

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 3 KALASAN

ANEMIA PREVENTION EDUCATION IN ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 3 KALASAN

Dwi Yati¹, Latifah Susilowati², Ema Waliyanti³

¹Departemen Keperawatan Maternitas, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta

Alamat: Jl.Brawijaya, Gamping Kidul, Ambarketawang, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah
Istimewa Yogyakarta

²Departemen Keperawatan Anak, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Alamat: Jl.Brawijaya, Gamping Kidul, Ambarketawang, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah
Istimewa Yogyakarta

³Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Alamat: Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa
Yogyakarta

Corresponding Author: dwie.ns215@gmail.com

Abstrak

Anemia pada remaja berdampak menurunkan konsentrasi, memori dan kinerja otak pada remaja, serta terhambatnya pertumbuhan fisik, menstruasi pertama, menurunnya kekebalan tubuh dan prestasi belajar. Meningkatnya angka kejadian anemia pada remaja salah satu penyebabnya adalah karena kurangnya pengetahuan. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan salah satunya dengan pendidikan kesehatan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait anemia. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP N 3 Kalasan Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan pada bulan Oktober 2024. Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri yang berjumlah 32 responden. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terbagi dalam beberapa sesi yakni pre-test pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia, penyampaian materi pencegahan anemia dan post-test pengetahuan pencegahan anemia. Hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia yang tepat dan benar setelah diberikan edukasi melalui power point, video serta poster tentang pencegahan anemia yang tepat. Edukasi kepada remaja dapat meningkatkan kesadaran tentang pola makan sehat, gejala anemia, dan pencegahan anemia, yang berpotensi mengurangi prevalensi anemia pada remaja putri serta meningkatkan kualitas kesehatan mereka.

Kata Kunci: Edukasi, Anemia, Remaja Putri

Abstract

Anemia in adolescents has an impact on reducing concentration, memory, and brain performance, as well as inhibiting physical growth, first menstruation, decreased immunity, and learning achievement. One of the reasons for the increasing incidence of anemia in adolescents is a lack of knowledge. Increasing knowledge can be done, one of which is through health education. This community service program aims to increase the knowledge of adolescent girls related to anemia. This activity was carried out at SMP N 3 Kalasan Kalasan Working Area of the Kalasan Health Center in October 2024. The target of this activity was young women, who amounted to 32 respondents. The method of implementing community service activities is divided into several sessions, namely pre-test of adolescent girls' knowledge about anemia prevention, delivery of anemia prevention materials, and post-test of anemia prevention knowledge. As a result, there was an increase in knowledge about proper and correct anemia prevention after being educated through PowerPoint and videos about proper anemia prevention. Education for adolescents can raise awareness about healthy eating, anemia symptoms, and anemia prevention, which has the potential to reduce the prevalence of anemia in adolescent girls and improve their quality of health.

Keywords: Education, Anemia, Adolescent

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dalam *worldwide prevalence of anemia* tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40- 88%. Di Asia Tenggara, 25- 40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes, 2018). Prevalensi nasional anemia di Indonesia berdasarkan data Riskesdas (2013), yaitu mencapai 21,7%. Proporsi kejadian anemia di Indonesia menurut karakteristik jenis kelamin perempuan lebih mendominasi jika dibandingkan dengan laki-laki, presentasi pada perempuan 23,9% dan laki-laki 18,4%; berdasarkan kelompok umur 5-14 tahun lebih tinggi remaja yang menderita anemia (26,4%) daripada remaja yang berusia 15-21 tahun (18,4%) (Kemenkes RI 2013). Berdasarkan data Riskesdas 2018 proporsi anemia pada remaja putri (27,2%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% tahun 2018 (Balitbangkes RI, 2018).

Remaja putri rentan terkena anemia karena mengalami masa menstruasi dan mengejar masa tumbuh. Remaja putri yang sedang menstruasi mengalami kehilangan besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra. Selain itu, remaja putri biasanya sangat

memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan seperti pada diet vegetarian. Menurut Sandra (2017), beberapa keluhan langsung yang terjadi padaremaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing dan mata berkunang- kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai. Dampak anemia pada remaja putri adalah menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak mencapai tinggi badan maksimal dan anemiagizi juga dapat menyebabkan penurunan antibodi sehingga mudah sakit karena terserang infeksi (Mulianingsih, 2021; Sari & Wulandari, 2023).

