

PROGRAM EDUKASI ANEMIA UNTUK SISWA SMP: “KENALI ANEMIA, JAGA SEHATMU!”

Uci Meutia Srikandi¹, Tanaya Yolanda², Zahra Dwita Putri Rahmadani³, Nur Aysah Simanungkalit⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar Kabupaten Aceh Barat, Aceh, Indonesia.

E-mail: ucimeutiasrikandi@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 07-11-2024

Revised :25-11-2024

Accepted: 05-12-2024

Key words:

Anemia Education,
Adolescents, School Health.

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Anemia is a common health issue among adolescents, primarily caused by iron deficiency. This condition can negatively impact students' academic performance, physical growth, and psychological well-being. The program "Know Anemia, Maintain Your Health!" was conducted as a community service initiative to raise awareness about anemia among students. The activity took place at MTsN 7 Aceh Barat on November 16, 2024, involving 25 ninth-grade students. The methods included delivering educational materials using PowerPoint presentations, interactive discussions, and evaluations through post-tests. Results showed that 80% of students improved their understanding of anemia, particularly in identifying its symptoms and preventive measures, such as consuming iron-rich foods and maintaining a healthy diet. The main supporting factor was the full support of the school principal, while the limiting factor was the time constraints, which caused some students to lose focus. This program successfully increased students' awareness of anemia. Interactive and participatory health education proved to be an effective strategy for delivering essential information to adolescents.

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja, terutama akibat defisiensi zat besi. Kondisi ini dapat berdampak pada performa akademik, pertumbuhan fisik, dan kesejahteraan psikologis siswa. Program edukasi “Kenali Anemia, Jaga Sehatmu!” dilaksanakan sebagai upaya pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pemahaman tentang anemia di kalangan siswa. Kegiatan ini dilakukan di MTsN 7 Aceh Barat pada 16 November 2024 dengan melibatkan 25 siswa kelas IX B. Metode yang digunakan mencakup penyampaian materi menggunakan media PPT, diskusi interaktif, dan evaluasi melalui post-test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 80% siswa mengalami peningkatan pemahaman tentang anemia, khususnya dalam mengenali gejala dan cara pencegahan, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi dan menjaga pola makan sehat. Faktor pendukung utama adalah

dukungan penuh dari kepala sekolah, sedangkan faktor penghambat meliputi keterbatasan waktu yang menyebabkan beberapa siswa kurang fokus. Program ini berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap anemia. Edukasi kesehatan yang interaktif dan partisipatif menjadi salah satu strategi efektif dalam menyampaikan informasi penting kepada remaja

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering kali terabaikan, meskipun dampaknya sangat signifikan, terutama bagi remaja. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 50% remaja di berbagai belahan dunia mengalami anemia, dan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Kondisi ini dapat mempengaruhi perkembangan fisik, mental, dan kemampuan akademik mereka. Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja sering kali dihubungkan dengan kebiasaan makan yang tidak sehat, rendahnya asupan zat besi, dan pola hidup yang kurang aktif.

Anemia pada remaja, khususnya yang disebabkan oleh defisiensi zat besi, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, dan penurunan daya tahan tubuh. Dalam jangka panjang, anemia juga berisiko menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Meskipun masalah ini sangat serius, penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja yang tidak mengetahui gejala atau penyebab anemia. Kurangnya pengetahuan ini sering kali membuat mereka terlambat untuk melakukan tindakan pencegahan atau pengobatan yang diperlukan. Salah satu faktor utama dari kurangnya pengetahuan ini adalah kurangnya edukasi tentang anemia di kalangan remaja.

Edukasi mengenai anemia bagi remaja sangat penting karena mereka berada dalam fase perkembangan yang kritis. Pemahaman yang baik mengenai gejala, penyebab, dan cara pencegahan anemia dapat membantu remaja untuk menghindari risiko kesehatan yang lebih besar di kemudian hari. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pemahaman ini adalah dengan mengadakan program edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja. Program edukasi ini tidak hanya akan memberikan informasi mengenai anemia, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup aktif.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada siswa SMP di MTsN 7 Aceh Barat mengenai anemia, termasuk gejala, penyebab, dan cara pencegahan serta penanganannya. Diharapkan melalui program ini, para siswa dapat mengenali tanda-tanda anemia sejak dini dan tahu langkah-langkah yang harus diambil untuk menjaga kesehatan mereka. Tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan kesadaran di kalangan remaja akan pentingnya pola makan yang sehat, seperti mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan vitamin C.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini berfokus pada pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif. Program edukasi anemia

dilaksanakan di MTsN 7 Aceh Barat pada 16 November 2024, dengan melibatkan siswa kelas IX B sebagai peserta. Tim pelaksana yang terdiri dari Uci Meutia Srikandi, Tanaya Yolanda, Zahra Dwita Putri Rahmadani, dan Nur Aysah Simanungkalit dibawah bimbingan dosen Itza Mulyani, SKM., MPH dan Enda Silvia Putri, SKM., M. Kes bertugas untuk menyampaikan materi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang anemia, baik dari segi definisi, gejala, penyebab, dampak, serta cara pencegahan yang dapat dilakukan.



