



Cendekia Mengabdi : Jurnal Pengabdian Masyarakat



Peningkatan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia di SMA Sinar Husni

Improving Knowledge Of Adolescent Females In Anemia Prevention At Sinar Husni Senior High School

Sarmiati¹, Etika Iskandar², Utari³

¹ Fakultas Farmasi dan Kesehatan Inkes Helvetia Medan

^{2,3} Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Article Information

Received: 14 February 2025

Revised : 19 February 2025

Accepted: 19 February 2025

Available online: 19 February 2025

Keywords: anemia, adolescents, knowledge, prevention

Kata kunci: anemia, pengetahuan, pencegahan, remaja

Correspondence

Name: Sarmiati

Phone: 0813-9677-5594

E-mail: Sarmiati30@gmail.com

ABSTRACT

Background: Increasing knowledge among young women in preventing anemia needs to be done. This is because young women are a group that is vulnerable to anemia. This increase in knowledge is carried out to prevent the risk of abortion, giving birth to babies with low birth weight, the uterus not being able to contract properly, bleeding after delivery which can result in death.

Objective: Increase knowledge of young women regarding anemia and its impacts

Methods: This community service activity was the CBR (Community Based Research) type. The activity was to provide health education regarding anemia and its impact on adolescents. The activity was carried out using a question and answer discussion method. The media used were laptops, projectors and brochures or leaflets. The community service activity was attended by 55 Sinar Husni High School students. Knowledge was assessed before and after health education activities. The assessment instrument was a knowledge questionnaire.

Results: Before the health education activity was carried out, the majority of participants' knowledge was in the poor category, namely 35 female students (63.6%), and after participating in the activity the majority changed to the good category, namely 36 female students (65.5%). There was an increase in female students' knowledge about preventing anemia, namely 35 or 64.6%.

Conclusion: Providing health education about anemia prevention has been proven to increase adolescent girls' knowledge about anemia.

ABSTRAK

Latar belakang: Peningkatan pengetahuan pada remaja putri dalam pencegahan anemia perlu dilakukan. Hal ini dikarenakan remaja putri merupakan kelompok yang rentan dalam terkena anemia. Peningkatan pengetahuan ini dilakukan guna mencegah terjadinya risiko abortus, melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, rahim tidak dapat berkontraksi dengan baik, perdarahan setelah persalinan yang dapat berakibat kematian.

Tujuan : Meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait anemia dan dampaknya

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjenis CBR (Community Based Research). Kegiatannya adalah pemberian pendidikan kesehatan mengenai anemia dan dampaknya pada remaja. Kegiatan dilakukan dengan metode diskusi tanya jawab. Media yang digunakan adalah laptop, proyektor dan brosur atau leaflet. Kegiatan abdimas diikuti oleh 55 siswi SMA Sinar Husni. Pengetahuan dinilai sebelum dan sesudah kegiatan pendidikan kesehatan. Instrumen penilaiannya adalah kuesioner pengetahuan.

Hasil: Sebelum dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan, mayoritas pengetahuan peserta dalam kategori kurang yakni sejumlah 35 siswi (63,6%) dan setelah mengikuti kegiatan mayoritas berubah menjadi kategori baik yakni sejumlah 36 siswi (65,5%). Terdapat peningkatan pengetahuan siswi tentang pencegahan anemia yaitu sebesar 35 atau 64,6%.

Kesimpulan: Pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan anemia terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia terutama di negara berkembang yang diperkirakan sekitar $\pm 40\%$ penduduk dunia menderita anemia. Umumnya anemia banyak terjadi di masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Saat ini anemia pada remaja putri masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO) pada laporan terakhir tahun 2023, kasus anemia di dunia diperkirakan terjadi pada 40% anak usia 6–59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita usia 15–49 tahun. Sementara itu, wilayah Afrika dan Asia Tenggara diketahui merupakan wilayah yang paling banyak kasus anemia, dimana untuk wilayah Afrika kasus anemia diperkirakan terjadi pada 106 juta wanita dan 103 juta anak dan untuk wilayah Asia Tenggara terjadi pada 244 juta wanita dan 83 juta anak. Di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2020 sebesar 39,1% yang artinya 3-4 dari 10 remaja putri menderita anemia (Indriani et al., 2025).

Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar *hemoglobin*, *hematokrit* dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normalnya. Dimana nilai normal *hemoglobin* dalam darah untuk remaja sekitar < 12 g/dl. Anemia juga dapat menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi yang ditandai dengan terjadinya penurunan kadar *oksigen* dalam darah. Penurunan kadar *oksigen* ini dapat membuat daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun dan mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja (Dameria et al., 2022).

National Institute of Health (NIH) menyatakan bahwa anemia dapat terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup karena produksi sel darah merah terlalu sedikit sedangkan kehilangan sel darah merah terjadi berlebihan (National Institutes of Health, 2011) (Hanum et al., 2025). Amperatmoko didalam tulisannya menyatakan bahwa anemia dapat terjadi akibat kekurangan makronutrien dan mikronutrien utamanya zat besi (Amperatmoko et al., 2022).

Remaja putri (10-19 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami anemia. Remaja putri merupakan generasi masa depan bangsa yang nantinya akan menentukan generasi berikutnya. Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) mendukung upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu SDM generasi masa datang (Samria & Fitriani, 2022).

Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra. Hal ini dikarenakan setiap bulannya remaja putri mengalami haid (*menstruasi*). Selain itu, remaja putri umumnya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak pantangan terhadap makanan atau membatasi konsumsi makannya yang mengakibatkan terjadinya anemia. Penyebab anemia tersering adalah defisiensi zat-zat nutrisi. Penyebab mendasar anemia nutrisi meliputi asupan yang tidak cukup, absorpsi yang tidak adekuat, bertambahnya zat gizi yang hilang, dan kebutuhan yang berlebihan. Kelesuan, kelemahan, kelelahan, dan kurang perhatian (SL) adalah gejala anemia yang juga bisa disertai dengan sakit kepala, pusing ("kepala berputar"), mata mengambang, refleks lamban, dan kesulitan berkonsentrasi. Pucat pada pipi, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan merupakan tanda klinis anemia (Nasruddin et al., 2021).

Anemia pada remaja putri juga bisa diakibatkan oleh beberapa faktor, seperti kekurangan produksi sel darah merah akibat menstruasi. Ketika menstruasi, darah yang keluar akan membawa zat besi yang merupakan komponen utama hemoglobin. Jika pola menstruasi remaja putri terganggu maka dapat menyebabkan kehilangan darah secara berlebihan dan terjadi anemia (Anjali et al., 2025). Menurut Kumalasari, dkk. di tahun 2021 pola menstruasi yang tidak normal memiliki peluang 8,886 kali menyebabkan anemia pada remaja putri. Selain itu, penyebab lainnya adalah kurang gizi yang dipengaruhi oleh asupan makanan, kualitas gizi, sanitasi dan perilaku kesehatan (Kumalasari et al., 2019).

Efek buruk anemia pada remaja putri bertahan hingga mereka hamil kelak, yang dapat meningkatkan risiko pertumbuhan janin terbatas (IUGR), kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan gangguan perkembangan pada anak, seperti stunting dan gangguan neurokognitif. Anemia juga dapat menyebabkan perdarahan sebelum dan saat persalinan, membahayakan keselamatan ibu dan anak, serta mengakibatkan bayi dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan mengalami anemia di kemudian hari (Marfiah et al., 2023).

Dampak anemia yang terjadi pada remaja khususnya pada remaja putri yaitu dapat menghambat pertumbuhan, mudah terinfeksi mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, dan juga berdampak pada prestasi belajar karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar. Remaja putri yang mengalami anemia juga akan berisiko mengalami anemia pada saat hamil sehingga berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin (Maharani et al., 2025). Melihat besarnya dampak anemia yang terjadi pada remaja putri saat ini, maka diperlukan peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri dengan melalui kegiatan edukasi atau pendidikan kesehatan tentang anemia di sekolah-sekolah. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait anemia dan dampaknya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjenis CBR (*Community Based Research*). Kegiatannya adalah pemberian pendidikan kesehatan mengenai anemia dan dampaknya pada remaja. Kegiatan dilakukan dengan metode diskusi tanya jawab. Media yang digunakan adalah laptop, proyektor dan brosur atau leaflet. Kegiatan abdimas diikuti oleh 55 siswi SMA Sinar Husni. Pemberian materi dilakukan di sekolah SMA Sinar Husni pada tanggal 17 Oktober 2024 pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai. Tahapan kegiatannya adalah diawali dengan persiapan baik media, tempat maupun sumber daya manusianya/pematerinya. Selanjutnya koordinasi dengan berbagai pihak termasuk pihak sekolah. Saat kegiatan, diawali dengan pembukaan, pengenalan, pemberian materi, game, Tanya jawab dan diakhiri dengan penutup. Pengetahuan dinilai sebelum/awal sesi dan sesudah kegiatan pendidikan kesehatan/akhir sesi. Instrumen penilaiannya adalah kuesioner pengetahuan.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan abdimasi ini berjalan dengan baik dan lancar. Para peserta abdimas cukup antusias dalam mendengarkan pendidikan kesehatan terkait anemia pada remaja, sehingga terjadi peningkatan

pengetahuan remaja dari yang pengetahuan kurang sebesar 36.4% menjadi 65.5 %. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin, usia dan kelas (n = 55)

