Penelitian ini berbeda karena edukasi promosi kesehatan dilakukan secara khusus dan terarah dengan menekankan peningkatan pengetahuan, persepsi manfaat, motivasi, serta kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya konsumsi TTD. Edukasi juga disertai media pendukung seperti leaflet dan presentasi interaktif yang bertujuan membentuk perubahan perilaku konsumsi TTD secara lebih optimal. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui

efektivitas edukasi promosi kesehatan dalam meningkatkan perilaku konsumsi TTD pada mahasiswa kebidanan, meskipun program distribusi TTD telah berjalan secara rutin.

Promosi kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam perubahan perilaku kesehatan. Promosi kesehatan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan motivasi sehingga individu mampu menerapkan perilaku sehat secara konsisten. (Notoatmojo, 2018) menjelaskan bahwa edukasi kesehatan yang efektif dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap pentingnya perilaku kesehatan dan mendorong perubahan perilaku secara berkelanjutan. Intervensi edukasi promosi kesehatan dapat dilakukan melalui berbagai metode seperti ceramah, leaflet, media audiovisual, dan media digital. Penggunaan media edukasi yang menarik terbukti mampu meningkatkan retensi informasi dan perubahan perilaku. Penelitian (Romadhona and Khasanah, 2025) menunjukkan bahwa media video edukasi efektif meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri.

Selain itu, teori perubahan perilaku seperti Health Belief Model menjelaskan bahwa seseorang akan melakukan perilaku kesehatan apabila merasa rentan terhadap suatu penyakit dan memahami manfaat tindakan pencegahan. Dalam konteks penelitian ini, edukasi promosi kesehatan diharapkan mampu meningkatkan persepsi mahasiswa mengenai pentingnya konsumsi TTD sehingga terjadi perubahan perilaku konsumsi yang lebih baik. Berdasarkan studi pendahuluan dan berbagai penelitian sebelumnya, masih ditemukan mahasiswa yang belum rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah karena merasa tidak membutuhkan suplemen, takut efek samping, atau lupa mengonsumsi TTD secara teratur. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi promosi kesehatan masih

sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku konsumsi TTD pada mahasiswa kebidanan.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa kebidanan masih ditemukan mahasiswa yang tidak rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Beberapa mahasiswa menyatakan sering lupa mengonsumsi TTD, merasa tidak memerlukan suplemen zat besi karena tidak mengalami keluhan, serta khawatir terhadap efek samping seperti mual dan konstipasi. Selain itu, sebagian mahasiswa juga belum memahami pentingnya konsumsi TTD secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa kebidanan memiliki latar belakang pendidikan kesehatan, perilaku konsumsi TTD masih perlu ditingkatkan melalui edukasi promosi kesehatan yang lebih terarah dan berkelanjutan.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah pada mahasiswa kebidanan sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada wanita usia reproduksi.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori perilaku kesehatan dan penelitian terdahulu terkait kepatuhan konsumsi TTD. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pertanyaan memiliki nilai r hitung $> r$ tabel sehingga dinyatakan valid, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai

Cronbach's Alpha $>0,70$ yang berarti instrumen reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Populasi penelitian adalah mahasiswa kebidanan aktif tahun akademik 2026. Sampel penelitian menggunakan teknik total sampling sebanyak 30 responden.

Edukasi promosi kesehatan dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan dengan durasi 60 menit. Kegiatan edukasi dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan presentasi. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, manfaat Tablet Tambah Darah (TTD), dampak anemia pada remaja putri, cara konsumsi TTD yang benar, efek samping yang mungkin

muncul, serta pentingnya kepatuhan konsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia.

Variabel Independen Edukasi promosi kesehatan tentang konsumsi Tablet Tambah Darah dan variable dependent Perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah pada mahasiswa kebidanan. Analisis menggunakan Analisis Univariat dan Bivariat

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kebidanan semester II dengan jumlah responden sebanyak 30 orang menggunakan teknik total sampling.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia 18–20 tahun	22	73,3
Usia >20 tahun	8	26,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berusia 18–20 tahun yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), sedangkan responden dengan usia >20 tahun sebanyak 8 responden (26,7%). Seluruh responden merupakan mahasiswa Fikes (100%). Usia

remaja akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi (WHO, 2020).

Tabel 2. Perilaku Konsumsi TTD Sebelum Edukasi (Pretest)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	5	16,7
Cukup	10	33,3
Kurang	15	50,0

Berdasarkan tabel 2, sebelum diberikan edukasi promosi kesehatan sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dalam kategori kurang yaitu sebanyak 15 responden (50,0%), kategori cukup sebanyak 10 responden (33,3%), dan kategori baik sebanyak 5 responden (16,7%).

Rendahnya perilaku konsumsi TTD pada responden dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan mengenai manfaat TTD, rendahnya kesadaran dalam

pencegahan anemia, serta adanya persepsi negatif terhadap efek samping TTD seperti mual dan konstipasi. Menurut (Notoatmodjo, 2019), pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan seseorang. Individu dengan tingkat pengetahuan rendah cenderung memiliki perilaku kesehatan yang kurang baik karena belum memahami manfaat tindakan kesehatan tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Junaedi, M. and

Jayusman, 2023) menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan menyebabkan

rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri.

