

PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 ANGKOLA TIMUR DESA PANOMPUAN JAE 2026

Putri Sri Wahyuni Lubis¹, Ayu Anggraini Hasibuan², Dewi Astuti Laoli³, Devi Novita Sari⁴, Melati Rahmadani⁵

¹Program Studi Farmasi, ²Program Studi Keperawatan, ³Program Studi Kesehatan Masyarakat, ⁴Program Studi Kebidanan, ⁵Program Studi Desain Fhasion
Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan
Putrisriwahyuni69@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak ditemukan pada remaja putri. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, menurunnya konsentrasi belajar, menurunnya daya tahan tubuh, serta berdampak terhadap kesehatan reproduksi di masa mendatang. Rendahnya pengetahuan mengenai anemia, pola makan bergizi seimbang, dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia pada remaja putri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia di SMP Negeri 3 Angkola Timur Desa Panompuan Jae. Metode yang digunakan meliputi observasi, penyuluhan kesehatan, edukasi gizi, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Kegiatan diikuti oleh 20 siswi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan. Persentase pengetahuan kategori baik meningkat dari 43% menjadi 89%, sedangkan kategori kurang menurun dari 22% menjadi 2%. Kegiatan penyuluhan terbukti meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui pola makan bergizi dan konsumsi tablet tambah darah secara rutin.

Kata kunci: Anemia, remaja putri, penyuluhan kesehatan, tablet tambah darah

ABSTRACT

Anemia remains one of the most common health problems among adolescent girls. This condition may cause fatigue, decreased learning concentration, reduced immunity, and adverse effects on reproductive health in the future. Limited knowledge regarding anemia, balanced nutrition, and the importance of iron supplementation contributes to the high prevalence of anemia among adolescent girls. This community service activity aimed to improve knowledge regarding anemia prevention among female students at SMP Negeri 3 Angkola Timur, Panompuan Jae Village. The methods used included observation, health education, nutrition counseling, interactive discussion, and evaluation through pretest and posttest. The activity involved 20 female students. The results showed an increase in participants' knowledge after the counseling session. The percentage of students with good knowledge increased from 43% to 89%, while poor knowledge decreased from 22% to 2%. The counseling activity proved effective in improving knowledge and awareness of adolescent girls regarding anemia prevention through balanced nutrition and regular iron tablet consumption.

Keywords: Anemia, adolescent girls, health education, iron supplementation

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal sehingga kemampuan

darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh menjadi berkurang. Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak

ditemukan pada kelompok remaja putri di Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi.

Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti mudah lelah, pusing, menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya daya tahan tubuh, serta dapat memengaruhi kesehatan reproduksi pada masa yang akan datang. Selain itu, rendahnya asupan makanan yang mengandung zat besi, pola makan yang kurang sehat, dan kurangnya konsumsi tablet tambah darah menjadi faktor utama penyebab anemia pada remaja putri (WHO, 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 3 Angkola Timur Desa Panompuan Jae, masih ditemukan siswi yang belum memahami penyebab, gejala, dampak, dan cara pencegahan anemia. Sebagian besar peserta juga belum mengetahui pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi dan tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan metode edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terhadap suatu masalah kesehatan (Notoatmodjo, 2018). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran

remaja putri mengenai anemia serta upaya pencegahannya melalui penerapan pola makan bergizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah secara rutin.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2026 di SMP Negeri 3 Angkola Timur Desa Panompuan Jae. Sasaran kegiatan adalah 20 siswi remaja putri.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan observasi lokasi kegiatan, koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi penyuluhan, serta pembuatan media edukasi berupa poster mengenai pencegahan anemia.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai anemia. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, penyebab anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia, cara pencegahan anemia, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta sumber makanan yang mengandung zat besi. Selain penyampaian materi, peserta juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pemberian posttest setelah kegiatan penyuluhan selesai. Hasil pretest dan posttest dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah

mengikuti kegiatan. Partisipasi pihak sekolah sangat baik dalam mendukung pelaksanaan kegiatan melalui penyediaan tempat dan pengoordinasian peserta. Keberlanjutan program diharapkan dapat dilakukan melalui kerja sama antara sekolah dan puskesmas dalam memberikan edukasi kesehatan secara berkala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan anemia pada remaja putri berlangsung dengan lancar dan mendapat sambutan yang sangat baik dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat aktif mengikuti materi yang diberikan dan berpartisipasi dalam sesi diskusi.

Sebelum penyuluhan dilaksanakan, peserta diberikan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai anemia. Setelah seluruh materi disampaikan, peserta diberikan posttest sebagai bentuk evaluasi terhadap pemahaman yang diperoleh selama kegiatan.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Siswi Tentang Anemia

Tingkat Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Baik	43	89
Cukup	35	9
Kurang	22	2

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, terlihat adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Pengetahuan kategori baik meningkat dari 43% menjadi 89%, sedangkan kategori kurang mengalami penurunan dari 22% menjadi 2%.

Peningkatan pengetahuan peserta dipengaruhi oleh metode penyuluhan yang interaktif, penggunaan media poster yang

menarik, serta adanya sesi diskusi yang memungkinkan peserta memahami materi dengan lebih baik. Setelah mengikuti kegiatan, peserta mampu menjelaskan kembali penyebab anemia, gejala yang ditimbulkan, dampak anemia terhadap kesehatan, dan langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan.

Peserta juga mulai memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti sayuran hijau, hati ayam, ikan, telur, dan kacang-kacangan. Selain itu, peserta memahami pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2023) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pencegahan anemia. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan sehingga risiko anemia dapat diminimalkan.

Meskipun terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan waktu pelaksanaan dan masih adanya peserta yang kurang percaya diri dalam bertanya, kegiatan tetap berjalan dengan baik berkat kerja sama antara mahasiswa KKN, pihak sekolah, dan peserta kegiatan.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Angkola Timur Desa Panompuan Jae berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori baik dari 43% sebelum penyuluhan menjadi 89% setelah penyuluhan dilaksanakan. Kegiatan ini membuktikan

bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya pola makan bergizi dan konsumsi tablet tambah darah. Disarankan agar pihak sekolah bekerja sama dengan puskesmas dalam melaksanakan edukasi kesehatan secara berkala, sedangkan siswi diharapkan menerapkan pola hidup sehat, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia.

REFERENSI

- Dewi, M., & Lestari, P. (2021). Pencegahan anemia pada remaja melalui edukasi kesehatan dan konsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 78–86.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, A. N., Rahmawati, D., & Saputra, H. (2022). Hubungan pengetahuan remaja putri dengan kejadian anemia pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 85–92.
- Rahmawati, D., Sari, N., & Yusuf, M. (2023). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45–53.
- Sari, N., & Lubis, A. (2021). Pencegahan anemia pada remaja putri melalui program tablet tambah darah. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 32–39.
- WHO. (2021). *Anaemia in Women and Adolescent Girls*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, R., & Fitriani, D. (2021). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 110–118.
- Yuliana, E., & Siregar, R. (2022). Edukasi kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(1), 55–62.

DOKUMENTASI KEGIATAN

