



Implementasi Edukasi Interaktif Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Untuk Mencegah Anemia

Erika Lubis¹, Dinni Randayani Lubis², Mella Yuria RA³

^{1,2,3}Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Dinni Randayani Lubis

dinni@binawan.ac.id

Abstrak:

Masalah yang dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Remaja putri lebih rentan terhadap anemia. Hal ini berkaitan dengan kondisi fisiologis yang menstruasi secara rutin. Pada masa menstruasi, tubuh kehilangan sejumlah darah, yang dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dan zat besi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah SMK Bumi Husada Jakarta pada tanggal 18 Desember 2024. Dalam kegiatan ini yang menjadi peserta kegiatan adalah sisw dan guru yang ada di sekolah. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja pencegahan anemia yang bisa dilakukan. Dari hasil kegiatan PKM ini didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan edukasi mayoritas peserta memiliki pengetahuan kurang sebesar 41,5% kemudian peserta diberikan edukasi terkait materi anemia yang meliputi definisi, dampak anemia jangka pendek dan panjang serta cara pencegahan anemia yang bisa dilakukan. Setelah penyampaian materi dilakukan kembali post test didapatkan hasil mayoritas pengetahuan peserta berada pada pengetahuan baik sebesar 70%. Dengan melihat ketercapaian ini maka dapat disimpulkan kegiatan PKM sudah mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan PKM. Diharapkan peserta dapat melakukan pemeriksaan kadar glukosa sebagai langkah deteksi dini anemia.

Kata Kunci: *anemia, pengetahuan, remaja*

Pendahuluan

Masalah yang dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Remaja putri lebih rentan terhadap anemia. Hal ini berkaitan dengan kondisi fisiologis yang menstruasi secara rutin. Pada masa menstruasi, tubuh kehilangan sejumlah darah, yang dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dan zat besi. Anemia, terutama anemia defisiensi zat besi, merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan karena berdampak pada perkembangan fisik, kognitif dan produktivitas individu. Anemia didefinisikan sebagai penurunan konsentrasi hemoglobin di bawah batas normal sehingga menurunkan kapasitas pengangkutan oksigen darah. Pada remaja putri sering dikaitkan dengan kebutuhan zat besi yang meningkat pada masa menstruasi, serta asupan gizi yang tidak adekuat. Remaja putri berisiko terkena anemia sepuluh kali lebih besar dibandingkan dengan remaja pria. Anemia pada masa remaja dapat mengganggu pertumbuhan, menurunkan konsentrasi belajar (1).

Prevalensi anemia pada perempuan usia reproduktif tinggi menurut data WHO, pada tahun 2023 prevalensi anemia pada remaja putri usia 10–19 tahun berada di kisaran sekitar 15%. Angka ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok rentan yang memerlukan intervensi pencegahan yang terarah. Data Riskesdas 2018 melaporkan



Diterbitkan oleh :

Perkumpulan Dosen Muslim Indonesia
Sulawesi Selatan

<https://dmi-journals.org/jai/>

prevalensi anemia yang meningkat pada kelompok usia 5–14 tahun mencapai sekitar 32% (2) sementara laporan survei kesehatan terbaru melaporkan penurunan relatif pada beberapa kelompok umur tetapi tetap menunjukkan bahwa remaja (usia 15–24 tahun) memiliki prevalensi anemia sekitar 15–18%.

Secara global, prevalensi anemia pada perempuan usia reproduktif masih tinggi. Data World Health Organization tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar 30,7% perempuan usia 15–49 tahun mengalami anemia, sementara prevalensi pada remaja putri usia 10–19 tahun berkisar 15–20% (3). Penyebab anemia pada remaja bersifat multifaktorial. Faktor utama adalah asupan zat besi yang rendah akibat pola makan tidak seimbang makanan rendah protein hewani dan tinggi karbohidrat serta kebiasaan melewatkan sarapan. Faktor lain meliputi menstruasi yang berat (menorrhagia), infeksi kronis (seperti cacingan), serta kebiasaan minum teh atau kopi setelah makan yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Selain faktor biologis dan gizi, tingkat pengetahuan remaja tentang anemia memiliki pengaruh besar terhadap perilaku pencegahan anemia. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai penyebab, gejala, dan cara pencegahan anemia berdampak langsung pada perilaku mereka dalam menjaga status gizi. Remaja yang memiliki tingkat pengetahuan rendah cenderung tidak memahami pentingnya konsumsi makanan sumber zat besi dan tablet tambah darah (TTD), serta kurang memperhatikan pola makan seimbang. Akibatnya, remaja berisiko lebih tinggi mengalami kekurangan zat besi yang berujung pada kejadian anemia. Salah satu intervensi yang dilakukan dalam upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja adalah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang rendah berhubungan signifikan dengan peningkatan prevalensi anemia pada remaja putri (5). Dampak anemia pada remaja tidak hanya bersifat fisik, seperti kelelahan, pusing, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan konsentrasi belajar, tetapi juga berdampak jangka panjang terhadap produktivitas, prestasi akademik, dan kesiapan menghadapi kehamilan di masa depan. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) atau mengalami komplikasi saat kehamilan (6).

Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah SMK Bumi Husada Jakarta pada tanggal 18 Desember 2024. Peserta kegiatan PKM terdiri dari siswa/siswi dan guru yang ada di sekolah. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja pencegahan anemia yang bisa dilakukan. Adapun prosedur kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan di antaranya adalah:

Sosialisasi

Pada tahap ini sosialisasi dilakukan bersama tim pelaksana dengan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan. Bentuk kegiatan meliputi penyampaian informasi. Hasil dari tahap sosialisasi ini adalah adanya dukungan penuh dari pihak sekolah serta tersusunnya daftar peserta yang siap mengikuti kegiatan.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan tim menyusun materi edukasi mengenai pencegahan anemia, dan membuat media penyuluhan berupa leaflet, video dan media presentasi yang menarik

dan mudah dipahami remaja. Selain itu, disiapkan pula instrumen pendukung seperti kuesioner pra dan pasca kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Tahap implementasi merupakan inti dari kegiatan PKM, di mana seluruh rencana dan materi yang telah disusun mulai diterapkan kepada peserta sasaran. Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta kegiatan dimana poses ini diberikan waktu dalam pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan sesi edukasi interaktif yang mencakup materi tentang penyebab anemia, pentingnya zat besi, serta cara mencegah anemia melalui pola makan dan gaya hidup sehat. Edukasi dilakukan dengan metode yang menyenangkan, seperti permainan edukatif, diskusi kelompok, dan pemutaran video singkat agar peserta lebih antusias. Dalam pelaksanaan kegiatan peserta diberikan sesi tanya jawab seputar materi yang sudah disampaikan. Diakhir sesi diakhir dengan pemberian post test untuk melihat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan.

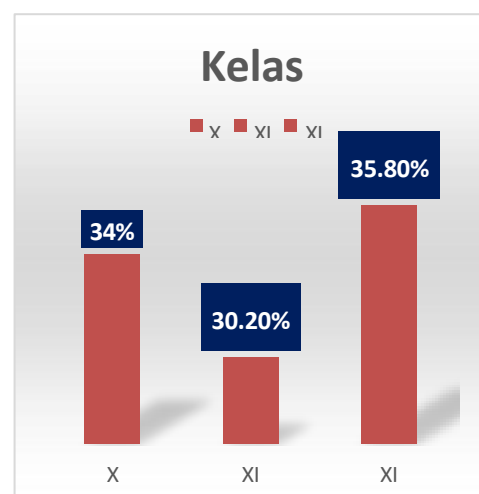
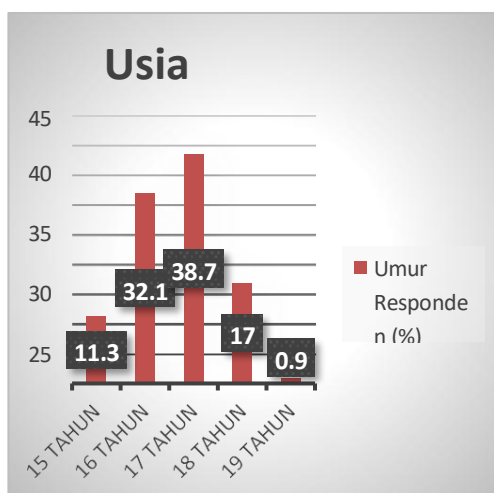


