

## CEGAH ANEMIA SANTRIWATI DI WILAYAH PONDOK PESANTREN KOTA SURABAYA

Queen Khoirun Nisa' Mairo<sup>1</sup>, Sherly Jeniawaty<sup>2</sup>, Yuni Ginarsih<sup>3</sup>, Ayesha Hendriana Ngestiningrum<sup>4</sup>, Ani Media Harumi<sup>5</sup>, Siti Alfiah<sup>6</sup>, Dwi Purwanti<sup>7</sup>, Ira Rahayu Tiyyar Sari<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya

<sup>5,6</sup>Laboratorium Poltekkes Kemenkes Surabaya

E-mail: [queenmairo82@poltekkesdepkes-sby.ac.id](mailto:queenmairo82@poltekkesdepkes-sby.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### **Article history:**

Received :06-10-2025

Revised :15-10-2025

Accepted: 24-10-2025

**Key words:** Prevention, Anemia, female students

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

### ABSTRACT

*Anemia remains a global public health problem and continues to pose a significant burden in many developing countries. Several national and regional studies have reported that the prevalence of anemia among adolescent girls ranges from 14% to 50%, depending on location and survey methods, with many studies showing rates exceeding 30% in certain populations. Female students (santriwati) living in Islamic boarding schools (pondok pesantren) are particularly vulnerable to anemia. Common contributing factors include inadequate iron intake, irregular communal eating practices, limited nutritional knowledge, excessive menstrual bleeding, and restricted access to health services. The implementation of the community engagement program consisted of three main stages: (1) Socialization and initial hemoglobin (Hb) screening to obtain a preliminary overview of anemia status; (2) Health education and interactive discussions delivered through lectures, question-and-answer sessions, and educational video presentations; and (3) Evaluation and post-activity monitoring through joint reflections involving both the boarding school administrators and the participants. The combination of Hb screening, interactive counseling sessions, leaflet-based educational media, and institutional support from the boarding schools proved effective in creating a conducive environment for promoting healthy behaviors. However, challenges such as limited availability of Hb testing equipment and negative perceptions toward iron supplementation still need*

*to be addressed through continuous approaches and cross-sectoral collaboration.*

#### ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global dan masih menjadi beban penting di banyak negara berkembang. Beberapa kajian nasional dan regional juga melaporkan prevalensi anemia pada remaja putri berkisar antara 14–50% tergantung lokasi dan metode survei, dengan banyak penelitian menunjukkan angka >30% pada populasi remaja putri di beberapa daerah. Santriwati di pondok pesantren memiliki kerentanan khusus terhadap anemia. Faktor determinan yang sering ditemukan meliputi asupan zat besi yang kurang, praktik makan bersama yang tidak teratur, pengetahuan gizi yang terbatas, perdarahan menstruasi, serta akses terbatas. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu: (1) Sosialisasi dan pemeriksaan awal kadar Hb untuk memperoleh gambaran status anemia. (2) Penyuluhan dan diskusi interaktif dengan metode ceramah, tanya jawab, dan pemutaran video edukatif. (3) Evaluasi dan monitoring pasca kegiatan dengan melakukan refleksi bersama pengurus pesantren dan peserta. Kombinasi kegiatan skrining Hb, penyuluhan interaktif, media leaflet, dan dukungan kelembagaan pesantren terbukti membangun lingkungan yang kondusif bagi perilaku sehat. Tantangan seperti keterbatasan alat pemeriksaan dan persepsi terhadap TTD masih perlu diatasi melalui pendekatan berkelanjutan dan kolaborasi lintas sektor.

#### PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global dan masih menjadi beban penting di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut WHO, anemia pada wanita usia reproduktif tetap tinggi dan memiliki konsekuensi jangka pendek maupun panjang, seperti menurunnya kapasitas kerja, gangguan kognitif, serta peningkatan risiko komplikasi kehamilan dan kematian ibu dan bayi (WHO, 2025). Secara global, WHO melaporkan proporsi wanita usia 15–49 tahun yang mengalami anemia berada pada angka yang mengkhawatirkan, menandakan perlunya intervensi pencegahan yang berkelanjutan (WHO, 2025).