Tabel 3. Perilaku Konsumsi TTD Setelah Edukasi (Posttest)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	18	60,0
Cukup	9	30,0
Kurang	3	10,0

Berdasarkan tabel 3, setelah diberikan edukasi promosi kesehatan terjadi peningkatan perilaku konsumsi TTD pada responden. Mayoritas responden berada pada kategori baik yaitu sebanyak 18 responden (60,0%), kategori cukup sebanyak 9 responden (30,0%), dan kategori kurang menurun menjadi 3 responden (10,0%).

Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi promosi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya konsumsi TTD dalam pencegahan anemia. Edukasi dilakukan melalui ceramah, media presentasi, dan leaflet yang berisi

informasi mengenai manfaat TTD, dampak anemia, serta cara konsumsi TTD yang benar.

Menurut (WHO, 2020) promosi kesehatan merupakan proses pemberdayaan individu agar mampu meningkatkan kontrol terhadap kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku. Hasil penelitian ini didukung oleh (Romadhona and Khasanah, 2025) yang menunjukkan bahwa media video edukasi efektif meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri.

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Promosi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi TTD

Variabel	Mean	SD	p-value
Pretest	55,2	8,4	
Posttest	78,6	7,2	0,000

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis bivariat menggunakan uji paired t-test menunjukkan bahwa nilai rata-rata perilaku konsumsi TTD sebelum edukasi sebesar 55,2 dengan standar deviasi 8,4, sedangkan setelah edukasi meningkat menjadi 78,6 dengan standar deviasi 7,2. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah pada mahasiswa kebidanan.

Perubahan perilaku responden diduga dipengaruhi oleh metode edukasi yang interaktif dan penggunaan serta presentasi yang memudahkan mahasiswa memahami

informasi mengenai manfaat dan cara konsumsi TTD yang benar. Selain itu, penyampaian materi secara langsung dan komunikatif juga membantu meningkatkan perhatian, pemahaman, dan kesadaran responden sehingga lebih termotivasi untuk mengonsumsi TTD secara rutin.

Peningkatan skor perilaku setelah edukasi menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan efektif dalam membentuk perilaku kesehatan yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan teori Health Belief Model yang menyatakan bahwa seseorang akan melakukan perilaku kesehatan apabila memahami risiko penyakit dan manfaat tindakan pencegahan (Budiarti, 2020).

Dalam penelitian ini, edukasi promosi kesehatan membantu meningkatkan persepsi mahasiswa mengenai pentingnya konsumsi TTD sehingga mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih baik. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Lm *et al.*, 2014) yang menyatakan bahwa suplementasi zat besi yang disertai edukasi kesehatan efektif meningkatkan kepatuhan konsumsi zat besi dan menurunkan risiko anemia pada wanita usia reproduksi.

Dengan demikian, edukasi promosi kesehatan dapat dijadikan sebagai salah satu strategi preventif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dan mencegah anemia pada mahasiswa kebidanan sebagai calon tenaga kesehatan.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi promosi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada mahasiswa kebidanan. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan perilaku konsumsi TTD dari kategori kurang menjadi kategori baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p -value 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia pada mahasiswa kebidanan.

Institusi pendidikan, khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan (Fikes), diharapkan dapat meningkatkan program edukasi dan pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin melalui kegiatan kemahasiswaan, bimbingan akademik, maupun program kesehatan kampus. Upaya ini dapat membantu meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD dan mencegah anemia pada mahasiswa, terutama mahasiswi kebidanan sebagai calon tenaga kesehatan.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat agar hasil penelitian lebih optimal.

Referensi

- Ac, F. and Lm, D. (2014) "Intermittent iron supplementation for reducing anaemia and its associated impairments in menstruating women (Review) Summary Of Summary Of Finding For The Main Comparison." (12).
- Access, O. (2021) "Literature Review : Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Literature Review : Correlation Of Knowledge and Compliance of Iron Folic Acid Supplement Consumption with Iron Deficiency Anemia."
- Budiarti, novi yulia (2020) *Sustainability (Switzerland)*, 4(1), pp. 1–9.
Available at:
<https://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article>.
- Junaedi, M., S. and Jayusman (2023) "Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Putri," *Jurnal Kesehatan* [Preprint].
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lm, D. *et al.* (2014) "Intermittent iron supplementation for improving nutrition and development in children under 12 years of age (Review) Summary Of Findings For The Main Comparison." (12).
- Notoatmodjo, S. (2019) *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku, Jakarta: Rineka Cipta*.
- Notoatmojo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Romadhona, N.A. and Khasanah, T.A.
(2025) “Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Pengetahuan Mengenai Anemia dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Siswi SMA Taman Madya 5,” *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 3(25), pp. 17–24.