Gambar 1 Pelaksanaan Kegiatan PKM

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM dengan tema kesehatan reproduksi pada remaja yang dilaksanakan di sekolah SMK Bumi Husada sebagai berikut:

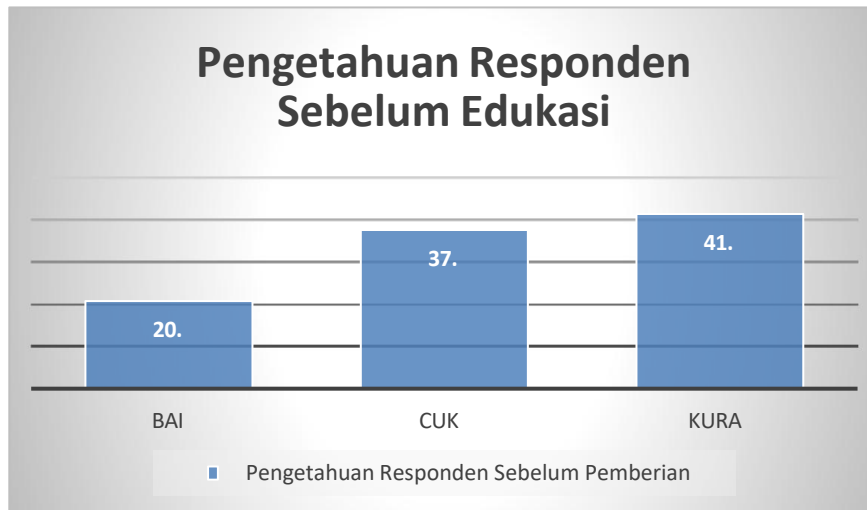
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Kelas



Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di sekolah SLB A & A + (GANDA) Elsafan maka berdasarkan umur mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 39 %

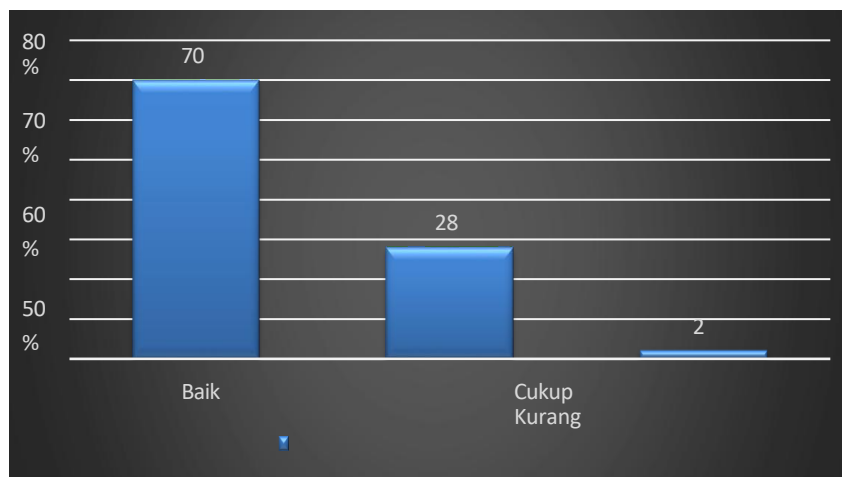
dan berdasarkan kelas mayoritas responden yang menjadi peserta kegiatan berada pada kelas

Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Edukasi (Pre Test)



Berdasarkan hasil yang didapat dari kegiatan sebelum intervensi, dari total responden sebanyak 106 siswa yang mengikuti kegiatan edukasi tentang pencegahan anemia mayoritas responden berada pada pengetahuan kurang sebanyak 44 siswa dengan jumlah persentasi sebesar 41,5 %.

Tingkat Pengetahuan Peserta Sesudah Edukasi (Post Test)