Di Indonesia, data survei kesehatan menunjukkan tren prevalensi anemia yang masih tinggi terutama pada kelompok remaja dan wanita produktif. Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi anemia pada kelompok usia remaja (15–24 tahun) mencapai sekitar 32% dan pada ibu hamil sangat tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Beberapa kajian nasional dan regional juga melaporkan prevalensi anemia pada remaja putri berkisar antara 14–50% tergantung lokasi dan metode survei, dengan banyak penelitian menunjukkan angka >30% pada populasi remaja putri di beberapa daerah (Fikawati et al., 2024; Sari et al., 2022). Tren ini menunjukkan bahwa remaja putri— termasuk santriwati— merupakan kelompok rentan yang patut menjadi prioritas program pencegahan gizi dan anemia.

Santriwati di pondok pesantren memiliki kerentanan khusus terhadap anemia. Faktor determinan yang sering ditemukan meliputi asupan zat besi yang kurang (diet monoton dan rendah sumber zat besi heme), praktik makan bersama yang tidak teratur, pengetahuan gizi yang terbatas, perdarahan menstruasi, serta akses terbatas terhadap pemeriksaan dan suplemen zat besi/Fe dan tablet tambah darah (TTD) (Arifianti, 2023). Literatur kajian khusus pada populasi santri menunjukkan bahwa pola konsumsi, kebiasaan makan di pesantren, serta ketersediaan menu gizi seimbang di dapur pesantren berpengaruh kuat terhadap status hemoglobin santriwati (research articles on pesantren, 2023–2025). Selain itu, kondisi lingkungan asrama (sanitasi, kebersihan, dan program kesehatan intra-pesantren) juga memengaruhi kejadian anemia yang bersifat multifaktorial.

Untuk konteks Kota Surabaya, Pemerintah Kota dan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur secara rutin menerbitkan profil kesehatan yang memuat indikator program gizi dan layanan kesehatan ibu-anak, namun dokumentasi publik mengenai prevalensi anemia spesifik pada santriwati di pondok pesantren Kota Surabaya relatif terbatas dalam laporan profil kesehatan kota yang tersedia (Dinkes Jatim, 2023; Profil Kesehatan Kota Surabaya, 2023). Hal ini menciptakan kesenjangan informasi: meskipun terdapat program gizi dan layanan kesehatan dasar di puskesmas serta upaya intervensi gizi di tingkat provinsi/kota, data spesifik mengenai cakupan skrining anemia, distribusi tablet tambah darah, dan situasi gizi di pondok pesantren Surabaya kurang terdokumentasi secara terbuka. Oleh karena itu, intervensi pengabdian masyarakat yang menargetkan santriwati di pesantren Surabaya tidak hanya penting dari sisi layanan, tetapi juga bernilai untuk menghasilkan data lokal yang dapat dimanfaatkan perencanaan program kesehatan setempat.

Dari sudut manfaat program pengabdian masyarakat, pencegahan anemia pada santriwati akan berdampak langsung pada perbaikan status gizi, peningkatan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, serta pencegahan konsekuensi jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi (Kemenkes, 2019; WHO, 2025). Strategi intervensi yang efektif biasanya meliputi kombinasi edukasi gizi berbasis pesantren, peningkatan ketersediaan menu sumber zat besi, suplementasi zat besi (TTD) sesuai pedoman nasional, skrining hemoglobin sederhana, serta pelibatan pengurus pesantren dan keluarga dalam penguatan praktik gizi sehari-hari (Buku Saku Pencegahan Anemia, Kemenkes).