Kategori	Karakteristik	n	%
Usia	14 -15 tahun	37	67,3
	16-18 tahun	18	32,7
Jenis Kelamin	Perempuan	37	67,3
	Laki-laki	18	32,7
Kelas	XI	18	32,7
	XII	37	67,3
Total		55	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui sebagian besar responden berusia 14-15 tahun yakni sejumlah 37 anak (67,3%), mayoritas jenis kelamin perempuan yakni sejumlah 37 anak (67,3%), serta berada di kelas XII yakni sejumlah 37 anak (67,3%).

Tabel 2. Hasil penyuluhan kesehatan tentang anemia pada remaja (n = 55)

Pengetahuan Anemia Remaja	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang	35	63.6	19	34.5
Baik	20	36.4	36	65.5
Total	55	100	55	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan, mayoritas pengetahuan peserta dalam kategori kurang yakni sejumlah 35 siswi (63,6%) dan setelah mengikuti kegiatan mayoritas berubah menjadi kategori baik yakni sejumlah 36 siswi (65,5%). Terjadi peningkatan pengetahuan remaja terkait anemia sebesar 36 atau 65.5 %.



Gambar 1. Pendidikan kesehatan anemia pada remaja

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang anemia remaja. Hal ini dibuktikan dengan adanya feedback dari siswa/i dengan aktif memberikan pertanyaan dan sanggahan terkait materi. Materi penyuluhan-pun dapat diterima dengan baik. Hasil penyuluhan yaitu meningkatnya pengetahuan remaja tentang anemia. Hasil *pretest* rata-rata pengetahuan remaja tentang

anemia dalam kategori kurang akan tetapi setelah diberikannya pendidikan kesehatan tentang anemi, tingkat pengetahuan remaja tentang anemia bertambah

Pengetahuan adalah suatu proses mengingat dan mengenal kembali objek yang telah dipelajari melalui panca indra pada suatu bidang tertentu secara baik (Maharani et al., 2025). Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses pembelajaran ini dipengaruhi oleh berbagai faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor dari luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya (Notoadmodjo, 2014).

Notoadmodjo (2014), menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, hasil tahu seseorang terhadap suatu objek indra yang dimiliki. Keberhasilan edukasi atau pendidikan kesehatan diantaranya (1) faktor pemberi edukasi, dalam pemberian edukasi dibutuhkan persiapan, penguasaan materi, penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah di mengerti dan dipahami (2) faktor sasaran, sasaran dapat dilihat dari tingkat pendidikan, lingkungan social, adat istiadat, kebiasaan dan kepercayaan (3) proses edukasi, waktu ,tempat, jumlah sasaran perlu di sesuaikan dengan kegiatan edukasi agar edukasi berjalan dengan baik. Pada saat proses pemberian pendidikan kesehatan kepada siswa remaja putri, didapatkan kondisi yang baik, waktu dan tempat yang mendukung untuk pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan anemia. Responden terlihat antusias saat pelaksanaan pendidikan kesehatan meskipun tidak semua responden fokus dengan materi yang diberikan.

Pendidikan kesehatan dilakukan untuk membantu individu mengontrol kesehatannya secaraindividual dengan memengaruhi, memungkinkan, dan menguatkan keputusan atau tindakan sesuai dengan nilai dan tujuan yang mereka rencanakan (Oktavianto et al., 2024). Beberapa faktor yang mempengaruhi pendidikan kesehatan diantaranya yaitu materi, lingkungan, instrument, dan kondisi individu subjek belajar. Dalam menunjang faktor-faktor tersebut peneliti menggunakan media dalam melakukan pendidikan kesehatan yaitu dengan menggunakan media audiovisual. Menurut Suprijanto dalam Timiyatun et al., (2022), jenis media audio visual mempunyai kemampuan yang lebih baik ketika digunakan dalam pembelajaran, karena sekaligus mencakup media auditif (mendengar) dan visual (melihat). Media audio visual merupakan media perantara materi, yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran untuk membantu peserta didik memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap tertentu.