Gambar 1 pelaksanaan

Kegiatan ini dirancang untuk berlangsung selama satu jam, dimulai dengan pembukaan yang memperkenalkan tujuan kegiatan serta pentingnya pengetahuan tentang anemia. Dalam sesi penyampaian materi, digunakan media edukasi berupa presentasi PowerPoint (PPT) yang memuat informasi tentang anemia secara visual dan informatif. Materi dalam PPT dijelaskan dengan rinci, mencakup berbagai aspek seperti pengertian anemia, penyebab yang meliputi kekurangan zat besi, defisiensi vitamin, penyakit kronis, hingga kelainan genetik. gejala anemia yang sering muncul, seperti kelelahan, pusing, kulit pucat, hingga gangguan performa akademik, dijelaskan agar siswa dapat mengenali tanda-tanda tersebut pada diri mereka. Edukasi juga meliputi cara-cara mencegah anemia, seperti mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan vitamin C, serta menjaga pola makan yang sehat dan seimbang.

Setelah penyampaian materi, sesi diskusi diadakan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan dan mendalami pemahaman mereka terhadap materi yang baru saja disampaikan. Pada sesi ini, dua siswa dipilih untuk menyimpulkan materi yang telah dijelaskan, sebagai upaya untuk menguji sejauh mana pemahaman mereka mengenai topik anemia. Pembelajaran interaktif ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam memahami topik dan mengidentifikasi gejala serta pencegahan anemia. Untuk menilai tingkat pemahaman siswa, dilakukan post-test yang berlangsung selama 10 menit. Post-test ini berfungsi untuk mengukur sejauh mana pengetahuan siswa telah meningkat setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil post-test memberikan gambaran mengenai efektivitas penyampaian materi dan pemahaman siswa tentang anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi anemia yang dilaksanakan di MTsN 7 Aceh Barat berhasil memberikan wawasan baru kepada siswa tentang pentingnya mengenali anemia, dampaknya, serta cara pencegahannya. Dari hasil observasi selama kegiatan berlangsung, ditemukan bahwa mayoritas siswa awalnya tidak mengetahui apa itu anemia, termasuk definisi, gejala, maupun penyebabnya. Sebelum edukasi dimulai, tidak ada satu pun siswa yang mampu menjelaskan anemia secara benar. Namun, setelah mengikuti sesi edukasi yang disampaikan menggunakan media PowerPoint interaktif, terjadi perubahan signifikan dalam pemahaman mereka. Materi yang meliputi definisi anemia, gejala-gejala seperti kelelahan, pucat, dan sesak napas, serta cara pencegahan dengan asupan nutrisi seimbang, dipaparkan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh siswa. Penyampaian ini didukung dengan ilustrasi visual yang menarik sehingga mampu menarik perhatian sebagian besar siswa yang hadir.



Gambar 2 penyampaian materi

Selama penyampaian materi, antusiasme siswa terlihat dari keterlibatan mereka dalam menjawab pertanyaan serta mengajukan pendapat mengenai pola makan yang mereka konsumsi sehari-hari. Sebagian siswa mulai menyadari bahwa kebiasaan makan yang tidak seimbang, seperti jarang mengonsumsi sayuran hijau atau makanan kaya zat besi, dapat meningkatkan risiko terkena anemia. Meski begitu, tidak semua siswa mampu memberikan perhatian penuh selama kegiatan berlangsung. Terdapat beberapa siswa yang kurang fokus dan sibuk dengan aktivitas pribadi mereka. Hal ini menjadi salah satu kendala dalam mencapai tujuan maksimal dari program edukasi ini. Dengan bimbingan dari fasilitator, siswa-siswa tersebut secara perlahan diajak untuk kembali terlibat dalam diskusi sehingga seluruh peserta dapat memperoleh pemahaman yang merata.