Berdasarkan uraian di atas, upaya pengabdian masyarakat yang terencana untuk mencegah anemia santriwati di pondok pesantren Kota Surabaya sangat relevan. Program ini diharapkan mampu (1) menurunkan prevalensi anemia lokal melalui edukasi dan suplementasi, (2) meningkatkan kapasitas pengurus pesantren dalam mengelola menu dan praktik kebersihan gizi, serta (3) menghasilkan rekomendasi kebijakan yang dapat mengisi kekosongan informasi pada level kota. Kegiatan ini sejalan dengan target kesehatan masyarakat untuk menurunkan beban anemia dan mendukung kualitas pendidikan serta kesehatan remaja putri di lingkungan pesantren.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pengabdian diawali survei pendahuluan di Pondok Pesantren. Selanjutnya melakukan koordinasi dengan bidang poskestren kota Surabaya dibawah Dinas Kesehatan Kota Surabaya pendekatan dan perijinan dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja putri santriwati tentang pencegahan anemia remaja. Setelah perizinan terpenuhi, perencanaan materi yang akan diberikan tentang pencegahan anemi pada santriwati. Survei tempat pelaksanaan dan kesepakatan hari pelaksanaan pengabmas.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Yanabi'ul Ulum wal Hikam dan Pondok Pesantren Tahsinul Akhlaq Kota Surabaya. Pada bulan Januari tahun 2024. Setelah sosialisasi dilakukan, dilanjutkan dengan pemantauan Hb pada santriwati yang menjadi peserta kemudian dilakukan penyuluhan secara berkelompok pada santriwati agar lebih mengena pada sasarannya. Metode pengabdian melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, media leaflet. Dilanjutkan dengan monitoring, review, serta umpan balik kepadapara peserta yang hadir. Peserta yang bertanya berhak mendapatkan doorprize khusus yang telah disediakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Cegah Anemia Santriwati di Wilayah Pondok Pesantren Kota Surabaya” dilaksanakan pada bulan Januari 2024 di dua lokasi utama, yaitu Pondok Pesantren Yanabi'ul Ulum wal Hikam dan Pondok Pesantren Tahsinul Akhlaq, keduanya berada di wilayah Kota Surabaya. Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian melakukan survei pendahuluan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kondisi kesehatan santriwati, termasuk pola makan, kebiasaan menstruasi, dan akses terhadap layanan kesehatan di lingkungan pesantren. Survei ini menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati belum mendapatkan pemeriksaan hemoglobin (Hb) secara rutin dan memiliki pemahaman yang terbatas tentang pencegahan anemia.

Koordinasi dilakukan dengan Bidang Poskestren (Pos Kesehatan Pesantren) di bawah Dinas Kesehatan Kota Surabaya untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai prosedur dan mendapatkan dukungan kelembagaan. Setelah izin diperoleh, dilakukan perencanaan materi edukasi meliputi: pengenalan anemia, penyebab dan tanda-tandanya, dampak anemia terhadap kesehatan reproduksi dan prestasi belajar, sumber makanan kaya zat besi, manfaat tablet tambah darah (TTD), serta pentingnya kebersihan dan pola hidup sehat di lingkungan pesantren.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu:

1. Sosialisasi dan pemeriksaan awal kadar Hb menggunakan alat digital hemoglobinometer sederhana untuk memperoleh gambaran status anemia.
2. Penyuluhan dan diskusi interaktif dengan metode ceramah, tanya jawab, dan pemutaran video edukatif.
3. Evaluasi dan monitoring pasca kegiatan dengan melakukan refleksi bersama pengurus pesantren dan peserta.

Peserta kegiatan terdiri dari 60 santriwati berusia 13–18 tahun dari kedua pesantren. Penyuluhan dilakukan secara berkelompok agar suasana belajar lebih partisipatif. Untuk menarik perhatian peserta, tim pengabdian menyiapkan media

leaflet bergambar, doorprize bagi peserta aktif, dan sesi kuis interaktif. Strategi ini terbukti efektif meningkatkan antusiasme peserta, sebagaimana terlihat dari jumlah santriwati yang aktif bertanya dan berdiskusi mengenai topik gizi dan menstruasi sehat.