Berdasarkan informasi yang diterima perawat dari puskesmas Kalasan selama ini belum pernah dilakukan edukasi terkait dengan permasalahan reproduksi pada khususnya secara resmi, sehingga kegiatan ini penting untuk dilakukan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini berupa edukasi kepada Masyarakat tentang penting dan manfaat imunisasi bagi masyarakat yang dilaksanakan di Desa Tunjung yang merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Burneh. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahapan, yaitu 1) tahapan perencanaan; 2) tahapan pelaksanaan; dan 3)

tahapan evaluasi. Secara keseluruhan tahapan kegiatan ini akan diuraikan sebagai berikut:

1) Tahapan Perencanaan

Pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengkajian dan koordinasi yang dilaksanakan mulai bulan September–November 2024. Tahap ini dimulai dengan persiapan, koordinasi dengan Puskesmas Kalasan terkait masalah serta wilayah kerja atau lokasi yang perlu dilakukan pendidikan kesehatan. SMP N 3 Kalasan dipilih sebagai lokasi sasaran karena prevalensi anemia di wilayah tersebut cukup tinggi, sehingga penting untuk diberikan edukasi kepada remaja putri di SMP tersebut sebagai langkah pencegahan dini. Kegiatan selanjutnya adalah menyiapkan materi yang dibuat dalam bentuk power point, video, alat pendukung seperti LCD, mikrofon serta media promosi kesehatan/poster.

2) Tahapan Pelaksanaan

Tahap ini adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan dilaksanakan di SMP N 3 Kalasan Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan dengan sasaran remaja putri yang berjumlah 32 anak. Tahap ini diawali dengan kegiatan pemberian pertanyaan sederhana sebagai pretest kepada peserta untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mengenai anemia mereka fahami, kemudian dilanjutkan dengan menyampaikan materi terkait anemia menggunakan media PPT serta pemutaran video, dilanjutkan dengan diskusi dan diakhiri dengan pemberian pertanyaan

sederhana sebagai posttest untuk mengevaluasi hasil kegiatan apakah sudah difahami oleh peserta. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024.



Gambar 1. Peserta Melakukan Pretest



Gambar 2. Kegiatan Pemaparan Materi

3) Tahapan Evaluasi

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan cara mengevaluasi pelaksanaan kegiatan dan membuat pelaporan kegiatan. Tahap ini akan dilaksanakan selama 2 minggu. Kemudian dilanjutkan pembuatan *manuscript* untuk dikirim ke dalam jurnal ilmiah, serta publikasi koran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian berisi hasil pelaksanaan pengabdian, data yang diperoleh, dan analisis yang telah dilakukan.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase %
Usia Responden		
13 tahun	1	3,1
14 tahun	9	28,1
15 tahun	21	65,6
16 tahun	1	3,1
Pernah Mendapatkan Informasi Anemia		
Ya	22	68,8
Tidak	10	31,3
Sumber Informasi		
Orang Tua	1	3,1
Guru	7	21,9
Petugas Kesehatan	3	9,4
Internet	11	34,4
Lainya: Belum Pernah Dapat	10	31,3
Pendidikan Orang Tua		
SD	1	3,1
SMP	3	9,4
SMA/SMK	15	46,9
D3	3	9,4
S1	7	21,9
S2	3	9,4
Pekerjaan Orang Tua		
Buruh	6	18,8
Guru	1	3,1
Wiraswasta	16	50
PNS/Pegawai	2	6,3
Pemerintahan/TNI/Polri		
Lainya:Karyawan Swasta	7	21,9
Usia Haid Pertama		
9	2	6,3
10	3	9,4
11	5	15,6
12	15	46,9
13	7	21,9
Riwayat Anemia		
Ya	8	25
Tidak	24	75
Rutin Minum Obat Tambah Darah		
Ya	10	31,3
Tidak	22	68,8
Ada Gejala Anemia		
Ya	14	43,8
Tidak	18	56,3
Total	32	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa responden berusia 15 tahun sebanyak 65,6%, pernah mendapatkan informasi anemia 68,8%, sumber informasi anemia 34,4% didapatkan dari internet, pendidikan orang tua 46,9 SMA/SMK, pekerjaan orang tua 50% wiraswasta, usia haid pertama 46,9% yaitu 12 tahun, tidak memiliki riwayat anemia 75%, sebagian besar tidak rutin minum obat tambah darah 68,8%, dan sebagian besar yaitu 56,3 menyatakan merasakan adanya gejala anemia.

