

Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja

Yusari Asih¹, Marlina¹, Indah Trianingsih¹, Amrina Octaviana¹, Roslina¹
¹, Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
Tanjungkarang

Email : yusariasih@poltekkes-tjk.ac.id, marlina@poltekkes-tjk.ac.id,
indahtrianingsih@poltekkes-tjk.ac.id, amrinaoctaviana@poltekkes-tjk.ac.id,
roslina@poltekkes-tjk.ac.id

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan yang masih tinggi pada remaja, terutama remaja putri, yang berdampak pada prestasi belajar dan kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan pencegahannya melalui edukasi kesehatan. Pengabdian dilakukan di SMAN 1 Sukadana, Lampung Timur, dengan melibatkan 40 siswi kelas XI. Metode pelaksanaan meliputi pre-test, penyuluhan interaktif menggunakan media *power point* dan leaflet, demonstrasi konsumsi tablet tambah darah, serta post-test. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan dari skor 56 pada pre-test menjadi 85 pada post-test. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan sikap remaja terkait pencegahan anemia. Disarankan agar pihak sekolah dan tenaga kesehatan melakukan pendampingan berkelanjutan untuk menurunkan prevalensi anemia pada remaja.

Kata Kunci: anemia, remaja, edukasi kesehatan, tablet tambah darah

ABSTRACT

Anemia was a significant health problem among adolescents, especially female students, which affected academic achievement and reproductive health. This community service aimed to improve adolescents' knowledge about anemia and its prevention through health education. The activity was conducted at SMAN 1 Sukadana, East Lampung, involving 40 female students of grade XI. The methods included a pre-test, interactive counseling using power point and leaflets, demonstration of iron supplementation, and a post-test. The results showed an increase in the average knowledge score from 56 in the pre-test to 85 in the post-test. This activity concluded that health education was effective in improving awareness and attitudes of adolescents toward anemia prevention. It was suggested that schools and health workers provide continuous assistance to reduce the prevalence of anemia among adolescents.

Keywords: anemia, adolescent, health education, iron supplementation

Yusari Asih¹, Marlina¹, Indah Trianingsih¹, Amrina Octaviana¹, Roslina¹

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih tinggi di Indonesia, terutama pada kelompok remaja putri. *World Health Organization* (2025) melaporkan bahwa lebih dari 30% remaja di dunia mengalami anemia, dengan penyebab utama adalah defisiensi zat besi (Astrida Budiarti, Sri Anik, 2022). Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan kognitif, kelelahan, penurunan imunitas, hingga risiko komplikasi kesehatan reproduksi di masa mendatang (Winarni et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32% (Risikesdas, 2018), dengan variasi antar wilayah yang dipengaruhi oleh status gizi, pola makan, dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (Nasruddin et al., 2021)

Kabupaten Lampung Timur, khususnya Kecamatan Sukadana, memiliki populasi remaja cukup besar dengan risiko tinggi mengalami anemia. Faktor penyebab yang berkontribusi antara lain pola konsumsi makanan yang kurang gizi seimbang, rendahnya asupan protein hewani, serta kebiasaan mengonsumsi teh dan kopi yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Utami et al., 2024). Rendahnya kesadaran akan pentingnya konsumsi tablet tambah darah juga masih menjadi kendala, padahal program pemerintah telah menyediakan suplementasi zat besi gratis melalui sekolah (Putri & Fauzia, 2022).

SMAN 1 Sukadana dipilih sebagai lokasi pengabdian masyarakat karena sekolah ini memiliki jumlah siswi yang besar serta dukungan pihak sekolah dalam peningkatan kesehatan peserta didik. Intervensi berupa edukasi kesehatan dan praktik konsumsi tablet tambah darah sangat penting untuk menekan angka kejadian anemia di kalangan remaja (Nasruddin et al., 2021)

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia, pencegahan, serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah sebagai upaya menurunkan risiko anemia pada remaja putri.

2. MASALAH

Berdasarkan observasi awal di SMAN 1 Sukadana, ditemukan bahwa sebagian besar siswi belum mengetahui secara jelas tanda dan gejala anemia, seperti mudah lelah, wajah pucat, pusing, dan konsentrasi belajar yang menurun. Pengetahuan siswi terkait sumber makanan kaya zat besi juga masih terbatas, sebagian besar hanya menganggap daging sebagai satu-satunya sumber, tanpa memahami bahwa sayuran hijau, kacang-kacangan, serta makanan yang diperkaya zat besi juga penting untuk dikonsumsi.

Selain itu, kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) masih rendah. Banyak siswi mengaku enggan minum TTD dengan alasan takut mual, tidak terbiasa, atau merasa tidak memerlukannya. Beberapa siswi juga

menyebutkan bahwa orang tua tidak mendorong konsumsi TTD di rumah karena kurangnya informasi tentang manfaatnya. Rendahnya motivasi dan dukungan lingkungan ini berdampak pada tingginya risiko anemia di kalangan remaja putri.