**Gambar 1 Pemeriksaan Hb Santriwati**

### **Dampak Kegiatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Santriwati**

Setelah pelaksanaan penyuluhan, dilakukan evaluasi melalui pertanyaan lisan dan post-discussion reflection. Sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan dasar mengenai penyebab anemia, tanda-tanda umum (lemas, pusing, kulit pucat), serta sumber makanan kaya zat besi. Terjadi peningkatan pemahaman terutama mengenai hubungan antara anemia dan menstruasi, yang sebelumnya belum banyak diketahui oleh peserta. Hasil ini sejalan dengan penelitian Arifianti (2023) yang menemukan bahwa edukasi kesehatan reproduksi dan gizi secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi santriwati dalam mencegah anemia.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap. Banyak santriwati menyatakan komitmen untuk mulai mengonsumsi sayuran hijau dan lauk hewani sumber zat besi, seperti hati ayam atau ikan. Beberapa pengurus dapur pesantren juga menunjukkan ketertarikan untuk menyesuaikan menu makan santriwati dengan prinsip gizi seimbang. Hal ini merupakan langkah positif menuju penguatan sistem pencegahan anemia berbasis komunitas pesantren, yang sesuai dengan pendekatan Health Promotion Model (Pender, 2011), di mana perubahan perilaku kesehatan lebih efektif jika didukung oleh lingkungan sosial dan organisasi.

### **Analisis Program: Sinergi Lintas Sektor dan Tantangan Implementasi**

Kolaborasi dengan Poskestren dan Dinas Kesehatan Kota Surabaya menjadi faktor kunci keberhasilan kegiatan ini. Dengan dukungan kelembagaan tersebut, penyuluhan dapat dilaksanakan secara formal dan memperoleh fasilitas pemeriksaan Hb serta TTD bagi peserta yang membutuhkan. Upaya lintas sektor ini

menggambarkan implementasi nyata dari konsep pendekatan promosi kesehatan berbasis komunitas, sebagaimana direkomendasikan WHO (2025), yang menekankan pentingnya partisipasi masyarakat dan lembaga pendidikan dalam menjaga kesehatan remaja.

Namun, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi. Pertama, jadwal kegiatan pesantren yang padat menyebabkan waktu pelaksanaan terbatas, sehingga tidak semua santriwati dapat mengikuti sesi penyuluhan secara penuh. Kedua, keterbatasan alat pemeriksaan Hb menyebabkan sebagian peserta belum dapat diperiksa. Ketiga, masih terdapat persepsi negatif terhadap konsumsi tablet tambah darah, yang dianggap menimbulkan efek samping seperti mual atau pusing. Untuk mengatasi hal ini, tim pengabdian melakukan klarifikasi mitos dan memberikan penjelasan bahwa efek samping ringan dapat diatasi dengan mengonsumsi TTD setelah makan, serta menekankan manfaat jangka panjangnya bagi kesehatan dan kecantikan kulit (Fikawati et al., 2024).

Selain itu, penting untuk mencatat bahwa santriwati merupakan kelompok khusus yang hidup dalam sistem asrama dengan aturan tertentu. Oleh karena itu, pendekatan edukasi tidak cukup hanya melalui ceramah, tetapi juga memerlukan internalisasi nilai religius dan budaya pesantren, seperti mengaitkan pentingnya menjaga kesehatan dengan ajaran kebersihan dan tanggung jawab diri dalam Islam (an-nadhafatu minal iman). Pendekatan ini terbukti meningkatkan penerimaan peserta karena materi kesehatan dirasakan relevan dengan nilai kehidupan mereka sehari-hari (Dhofier, 1985; Madjid, 1997).

