

**PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI EDUKASI DALAM UPAYA MENGATASI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI****Anggie Rapita Naomi<sup>1</sup>, Maria Yovi<sup>2</sup>, Yustrisa Manik<sup>3</sup>**<sup>1,2,3</sup>Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar Kabupaten Aceh Barat, Aceh, Indonesia.E-mail: [anggietambunan2@gmail.com](mailto:anggietambunan2@gmail.com)

## ARTICLE INFO

**Article history:**

Received: 15-11-2024

Revised: 03-12-2024

Accepted: 09-12-2024

**Key words:** AnemiaEducation, Adolescents,  
School Health**DOI: 10.62335**

## ABSTRACT

*One of the health problems in developed countries including Indonesia is the problem of nutrition in the form of micronutrient deficiencies such as anemia. Anemia is a condition of the body where the hemoglobin (Hb) level in the blood is lower. Based on the latest data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI) conducted by the Indonesian Ministry of Health, anemia is still a major health problem in Indonesia. The prevalence of anemia in women of childbearing age (15–49 years) was recorded at 27.2%. The most affected group is pregnant women with a prevalence of 48.9%, followed by adolescent girls at 32%. The main factors causing anemia in Indonesia include lack of iron intake, parasitic infections such as worms, and other chronic diseases. This condition can have an impact on academic performance, physical growth, and psychological well-being of female students. Based on these problems, community service activities were carried out at SMA Negeri 1 Meureubo through anemia counseling activities. The implementation time was on October 26, 2024. The target was female students of SMA 1 Meureubo*

## ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan di Negara berkembang termasuk Indonesia adalah masalah gizi berupa kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (hb) dalam darah lebih rendah. Berdasarkan data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI, anemia masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Prevalensi anemia pada wanita usia subur (15–49 tahun) tercatat sebesar 27,2%. Kelompok yang paling terdampak adalah ibu hamil dengan prevalensi mencapai 48,9%, diikuti oleh remaja putri sebanyak 32%. Faktor utama penyebab anemia di Indonesia meliputi kurangnya asupan zat besi, infeksi parasit seperti cacingan, dan penyakit kronis lainnya. Kondisi ini dapat berdampak pada performa akademik, pertumbuhan fisik, dan kesejahteraan psikologis siswi. Berdasarkan permasalahan tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada SMA Negeri 1

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah Kesehatan masyarakat didunia. Anemia adalah salah satu penyakit manusia yang paling umum. Diperkirakan sekitar sepertiga penduduk dunia atau 2,3 miliar orang menderita anemia. Di Indonesia, anemia juga merupakan penyakit yang umum terjadi, dimana 1 dari 5 orang berisiko untuk mengalami anemia (Hamali et al., 2020; Fathony et al., 2022).

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah (eritrosit) atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh (Tara & Ciptono, 2022) (Hanifah et al., 2022).

Hemoglobin (Hb) merupakan protein yang membawa oksigen keseluruhan jaringan tubuh. Ketika seseorang tidak memiliki sel darah merah atau hemoglobin yang cukup dalam darah, maka menyebabkan tubuh tidak memperoleh oksigen yang sesuai dengan kebutuhan sehingga akan menimbulkan rasa lelah dan gejala lainnya (Munir et al., 2022).

angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI, anemia masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Prevalensi anemia pada wanita usia subur (15–49 tahun) tercatat sebesar 27,2%. Kelompok yang paling terdampak adalah ibu hamil dengan prevalensi mencapai 48,9%, diikuti oleh remaja putri sebanyak 32%. Faktor utama penyebab anemia di Indonesia meliputi kurangnya asupan zat besi, infeksi parasit seperti cacingan, dan penyakit kronis lainnya.

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan dalam masa pertumbuhan sehingga perlu mengkomsumsi zat besi yang lebih banyak (Dieniyah et al., 2019). Pematangan reproduksi pada remaja membutuhkan zat gizi makro dan mikro yang tinggi termasuk zat besi (Engidaw et al., 2018)

Anemia pada remaja putri juga disebabkan oleh kurangnya komsumsi makanan yang mengandung Fe dan banyaknya komsumsi pangan yang menghambat penyerapan Fe (Atmaka et al., 2020).

Selain itu penyebab langsung anemia meliputi diet yang buruk, ketakutan akan kenaikan berat badan, durasi menstruasi, tidak mengkomsumsi telur, sayuran dan daging (Nahak et al., 2022). (Nurhafni, 2022).