Hasil wawancara informal dengan pihak guru BK menunjukkan bahwa terdapat siswi yang sering mengeluh lemas, mengantuk di kelas, dan kurang aktif mengikuti kegiatan sekolah. Gejala tersebut mengindikasikan adanya kemungkinan anemia yang tidak terdeteksi atau belum diperiksa secara medis. Situasi ini jika tidak ditangani dapat memengaruhi prestasi akademik, partisipasi dalam kegiatan sekolah, hingga kesehatan reproduksi di masa depan. Kondisi ini mencerminkan adanya kesenjangan informasi, rendahnya kesadaran pencegahan anemia, serta perlunya intervensi edukasi kesehatan yang sistematis di sekolah agar siswi memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku yang tepat dalam mencegah anemia.



3. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur dengan melibatkan 40 siswi kelas XI sebagai responden. Metode pelaksanaan meliputi:

1. Pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal remaja tentang anemia.
2. Penyuluhan interaktif menggunakan media power point, leaflet, dan diskusi kelompok.
3. Praktik demonstrasi konsumsi tablet tambah darah.
4. Post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai anemia. Nilai rata-rata pre-test sebesar 56 meningkat menjadi 85 pada post-test. Sebagian besar siswi mampu menyebutkan penyebab, gejala, dan cara pencegahan anemia. Selain itu, peserta menunjukkan sikap positif terhadap konsumsi tablet tambah darah secara rutin.

Pembahasan kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan secara interaktif mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. Kegiatan PkM ini mendukung program pemerintah dalam menurunkan prevalensi anemia remaja, khususnya di sekolah. Perlu dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah dan tenaga kesehatan untuk memastikan keberlanjutan program konsumsi tablet tambah darah.



Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dikemas secara interaktif, menggunakan *power point*, leaflet, serta diskusi kelompok mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk sikap positif remaja terhadap pencegahan anemia. Peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 56

menjadi 85 membuktikan bahwa metode edukasi berbasis partisipatif efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada remaja.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Kusuma, 2022) yang menemukan bahwa edukasi gizi meningkatkan kesadaran remaja putri tentang anemia dan kepatuhan konsumsi TTD. Hal ini juga didukung oleh studi (Ariana & Alam Fajar, 2024) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi berbasis sekolah efektif menurunkan risiko anemia melalui peningkatan perilaku sehat pada remaja. Lebih lanjut, (Winarni et al., 2024) menekankan pentingnya pendekatan multisektor, termasuk sekolah dan keluarga, dalam mencegah anemia remaja.

Kegiatan PkM ini mendukung program pemerintah “Gerakan Nasional Aksi Bergizi” yang dilaksanakan di sekolah-sekolah untuk menurunkan prevalensi anemia remaja (Novita Sari, 2020) (Kemenkes RI, 2021). Namun, keberhasilan program tidak hanya ditentukan oleh edukasi sesaat, melainkan memerlukan keberlanjutan berupa pemantauan, pendampingan, dan kolaborasi antara pihak sekolah, tenaga kesehatan, serta orang tua (Indrawatiningsih et al., 2021). Dengan dukungan berkelanjutan, diharapkan perilaku sehat terkait konsumsi TTD dan pola makan bergizi dapat menjadi kebiasaan yang menetap pada remaja.

5. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN 1 Sukadana berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pentingnya pencegahan dengan konsumsi tablet tambah darah. Edukasi kesehatan terbukti efektif sebagai langkah promotif dan preventif dalam mengurangi risiko anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariana, R., & Alam Fajar, N. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133-140.
<https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss1>.
- Astrida Budiarti, Sri Anik, N. P. G. W. (2022). *Studi Fenomologi Penyebab Anemia Pada Remaja*. 57, 2022.
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Remaja Putri Sehat Bebas*

Anemia di Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61-78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357-364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Novita Sari, E. (2020). Novita Sari, Eka. 2020. "Open Acces Acces." *Jurnal Bagus* 02(01): 402-6. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402-406.
- Putri, T. F., & Fauzia, F. R. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 400-411. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1540>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154-165). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Utami, K., Haryani, H., Albayani, M. I., & Supinganto, A. (2024). Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(3), 408-416. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i3.2003>
- Winarni, S., Shaluhayah, Z., Sulistyawati, S., Lisnawati, N., Hulaila, A., & Chumair, N. O. (2024). Knowledge, Attitudes, Eating Practices, and Iron (Fe) Consumption among Adolescent Girls (Aged 10-18 Years) in Central Java, Indonesia. *The Open Public Health Journal*, 17(1), 1-10. <https://doi.org/10.2174/0118749445352293241105110603>