### **Implikasi Program dan Rencana Keberlanjutan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menghasilkan beberapa capaian penting:

1. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran santriwati tentang anemia dan pentingnya gizi seimbang.
2. Pemetaan awal status anemia di dua pondok pesantren Surabaya, yang dapat menjadi dasar perencanaan program Poskestren.
3. Penguatan jejaring antara pesantren dan dinas kesehatan, membuka peluang untuk pembinaan rutin dan distribusi TTD berkala.

Untuk keberlanjutan, disarankan agar pesantren mengembangkan program "Santri Peduli Gizi" dengan pendampingan dari Poskestren dan tenaga kesehatan setempat. Program ini dapat melibatkan kader santriwati sebagai agen perubahan yang bertugas menyebarkan informasi dan mengawasi konsumsi TTD secara rutin. Strategi ini terbukti efektif di beberapa studi program kesehatan berbasis pesantren (Rahmawati et al., 2023).

Selain itu, penguatan sistem pencatatan kesehatan di pesantren juga perlu dilakukan, termasuk pelaporan status gizi, pemeriksaan Hb tahunan, dan penyediaan menu gizi seimbang di dapur pesantren. Upaya ini sejalan dengan kebijakan nasional Gerakan Remaja Sehat Indonesia (GERMAS) dan Program Pencegahan Anemia Remaja Putri oleh Kementerian Kesehatan RI (2021). Jika program ini dikembangkan secara

berkesinambungan, diharapkan dapat menurunkan prevalensi anemia remaja di wilayah pesantren Kota Surabaya dan menjadi model intervensi yang bisa direplikasi di daerah lain.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di dua pondok pesantren Kota Surabaya menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran santriwati terhadap pencegahan anemia. Kombinasi kegiatan skrining Hb, penyuluhan interaktif, media leaflet, dan dukungan kelembagaan pesantren terbukti membangun lingkungan yang kondusif bagi perilaku sehat. Tantangan seperti keterbatasan alat pemeriksaan dan persepsi terhadap TTD masih perlu diatasi melalui pendekatan berkelanjutan dan kolaborasi lintas sektor. Hasil kegiatan ini memberikan dasar empiris bahwa pesantren dapat berperan strategis dalam promosi kesehatan remaja putri, sekaligus menjadi mitra potensial dalam upaya nasional menurunkan beban anemia pada remaja Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifianti, D.I. (2023) 'Determinan Anemia Remaja Putri di Pondok Pesantren: Sebuah Kajian', *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*, 7(2), pp. 45–53.
- Buku Saku Kementerian Kesehatan RI (n.d.) *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja*, Kementerian Kesehatan RI. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/197ed157db03c65a4d1be68182613638.pdf>
- Dhofier, Z. (1985) *Tradisi Pesantren: Studi tentang Pandangan Hidup Kyai*. Jakarta: LP3ES.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2023) *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2023*. Dinkes Jawa Timur. Available at: <https://dinkes.jatimprov.go.id>
- Fikawati, S. et al. (2024) 'High prevalence of anemia and overweight among women', *Journal of Health Population and Nutrition*.
- Fikawati, S., Syafiq, A. & Purbaningrum, R. (2024) 'High prevalence of anemia and overweight among women of reproductive age in Indonesia', *Journal of Health, Population and Nutrition*, 43(1), pp. 12–20.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Remaja dan Ibu Hamil*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Madjid, N. (1997) *Pintu-Pintu Menuju Tuhan*. Jakarta: Paramadina.
- Profil Kesehatan Kota Surabaya (2023) *Profil Kesehatan Kota Surabaya 2023*. Pemerintah Kota Surabaya. Available at: <https://id.scribd.com/document/786318019/Profil-Kesehatan-Kota-Surabaya-Tahun-2023>
- Rahmawati, N., Putri, D. & Hasanah, A. (2023) 'Peran Pesantren dalam Pencegahan Anemia melalui Program Santri Sehat', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat Indonesia*, 5(1), pp. 88–97.
- WHO (2025) *Anaemia in women and children*. World Health Organization. Available at: [https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia\\_in\\_women\\_and\\_children](https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children)