2. Edukasi Anemia Pada Remaja Putri

Pada kegiatan penyuluhan kami memberikan pretest sebelum penyuluhan dan posttest setelah penyuluhan kepada remaja putri di SMP N 3 Kalasan untuk mengetahui pengetahuan responden mengenai anemia. Adapun hasil dari pretest dan posttest pada penyuluhan sebagai berikut:

Tabel 2. Rata-Rata Tingkat Pengetahuan Anemia Remaja Putri Pre dan Post Test

Variabel	Rata-Rata
Pretest	27,41
Posttest	27,81

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data di atas, didapatkan hasil bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMP N 3 Kalasan menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai anemia di kalangan remaja putri. Sebelum edukasi, rata-rata skor pretest adalah 27,41, yang menunjukkan pemahaman yang rendah mengenai anemia. Setelah edukasi, rata-rata skor posttest meningkat menjadi

27,81, meskipun tidak besar, ini menunjukkan adanya perubahan positif pengetahuan peserta mengenai pencegahan dan penanganan anemia. Meskipun ada peningkatan, hal ini menunjukkan bahwa upaya edukasi harus lebih intensif dan berkelanjutan.

Salah satu masalah yang ditemukan adalah kurangnya kesadaran dan pemahaman yang mendalam tentang anemia pada remaja putri, meskipun sebagian besar peserta (68,8%) mengaku sudah pernah mendapatkan informasi tentang anemia. Namun, informasi yang diperoleh mereka berasal dari berbagai sumber yang kurang terstruktur. Sebagian besar memperoleh informasi dari internet (34,4%), yang bisa saja berisi data yang tidak selalu akurat atau relevan, sementara hanya sedikit yang mendapatkannya dari tenaga medis atau guru kesehatan (9,4%). Sumber informasi yang bervariasi dan kurangnya keselarasan dalam penyampaian materi dapat menjadi penghalang untuk memperoleh pemahaman yang konsisten dan jelas mengenai masalah anemia (Citrawati *et al.*, 2023; Fajriah *et al.*, 2016; Putri *et al.*, 2021). Hal ini sejalan dengan temuan Rahman *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa informasi yang diterima dari sumber yang kurang terpercaya dapat menurunkan kualitas pemahaman masyarakat mengenai masalah kesehatan.

Karakteristik demografis dari responden juga menunjukkan tantangan tersendiri. Mayoritas remaja putri yang menjadi responden berusia antara 13 hingga

16 tahun, dengan usia 15 tahun sebagai kelompok yang paling dominan (65,6%). Pada usia ini, pembentukan kebiasaan sehat sangatlah penting, namun hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa meskipun beberapa remaja putri melaporkan mengalami gejala anemia, mereka tidak selalu mengambil tindakan yang tepat, seperti mengonsumsi obat penambah darah atau memperbaiki pola makan mereka. Hal ini juga menunjukkan kurangnya keterlibatan keluarga dalam mendukung perubahan perilaku anak terkait pola makan dan kesehatan. Penelitian oleh Tando *et al.* (2024) mengungkapkan bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat, terutama untuk mencegah anemia pada remaja putri. Tanpa peran aktif keluarga dalam mendukung kebiasaan sehat, program edukasi akan lebih sulit untuk mencapai hasil yang optimal.

Selain itu, meskipun pengetahuan tentang anemia telah meningkat, penerapan pengetahuan tersebut dalam tindakan sehari-hari masih sangat rendah. Sebagian besar remaja putri yang menjadi responden tidak rutin mengonsumsi obat penambah darah meskipun mereka melaporkan gejala anemia (68,8% tidak mengonsumsi rutin). Faktor ini menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan pengetahuan, pengaplikasian pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari belum optimal. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengawasan dan dorongan dari orang tua atau pihak lain yang

berperan dalam pengaturan asupan gizi mereka. Beberapa penelitian juga mengungkapkan perubahan perilaku terkait kesehatan memerlukan pendekatan yang menyeluruh, yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat sebagai satu kesatuan (Muttipoll et al. (2023),

