

## Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Kesehatan Tentang Remaja Bebas Anemia Di MTS Al-Husna

Hadi Nugroho<sup>1</sup>, Oryza Intan Suri<sup>2</sup>, Mira Suminar<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi Keperawatan, Univeristas Ichsan Satya  
e-mail Korespondensi: hanug.hanug@gmail.com

### Abstract

*Until now the prevalence of anemia in adolescents is still high. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of young women in preventing anemia. The activity method consists of three, namely planning, implementation and evaluation. Planning includes the preparation of educational materials and equipment. Implementation is carried out online. Evaluation uses a questionnaire to measure knowledge before and after education. In educational activities to prevent anemia, there is an increase in knowledge that can occur, one of which is due to the use of various media. Education runs smoothly and can increase knowledge of young women in anemia prevention. This activity received support from the school and the participants were very enthusiastic in participating in this community service*

*Keywords : Education, Youth, Anemia*

### Abstrak

Sampai saat ini prevalensi anemia pada remaja masih tinggi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia. Metode kegiatan terdiri dari tiga yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Perencanaan diantaranya persiapan materi dan alat perlengkapan edukasi. Pelaksanaan dilakukan secara daring. Evaluasi menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Pada kegiatan edukasi pencegahan anemia ini terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat terjadi salah satunya karena penggunaan berbagai media. Edukasi berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia. Kegiatan ini mendapat dukungan dari pihak sekolah dan peserta sangat antusias dalam mengikuti pengabdian masyarakat ini

Kata Kunci : Edukasi, Remaja, Anemia

## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia. Anemia adalah salah satu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umum dan jenis kelamin. penyebab anemia pada negara dengan prevalensi anemia di atas 20% adalah anemia defisiensi Fe atau kombinasi defisiensi Fe (Karya Kesehatan & Musniati, 2022). Anemia yang terjadi karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu adalah anemia gizi besi. Umumnya perempuan lebih rentan mengalami anemia daripada laki-laki salah satunya, karena setiap bulan perempuan mengalami menstruasi yang secara otomatis mengeluarkan darah sehingga kebutuhan zat besi pada perempuan lebih besar daripada laki-laki untuk mengembalikan kondisi tubuhnya pada keadaan semula. bagi remaja perempuan dan dewasa perempuan yang mengalami anemia, masalah anemia akan terus berlanjut bahkan sampai lansia. (Zaimy et al., n.d.)

Berdasarkan data WHO (2020), diketahui bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di dunia adalah sebesar 32,8%. prevalensi anemia tertinggi di Asia Tenggara adalah sebesar 45,8%, Indonesia merupakan salah satu negara di Asia Tenggara. Berdasarkan (Rikesdas, 2018), prevalensi kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia meningkat dari 18,40% pada tahun 2013 menjadi 32% pada tahun 2018. Salah satu provinsi di Indonesia adalah Banten dengan prevalensi anemia pada tingkat nasional sebesar 23% pada remaja putri dan 12% pada remaja laki-laki (Dinkes Provinsi Banten, 2018). SMAN 4 Kabupaten Tangerang merupakan salah satu SMA yang berada di Provinsi Banten. Prevalensi anemia pada siswi tahun 2021 sebesar 25% (Amir & Djokosujono, n.d.)

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "Remaja sehat bebas Anemia" telah dilaksanakan pada Hari Senin tanggal 19 Juni 2023 pada pukul 10.00-12.00 wib. Kegiatan diikuti oleh 26 orang siswi kelas 7 dan 8 MTS Al-Husna Rahmat. Secara rinci kegiatan pengabdian "Remaja sehat bebas Anemia" dilaksanakan dengan menggunakan:

- Presentasi materi
- Menyaksikan Video edukasi
- Quiz
- Pembagian poster
- Mengisi kuisioner pre dan post test.

Sebelum pemaparan presentasi materi, siswi MTS Al-Husna Rahmat terlebih dahulu mengisi kuisioner pre-test, tujuannya agar panitia penyuluh tau sampai mana pengetahuan dan pemahaman siswi MTS Al-Husna Rahmat mengenai Anemia. Kemudian memasuki sesi pemaparan materi, yang dipandu oleh Fadli Martua Dalimunthe dalam waktu 25 menit. selama pemaparan materi seluruh siswi MTS Al-Husna Rahmat kondusif dan aktif. mereka mengikuti acara dengan penuh semangat.

Setelah pemaparan materi selesai, siswi MTS Al-Husna Rahmat diminta untuk menyaksikan video pemahaman mengenai Anemia agar mereka makin paham asal-muasal terjadinya anemia, bagaimana mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) dan edukasi lainnya. Kemudian dilanjutkan dengan Quiz, supaya dapat mengevaluasi Siswi MTS Al-Husna Rahmat mengenai pemaparan materi sebelumnya. Selanjutnya, siswi MTS Al-Husna Rahmat mengisi kuisioner post test tujuannya agar mengukur pengetahuan para siswi setelah dilakukannya pemaparan materi yang dipandu oleh penyuluh. Sebelum memasuki sesi penutup, para penyuluh memberikan poster untuk para sasaran agar mereka dapat mengingat kembali mengenai materi penyuluhan yang telah disampaikan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada tanggal 19 Juni 2023 secara offline di MTS Al-Husna Rahmat. Peserta yang hadir sebanyak 42 siswi. Peserta yang hadir melebihi target awal yaitu 30 peserta.