Remaja putri masih kurang memahami tentang anemia secara jelas, sehingga anemia yang diderita remaja putri disebabkan oleh pola makan seperti Rendahnya asupan gizi seperti zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, C, folat, riboflavin dan B12 (Basith, et al., 2017).

Dan tidur yang kurang baik dan pengeluaran menstruasi yang banyak. Remaja putri sering mengalami pusing dan mata berkunang-kunang akibat anemia yang dideritanya. Remaja putri belum pernah melakukan pencegahan anemia dan jarang mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) (Aulya, et al., 2022).

Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan makanan kaya 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. Zat besi, suplemen (TTD), serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Terlaksananya kegiatan ini efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja terkait pencegahan anemia (Lestari, et al., 2020).

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini berfokus pada pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif. Program edukasi anemia dilaksanakan di SMA Negeri 1 Meureubo pada 26 oktober 2024, dengan melibatkan siswa kelas IX B sebagai peserta. Tim pelaksana yang terdiri dari Anggie Rapita Naomi, Yustrisa Manik, Maria Yovi. dibawah bimbingan dosen Itza Mulyani, SKM., MPH 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 setengah, 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, dampak dari terkena anemia.

gejala anemia yang sering muncul, seperti kelelahan, pusing, kulit pucat, hingga gangguan performa akademik contohnya seperti sering mrasa mengantuk saat guru menjelaskan dan susah untuk focus dalam belajar, gejala tersebut dijelaskan agar siswa dapat mengenali tanda-tanda anemia 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, kami juga menyiapkan 3 pertanyaan untuk para siswi 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 siswi SMA 1 Meureboe berhasil memberikan wawasan baru kepada siswi tentang pentingnya mengenali anemia, dampaknya, serta cara pencegahannya. Dari hasil observasi selama kegiatan berlangsung, ditemukan bahwa hamper rata-rata siswi awalnya tidak mengetahui apa itu anemia, kadar hb normal, 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 simple dan sederhana serta mudah dipahami oleh siswa.

Selama penyampaian materi, kami melakukan permainan terlebih dahulu agar para siswi tidak merasa bosan nantinya dan semangat untuk mendengarkan edukasi terkait pencegahan anemia pada remaja putri, antusiasme siswa terlihat dari keterlibatan mereka dalam menjawab pertanyaan serta mengajukan pendapat. Sebagian siswi mulai menyadari bahwa kebiasaan makan yang tidak seimbang, seperti jarang mengonsumsi sayuran hijau atau makanan kaya zat besi, serta sering tidak minum obat penambah darah 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 kurang lebih 10 menit setelah penyampaian materi menunjukkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Sebanyak 85% dari total 16 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

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah melakukan sesi penyuluhan mengenai anemia ini, maka kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini mencerminkan tingkat keterlibatan siswa dan efektivitas penyampaian materi. Sesi dimulai dengan penuh semangat, di mana para siswa terlibat aktif dalam tes pengetahuan awal. Diakhir sesi siswa juga menunjukkan peningkatan pemahaman tentang anemia, termasuk penyebab, gejala, dampak, dan cara pencegahannya. Penyuluhan ini bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga meningkatkan kesadaran siswa tentang hubungan antara kesehatan dan prestasi akademis mereka Untuk meningkatkan keberhasilan kegiatan serupa di masa depan, disarankan agar penyelenggara menggunakan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan kreatif, seperti permainan edukatif atau simulasi yang menarik. 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 SMA Negeri 1 Meureboe 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, Khairunnisa, E., Amir, NP, 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.

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaisch, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan.
- Balitbang Kesehatan Kementerian Kesehatan. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013: Laporan Nasional. Jakarta: Balitbang Kesehatan Kemenkes; 2013
- Reyza, N. F., & Sulistiawati, A. C. (2022). Hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 1 rambah tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*.
- Safitri, F., Alwi, F., & Marniati, M. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang pencegahan anemia pada remaja dengan perilaku hidup bersih dan sehat di SMK 1 mesjid raya aceh besar.
- Suarjana, N. (2017). Hubungan antara Tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi di SMAN 2 Tabanan tahun 2013.
- Widaningsih, I. (2023). Peningkatan kemampuan remaja dalam pencegahan anemia pada remaja putri di kabupaten Bekasi.