Hasil evaluasi post-test yang dilakukan selama 10 menit setelah penyampaian materi menunjukkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Sebanyak 80% dari total 25 siswa menunjukkan peningkatan skor pemahaman dibandingkan dengan kondisi sebelum edukasi dimulai. Mereka dapat menyebutkan gejala anemia seperti kelelahan kronis, pucat, dan detak jantung cepat. Mereka juga mampu menjelaskan pentingnya mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti daging merah, kacang-kacangan, dan sayuran hijau sebagai upaya pencegahan. Beberapa

siswa bahkan menunjukkan kemampuan menganalisis situasi di sekitar mereka dengan mengaitkan pentingnya menjaga pola makan yang sehat untuk mencegah anemia di kalangan remaja.

Hasil yang diperoleh melalui kegiatan ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. Sebagai contoh, Arifah et al. (2022) menemukan bahwa penyuluhan tentang anemia di SMPN 2 Galesong Selatan berhasil meningkatkan pemahaman siswa terkait dengan gejala dan pencegahan anemia. Hal serupa juga ditemukan dalam studi oleh Dewanti et al. (2021) yang mengungkapkan bahwa penyuluhan gizi tentang anemia melalui media daring dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap bahaya anemia.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan kepada remaja di SMPN Satap Rambatan mempengaruhi pola makan mereka, sehingga membantu pencegahan anemia. Dalam hal ini, materi edukasi yang disampaikan melalui PPT selama kegiatan di MTsN 7 Aceh Barat memberikan pemahaman lebih dalam kepada siswa tentang pentingnya mengonsumsi makanan kaya zat besi dan vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi.

Namun, meskipun sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik setelah kegiatan, ada beberapa tantangan yang dihadapi dalam proses edukasi, seperti kurangnya perhatian sebagian siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Jabbar et al. (2023) mengungkapkan bahwa intervensi edukasi tentang anemia yang menggabungkan penggunaan tablet tambah darah (Fe) juga memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan siswa dalam mengonsumsi suplemen Fe. Program edukasi tentang anemia yang lebih komprehensif, termasuk pemberian suplemen zat besi, bisa menjadi langkah lanjutan yang efektif untuk menangani anemia pada remaja.

Kegiatan ini juga menegaskan pentingnya dukungan dari pihak sekolah, yang menjadi faktor utama keberhasilan penyuluhan. Seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Bahar (2024), dukungan sekolah sangat penting dalam pelaksanaan program edukasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan kesehatan di kalangan siswa. Selain memberikan edukasi secara rutin, penting untuk melibatkan pihak sekolah dalam memfasilitasi program serupa agar lebih banyak siswa yang mendapatkan manfaat.

Penyuluhan tentang anemia yang melibatkan metode partisipatif, seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini, juga efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Hal ini selaras dengan temuan Syahrina et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang interaktif dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan siswa dalam menjaga kesehatannya.

Terdapat tantangan dalam pelaksanaan program ini. Salah satunya adalah keterbatasan waktu yang hanya satu jam, yang dirasa kurang untuk mendalami materi secara lebih terperinci. Faktor ini menyebabkan beberapa siswa kesulitan memahami konsep yang lebih kompleks, seperti hubungan antara anemia dan defisiensi vitamin tertentu. kurangnya perhatian sebagian siswa selama kegiatan menjadi penghambat yang signifikan. Meskipun jumlah siswa yang kurang fokus

tidak terlalu banyak, hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih kreatif untuk mempertahankan minat mereka, misalnya dengan menyisipkan permainan edukatif atau simulasi.

Faktor pendukung utama dalam keberhasilan program ini adalah adanya dukungan penuh dari pihak sekolah, terutama kepala sekolah yang memfasilitasi semua kebutuhan pelaksanaan kegiatan. Dengan komunikasi yang baik antara tim pelaksana dan pihak sekolah, kendala teknis seperti pengadaan alat-alat presentasi dan ruang yang memadai dapat diatasi dengan mudah. penggunaan alat bantu seperti laptop dan infokus serta media presentasi dalam bentuk PowerPoint terbukti menjadi pilihan yang efektif dalam menyampaikan informasi. Penyampaian materi yang didukung dengan visualisasi menarik mampu meningkatkan daya serap informasi di kalangan siswa.

Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap siswa di MTsN 7 Aceh Barat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan sehat untuk mencegah anemia. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah dapat menjadi langkah strategis dalam mencegah anemia di kalangan remaja. Program ini juga menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang partisipatif dan interaktif agar siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga aktif dalam proses pembelajaran. Dengan melibatkan siswa dalam diskusi dan post-test, hasil pemahaman mereka terhadap materi menjadi lebih maksimal.