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan melalui panca indera manusia terhadap objek tertentu (Angraini et al., 2022). Pada kegiatan edukasi pencegahan anemia ini terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat terjadi salah satunya karena penggunaan berbagai media. Kegiatan edukasi pencegahan anemia ini menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media power point, video, dan leaflet. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang pencegahan anemia diharapkan siswi dapat menerapkan perilaku pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari seperti mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak satu tablet per minggu dan satu tablet setiap hari selama menstruasi (Junita & Wulansari, 2021). Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi, rematri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat serta diet yang kadang keliru di kalangan rematri. Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Mahyuddin et al., 2022).

Edukasi dilakukan dengan metode ceramah, pemutaran video dan leaflet. Sebelum materi edukasi disampaikan dilakukan pre-test menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan sebelum edukasi. Setelah pre-test, dilakukan penyampaian materi. Materi yang disampaikan dengan metode ceramah ada dua yaitu, materi pertama tentang anemia pada remaja putri yang terdiri dari bahasan definisi anemia, besaran masalah, gejala anemia, penyebab anemia dan cara pencegahan anemia pada remaja putri. Materi kedua tentang cegah anemia dengan gizi seimbang yang terdiri dari bahasan empat pilar gizi seimbang, isi piringku, dan contoh menu sehat untuk mencegah anemia. Setelah pemaparan materi dengan metode ceramah dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan video dan leaflet. Kegiatan terakhir adalah evaluasi dan melakukan penilaian pengetahuan setelah edukasi (post-test). Fase remaja merupakan fase yang banyak mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Adanya faktor lingkungan menyebabkan perbedaan preferensi makan. Sehingga pemberian edukasi gizi yang paling cepat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku adalah saat masa remaja (Purwara Dewanti et al., n.d.).

Salah satu penyebab anemia pada remaja adalah masih kurangnya pengetahuan tentang anemia. Lebih dari separuh responden (66,7%) remaja putri memiliki pengetahuan tentang anemia dalam kategori et kurang (Widyantori et al., n.d.)). Penelitian lain yang juga dilakukan pada remaja menunjukkan masih banyak responden yang memiliki pengetahuan anemia kurang (50%) dan sebanyak 87,2% responden memiliki pengetahuan tentang tablet tambah darah kurang (Simanungkalit & Simarmata, 2019)). Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang anemia dapat diintervensi salah satunya dengan melakukan edukasi anemia pada remaja putri. Tingkat pengetahuan tentang tablet tambah darah pada remaja putri di SMKN 1 Molawe Kecamatan Molawe Kabupaten Konawe Utara sebagian besar dalam kategori cukup yaitu 88,6%. Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri sebagian besar dalam kategori patuh 62,9%. Asupan zat besi (Fe) pada remaja putri sebagian besar dalam kategori cukup yaitu 71,4%). Status anemia pada remaja putri sebagian besar tidak anemia yaitu 74,3%. Ada hubungan positif yang sangat lemah antara tingkat pengetahuan tentang tablet tambah darah dengan status anemia pada remaja putri (Pengetahuan et al., n.d.).



(Gambar Dokumentasi Pengabdian)

#### 4. KESIMPULAN

Pengabdian sudah terlaksana pada tanggal 19 Juni 2023, setelah pelaksanaan terlihat siswi sangat antusias. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri sesudah dilakukan edukasi pencegahan anemia. Kegiatan pengabdian telah terlaksana dengan lancar dengan jumlah peserta yang sesuai target yaitu 42 peserta. Kegiatan ini mendapat dukungan dari pihak sekolah dan siswa.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., & Djokosujono, K. (n.d.). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review*.  
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Angraini, W., Febriawati, H., & Amin, M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Rumah Tangga. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 4(1), 26–32.  
<https://doi.org/10.31539/jka.v4i1.3698>
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41.  
<https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.148>
- Karya Kesehatan, M., & Musniati, N. (2022). *Nia Musniati: Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri* (Vol. 5, Issue 2).
- Mahyuddin, M., Yulianti, R., Rizal, A., & Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, J. (2022). Peran Remaja Tutor Dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 2(2), 125–132.  
<https://doi.org/10.31849/pengmaskemas.v2i2/6449>
- Pengetahuan, T., Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Asupan Zat Besi dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMKN, K., Kecamatan Molawe Kabupaten Konawe Utara Rianti, M., Molawe, P., Konawe Utara, K., & D-IV gizi Politeknik Kesehatan Kendari, P. (n.d.). *JURNAL GIZI ILMIAH (JGI)*. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI>
- Purwara Dewanti, L., Sitoayu, L., Melani, V., Aula Rumana, N., Herliana Putri, V., & Ronitawati, P. (n.d.). *Prosiding Hasil Pengabdian Masyarakat Tahun 2021 EDUKASI GIZI DALAM JARINGAN (DARING) MENGENAI BAHAYA ANEMIA DAN PENCEGAHANNYA PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19*.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182.  
<https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Widyantori, R., Putra, H., Supadi, J., Wijaningsih, W., Poltekkes, J. G., & Semarang, K. (n.d.). *MENGENAI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT ANEMIA IN ALDOLESCENT*.

---

Zaimy, S., Yulia Darma, I., & Idaman, M. (n.d.). *Jurnal Abdimas Saintika* **PENGABDIAN MASYARAKAT PEMERIKSAAN HB GRATIS DAN SOSIALISAI TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>