Kami berharap edukasi yang telah dilaksanakan dalam program ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi para remaja putri di SMP N 3 Kalasan. Diharapkan para siswa dapat lebih memahami pentingnya mencegah dan mengatasi anemia, serta mengaplikasikan pola makan sehat dan konsumsi suplemen penambah darah yang tepat. Program ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pengetahuan, tetapi juga untuk membangun kebiasaan sehat yang dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini merupakan upaya untuk menjawab tantangan yang dihadapi oleh remaja di era modern, yang sering kali terpapar informasi kesehatan yang kurang akurat. Dengan edukasi yang berkelanjutan dan melibatkan berbagai pihak, diharapkan remaja putri dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mereka dan menghadapi masalah kesehatan yang mereka hadapi dengan cara yang lebih proaktif dan terinformasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Setelah dilakukan edukasi mengenai anemia menunjukkan adanya peningkatan skor antara pretest dan posttest. Skor rata-rata

pretest sebesar 27,41 sedangkan posttest meningkat menjadi 27,88. Peningkatan ini menunjukkan adanya perbaikan pemahaman remaja putri mengenai anemia setelah edukasi diberikan, meskipun selisihnya relatif kecil. Hasil ini mengindikasikan bahwa materi edukasi mampu meningkatkan pemahaman.

Saran

Remaja putri SMP N 3 Kalasan memerlukan pendampingan berkelanjutan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala khususnya hemoglobin untuk mengidentifikasi adanya kejadian anemia. Pemberian materi edukasi secara berulang dan terstruktur, kolaborasi antara tenaga kesehatan dan sekolah sangat membantu meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan pada remaja putri lebih memahami pentingnya pencegahan anemia dan menjaga kesehatan diri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani atas kesempatan hibah internal pengabdian masyarakat yang diberikan. Serta terimakasih kepada Puskesmas Kalasan, Kepala Sekolah SMP N 3 Kalasan atas kerjasama dan fasilitasi tempat kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Basith, A., Agustina, R. and Diani, N., 2017. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal*

- Keperawatan dan Kesehatan*, 5(1), pp.1-10.
- Balitbangkes RI.(2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Balitbangkes.
- Citrawati, N. K. (2023). *Optimalisasi peran kader dan ibu balita dalam membantu mensukseskan program gerakan peduli ASI perah "Gali ASI" di Siangan, Gianyar, Bali*. Jurnal Abdimas Madani, 7(2), 51-55.
- Fajriyah, N,N & Fitriyanto, M.L.H .(2016). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol IX No 1.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian *Coronavirus Disese* (Covid-19). Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. <http://www.depkes.go.id>
- Mulianingsih, M. (2021). Factors Affecting Anemia Status in Adolescent Girls. *Journal of Health Education*, Vol.6 (1), 27-33 . <https://doi.org/10.15294/jhe.v6i1.43758>.
- Muttipoll, S., Dharmarajlu, & Anuratha, M. D. (2023). *Impact of education on knowledge, attitude, and practice on prevention of anemia among adolescent girls*. *International Journal of Nursing Education*, 14(3), 18345. <https://doi.org/10.37506/ijone.v14i3.18345>.
- Prasetyo, A. (2012). *Pendidikan kesehatan dan perubahan perilaku kesehatan masyarakat*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Putri, A. A., Salwa, A., Wahyuningsih, U., & Wahyuni, N. (2021). Edukasi tentang anemia defisiensi besi untuk remaja putri di wilayah Jabodetabek. *Prosiding SENAPENMAS, 1*, 15000.
- Rahman, M., Rahman, M., Kakehashi, M., Matsuyama, R., Sarker, M., Ali, M., Promitee, S., Prihanto, J., Ahmed, A., & Shimpuku, Y. (2023). Impact of eHealth education to reduce anemia among school-going adolescent girls in rural Bangladesh: Study protocol of a randomized controlled trial. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, Vol.12, 2569 - 2575. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_1010_23.
- Sari, D. K., & Wulandari, R. D. (2023). Cegah Anemia pada Remaja Putri sebagai Dasar Penurunan Stunting di SMA Negeri 1 Tanjung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan*, 5(1), 1-8.
- Tando, Y. D., Titaley, C. R., Tahitu, R., Asmin, E., & Sara, L. S. (2024). *Eduka pencegahan anemia dan peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri*. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 20774. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20774>.
- Zulfajriani, Z., Nurfatimah, N., Entoh, C., Longgupa, L., Sitorus, S., Siregar, N., & Ramadhan, K.(2023). Enhancing Adolescent Girls' Knowledge about Anemia through Instagram: A Pre-Experimental Study. *Jurnal Bidan Cerdas*. Volume 5, Nomor 2, 74-83. <https://doi.org/10.33860/jbc.v5i2.2422>