Hasil dari kegiatan ini juga memberikan gambaran bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah memiliki potensi besar dalam menangani permasalahan kesehatan remaja, terutama anemia. Dengan adanya dukungan dari pihak sekolah dan kerjasama dengan pihak-pihak terkait, program edukasi dapat diperluas ke sekolah-sekolah lain di wilayah Aceh Barat untuk meningkatkan kesadaran siswa secara kolektif. Hal ini tidak hanya membantu mengurangi prevalensi anemia, tetapi juga mendorong terciptanya generasi muda yang lebih sehat dan produktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program edukasi anemia bertema "Kenali Anemia, Jaga Sehatmu!" yang dilaksanakan di MTsN 7 Aceh Barat berhasil memberikan pemahaman baru kepada siswa mengenai anemia, terutama tentang gejala, penyebab, dan pencegahannya. Sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan, terbukti dari hasil post-test yang menunjukkan bahwa 80% peserta dapat menyebutkan poin-poin penting terkait anemia setelah edukasi. Kegiatan ini juga membuktikan bahwa media edukasi berupa presentasi dan diskusi efektif untuk menyampaikan materi kepada remaja. Dukungan kepala sekolah sangat membantu kelancaran program, meskipun ada beberapa hambatan, seperti kurangnya fokus sebagian siswa.

Untuk meningkatkan keberhasilan kegiatan serupa di masa depan, disarankan agar penyelenggara menggunakan metode pembelajaran yang lebih interaktif, seperti permainan edukatif atau simulasi. Hal ini dapat meningkatkan minat siswa dalam menyimak materi. Program edukasi ini perlu diperluas ke sekolah lain di wilayah Aceh Barat, mengingat masih banyak remaja yang belum memahami pentingnya mencegah anemia. Pelibatan tenaga kesehatan juga dapat menambah kredibilitas dan kedalaman materi. Upaya kolaboratif antara pihak sekolah, pelaksana, dan tenaga

kesehatan diharapkan dapat memastikan keberlanjutan program edukasi ini guna mendukung kesehatan dan perkembangan remaja secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak kepala sekolah MTsN 7 Aceh Barat yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan program edukasi terkait anemia pada remaja dan telah menyediakan fasilitas yang diperlukan untuk pelaksanaan program edukasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, N., Anjalina, I., Febriana, A. I., Khairunnisa, E., Amir, N. P., Aprilisa, W., Muzhaffar, Z., & Manyullei, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 176–182. <https://doi.org/10.25008/ALTIFANI.V2I2.222>
- Bahar, H. (2024). EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN PROGRAM GENERASIKU (GENCARKAN PHBS DAN ISI PIRINGKU) DI SMPN 12 KOTA KENDARI. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(03), 617–626. <https://gembirapkm.my.id/index.php/jurnal/article/view/481>
- Dewanti, L. P., Sitoayu, L., Melani, V., Rumana, N. A., Putri, V. H., & Ronitawati, P. (2021). EDUKASI GIZI DALAM JARINGAN (DARING) MENGENAI BAHAYA ANEMIA DAN PENCEGAHANNYA PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19. *SEMINAR NASIONAL & CALL OF PAPERS PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT*, 1(01), 97. <https://doi.org/10.34011/JURISKESBDG.V1I1.686>
- Fauziah, R., Adityatama, F., Palestin, B. T., Nurhalifah, S., & Aripin, J. J. (2023). Pengaruh Program Pendidikan Gizi terhadap Pola Makan dan Pencegahan Anemia Pada Remaja di SMPN Satap Rambatan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3448–3454. <https://doi.org/10.31949/JB.V4I4.6862>
- Jabbar, A., Akib, N. I., Parawansah, P., Yani, E., Fadilah, F., Irmawati, I., Hastria, R., Darmin, W. O. Y. P. N., & Mubarak, M. (2023). EDUKASI BAHAYA ANEMIA DAN PENGGUNAAN TABLET TAMBAH DARAH (Fe) PADA SISWI DI SMP NEGERI 5 KENDARI. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(6), 543–548. <https://doi.org/10.55681/EJOIN.V1I6.1046>
- Rizqiya, F., & Elvira, F. (2022). EDUKASI GIZI MENGENAI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 6 JAKARTA. *ALTAFANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 6–11. <https://e-journal.fkmumj.ac.id/index.php/ALTAFANI/article/view/203>
- Syahrina, A., Gambir, J., & Petrika, Y. (2020). Efektivitas Edu-Anemia dalam Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe di Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(2), 45–49. <https://doi.org/10.30602/PNJ.V3I2.698>