Menurut Sharma konsep dasar pendidikan kesehatan adalah suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan kearah yang lebih dewasa, lebih baik, lebih matang pada diri individu, kelompok, atau masyarakat. Tujuan dari pendidikan kesehatan itu sendiri adalah suatu harapan agar terjadi perubahan pada pengetahuan, sikap,dan perilaku individu, keluarga maupun masyarakat dalam memelihara perilaku hidup sehat ataupun peran aktif sebagai upaya dalam penanganan derajat kesehatan yang optimal (Handayani et al., 2024; Oktavianto et al., 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan anemia terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan stimulus bagi pihak guru khususnya UKS untuk dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk memberikan penyuluhan atau edukasi kesehatan kepada remaja putri secara berkesinambungan. Selain jadwal penyuluhan yang harus di rencanakan, perlu dipertimbangkan media penyuluhan yang tepat untuk menyampaikan materi kesehatan yang mudah diterima serta menarik bagi siswa dalam segi penyampaian sehingga para siswa lebih bisa memahami terkait materi kesehatan yang disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amperatmoko, A. S., Apriningsih, A., Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Perbedaan Efektivitas Penggunaan Jenis Media Edukasi Tentang Anemia Terhadap Pengetahuan, Sikap, Efikasi Diri Remaja Putri Desa Sirnagalih. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 146–153. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1161>
- Anjali, P. M., Otto, S., Ibrahim, S. A., & Rahma, S. (2025). Gambaran Faktor Risiko dan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri di SMA N 1 Paguyaman. *Jambura Axon Journal*, 2(1).
- Dameria, Silalahi, marlinang isabella, Hartono, Sibagariang, eva ellya, & Buenita. (2022). Penyuluhan Tentang Anemia Gizi Pada Remaja Di Posyandu Remaja Kelurahan Tanjung Marulak Hilir Sri Padang tebing tinggi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 109–115.
- Handayani, S., Oktavianto, E., & Timiyatun, E. (2024). Pengaruh edukasi penanganan awal diare terhadap pengetahuan ibu tentang diare pada balita: The effect of early diarrhea management education on mothers' knowledge about diarrhea in toddlers. *Cendekia Sehat: Jurnal Penelitian Keperawatan*, 54–61.
- Hanum, F. N., Maulida, F., Suryani, L., & Nevara, G. A. (2025). Peningkatan Pengetahuan Tablet Tambah Darah dan Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Solok, Sumatera Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada*, 4(8).
- Indriani, N., Kusumawati, D., Izzah, U., Diniati, D. L., Studi, P., & Ners, P. (2025). Pendidikan Kesehatan Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia. *Nursing Information Journal*, 4(2), 57–64.
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(2), 187–192.
- Maharani, M. R., Dewi, N. R., & Dewi, T. K. (2025). Implementasi Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Jurnal Cendekia Muda*, 5(September), 417–422.
- Marfiah, Putri, R., & Yolandi, R. A. (2023). Hubungan Sumber Informasi, Lingkungan Sekolah Dan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Amaliyah Srengseng Sawah Tahun 2022. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 551–562.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *CERDIKA*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2020.11.002>
- Notoadmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan* (2nd ed.). Rineka Cipta.
- Oktavianto, E., Lesmana, T. W. I., Timiyatun, E., & Badi'ah, A. (2019). Pelatihan Bermain Pada Pengasuh Meningkatkan Parenting Self-Efficacy. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(1), 523–528.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., Setyawan, A., & Musdalifah, I. F. (2024). Pendidikan kesehatan pada anak usia sekolah menggunakan media audio-visual tentang bahaya gadget bagi kesehatan mata di MI Al-Khairiyah Wonolelo: Health education for school-aged children uses audio-visual media about the dangers of gadgets for eye health at MI Al-Khairiyah Wonolelo. *Cendekia Mengabdikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 47–52.
- Samria, & Fitriani, L. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Siswi Remaja Mengonsumsi Tablet FE. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 05(02), 30–40.
- Timiyatun, E., Humairah, S. A., & Oktavianto, E. (2022). Pendidikan kesehatan seks terhadap tingkat pengetahuan remaja putri: sex health education on the level of knowledge of adolescent girls. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10(1), 28–35.