Hasil Kegiatan PKM pengetahuan responden mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi tentang pencegahan anemia mayoritas berada pada pengetahuan baik sebesar 70%. Kegiatan PKM dengan tema Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMK Bumi Husada menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong kurang yaitu sebesar 41,5 ini mengidentifikasi bahwa pengetahuan masih kurang hal ini terlihat dari minimnya pemahaman siswa mengenai penyebab, gejala dan cara pencegahan anemia. Setelah dilakukan kegiatan edukasi berupa penyuluhan interaktif, diskusi didapatkan hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar

responden mengalami peningkatan pengetahuan hingga mencapai kategori baik sebesar 70%. Peningkatan ini menggambarkan bahwa metode edukasi yang diterapkan dalam kegiatan PKM efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Pada kegiatan PKM ini membuktikan bahwa edukasi di lingkungan sekolah dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Dari hasil penelitian Pamangi pada tahun 2023 menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan tindakan konsumsi tablet tambah darah pada remaja (7). Dimana remaja dengan tingkat pengetahuan rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan baik. Hal ini memperkuat temuan kegiatan PKM ini bahwa peningkatan pengetahuan menjadi langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan anemia. Penelitian oleh Annan pada tahun 2021 menemukan bahwa pengetahuan dengan praktik konsumsi zat besi pada remaja putri, dengan remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia yang akan memberikan dampak jangka panjang pada diri seorang wanita maka perilaku untuk mengkonsumsi tablet fe juga akan baik (8). Peningkatan pengetahuan tidak selalu langsung menurunkan angka kejadian anemia, pengetahuan yang baik merupakan faktor dasar yang memengaruhi perilaku sehat dalam mencegah anemia. Kurangnya pengetahuan dan rendahnya motivasi menjadi hambatan utama. Dengan demikian, kegiatan PKM yang dilakukan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong kesadaran pentingnya perilaku pencegahan anemia seperti konsumsi tablet tambah darah dan pola makan seimbang. Secara umum, hasil kegiatan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap anemia. Namun, pengetahuan yang baik perlu diikuti oleh pembiasaan perilaku sehat agar upaya pencegahan anemia dapat berkelanjutan. Selain itu pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) secara rutin sebagai upaya deteksi dini anemia pada remaja putri penting dilakukan sebagai upaya deteksi dini dalam pencegahan dan penanggulangan anemia. Dengan mengetahui kondisi kadar Hb sejak awal, tindakan penanganan dapat diberikan dengan cepat dan tepat, sehingga dampak negatif anemia terutama terhadap kesehatan reproduksi remaja putri dapat diminimalkan atau segera diatasi (9).

Simpulan

Kegiatan PKM pencegahan anemia pada remaja putri yang telah dilakukan ini telah berhasil mencapai tujuan utamanya yaitu adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan menjaga pola makan dan pemenuhan kebutuhan tablet tambah darah sebagai upaya untuk pencegahan anemia. Dengan remaja memiliki pengetahuan yang baik maka dapat meningkatkan kesadaran remaja putri akan bahaya anemia pada dirinya dimana dampak dari anemia salah satunya dapat menyebabkan kurang fokusnya dalam menangkap pembelajaran di sekolah yang akan berdampak juga terhadap prestasi belajar di sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif di lingkungan sekolah merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi remaja. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan pihak sekolah, tenaga kesehatan, serta orang tua agar upaya pencegahan anemia pada remaja dapat berjalan secara optimal dan berkesinambungan.

Ucapan Terimakasih

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Universitas Binawan yang telah mendanai kegiatan PKM ini, ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada kepala sekolah, guru dan juga siswa SMK Budi Husada Jakarta sebagai tempat pelaksanaan kegiatan PKM. ucapan terima kasih kami ucapkan pada Tim pengabdian dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Binawan yang telah membantu dalam proses pelaksanaan kegiatan semoga dengan adanya kegiatan PKM ini memberikan dampak pada penurunan angka kejadian anemia pada remaja putri.

Referensi

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, October 10). *Aksi bergizi: Gerakan sehat untuk remaja masa kini*.
- Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. (2021, January 22). *Anemia pada remaja putri berisiko tingkatan stunting*.
- Lisda. (2023). Perilaku konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 311–317.
- Lubis. (2022). Deteksi dini anemia melalui pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Parahita*, 3(1).
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka kejadian anemia pada remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364.
- Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. (2021). Knowledge and practices of dietary iron and anemia among early adolescents in a rural district in Ghana. *Food Science & Nutrition*, 9(6), 2915–2924. <https://doi.org/10.1002/fsn3.2240>
- World Health Organization. (2016). *Daily iron supplementation in adult women and adolescent girls*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Global anaemia estimates: Women of reproductive age (15–49 years), by pregnancy status, 2025 edition*. The Global Health Observatory.