

EDUKASI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENJAGA KESTABILAN ENERGI DAN KONSENTRASI DI SMK DEWANTARA 2 CIKARANG 2025

Nur fadilah¹, Rohani Siregar², Nuramiati³, Nurmala Sari⁴, Prasti Yoningsih⁵,
Putri Nursa'adah⁶

^{1,2,3,4}Kebidanan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Indonesia

¹nufafadilah969@gmail.com

Abstract

Women's empowerment is an effort to enable women to gain access and control over resources, economic, political, social, cultural, so that women can manage themselves and increase their self-confidence to be able to play a role and participate actively in solving problems, so that they are able to build their abilities and self-concept. Anemia in adolescents, especially adolescent girls, is still a health problem in Indonesia. The prevalence of anemia in adolescent girls in Indonesia is quite high, with several causal factors such as lack of iron and vitamin C intake, and lack of knowledge about anemia (Alfiah, 2023). Several studies have also highlighted the importance of adequate education and information to change knowledge and behavior in preventing anemia in adolescents. In addition, there is a relationship between iron intake, vitamin C, compliance with iron supplement consumption, and level of knowledge with the incidence of anemia in adolescent girls (Arifianti, 2023). other policies that can help overcome anemia in adolescent girls, such as providing iron (Fe) tablets and health education about anemia and its effects on reproductive health (Hartati & Nurhidayati, 2021; Widaningsih, 2023). The research design uses a qualitative descriptive research method. Where in this study there are pretest and posttest results obtained from the results of counseling and there is an evaluation of the results of Hb levels in female adolescents in grade X at SMK Dewantara as many as 22 people. The results of the study showed that out of 22 female adolescents in grade X, 21 students (82%) had normal HB levels and around 4 students (18%) experienced Mild Anemia.

Keywords: Women Empowerment; Anemia; Anemia in Adolescents

Abstrak

Pemberdayaan perempuan adalah upaya pempampuan perempuan untuk memperoleh akses dan kontrol terhadap sumber daya, ekonomi, politik, sosial, budaya, agar perempuan dapat mengatur diri dan meningkatkan rasa percaya diri untuk mampu berperan dan berpartisipasi aktif dalam memecahkan masalah, sehingga mampu membangun kemampuan dan konsep diri. Anemia pada remaja, terutama remaja putri, masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia cukup tinggi, dengan beberapa faktor penyebab seperti kurangnya asupan zat besi dan vitamin C, serta kurangnya pengetahuan tentang anemia (Alfiah, 2023). Beberapa penelitian juga menyoroti pentingnya edukasi dan informasi yang cukup untuk mengubah pengetahuan dan perilaku dalam pencegahan anemia pada remaja. Selain itu, terdapat hubungan antara asupan zat besi, vitamin C, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri (Arifianti, 2023). kebijakan lain yang dapat membantu mengatasi anemia pada remaja putri, seperti pemberian tablet besi (Fe) dan pendidikan kesehatan tentang anemia dan pengaruhnya dalam kesehatan reproduksi (Hartati & Nurhidayati, 2021; Widaningsih, 2023). Desain penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Dimana dalam penelitian ini terdapat hasil pretest dan posttest yang didapatkan dari hasil penyuluhan serta terdapat evaluasi hasil kadar Hb pada remaja putri kelas X di SMK Dewantara sebanyak 22 orang. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 22 orang remaja putri kelas X 21 siswa (82%) diantaranya memiliki kadar HB yang normal dan sekitar 4 siswi (18%) mengalami Anemia Ringan.

Kata Kunci: Pemberdayaan Perempuan; Anemia; Anemia pada Remaja

Submitted: 2025-05-09

Revised: 2025-05-16

Accepted: 2025-05-26

Pendahuluan

Permasalahan anemia terhadap remaja, terutama remaja putri merupakan isu penting yang perlu diperhatikan, karena itu dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan produktivitas kerja (Ilham et al., 2022; Khobibah et al, 2021). Beberapa dampak anemia pada remaja putri meliputi: Penurunan kemampuan dan konsentrasi belajar, menghambat pertumbuhan fisik dan kecerdasan otak, meningkatkan risiko infeksi, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit,

menurunkan semangat, konsentrasi, dan prestasi belajar (Hartati & Nurhidayati, 2021). Selain itu, anemia pada remaja putri juga dapat menyebabkan pucat, lemah, dan letih yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi belajar dan produktivitas (Khobibah et al, 2021). Oleh karena itu, upaya preventif serta edukasi yang tepat menjadi langkah penting dalam memberikan pengetahuan yang optimal bagi mereka. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMK Dewantara 2, ditemukan adanya kesenjangan pengetahuan yang cukup signifikan di kalangan remaja putri kelas X mengenai anemia. Mereka masih belum sepenuhnya memahami apa saja yang termasuk penyebab, gejala, dampak anemia, cara mencegah dan mengatasi, serta bagaimana kondisi ini dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan menurunkan produktivitas kerja siswa. Kurangnya pemahaman ini berpotensi meningkatkan risiko bagi remaja putri dalam kesehatan dan prestasi akademis mereka.

Menyadari pentingnya peningkatan kesadaran dan pemahaman bagi remaja putri, sekolah ini menjadi lokasi yang tepat untuk menyelenggarakan program edukasi kesehatan yang berfokus pada pemberdayaan perempuan. Melalui pendekatan preventif dan edukatif. SMK Dewantara 2, Cikarang Pusat – Kab. Bekasi dan merupakan salah satu institusi pendidikan menengah atas yang berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan anemia pada remaja.

Di Indonesia prevalensi anemia pada remaja usia 18-24 tahun sebesar 12% pada remaja laki-laki dan 23% pada remaja perempuan yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Penyebabnya kehilangan darah secara kronis, kurangnya asupan zat besi, penyerapan zat besi yang tidak adekuat, serta peningkatan kebutuhan akan zat besi. Anemia menyebabkan penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran dan produktivitas pada remaja (Cia et al., 2022). Anemia disebabkan oleh kurangnya zat besi, yang diperlukan untuk membentuk hemoglobin dalam sel darah merah. Hemoglobin membawa oksigen ke seluruh tubuh, termasuk otak. Kekurangan zat besi dapat mengurangi jumlah oksigen yang dibawa ke otak, yang pada akhirnya dapat memengaruhi konsentrasi dan fungsi kognitif (Reyza, 2022).

Nilai normal hemoglobin (Hb) menurut World Health Organization (WHO) adalah 13 g/dL untuk pria dan 12 g/dL untuk wanita. Kadar Hb yang normal pada anak-anak, remaja, dan dewasa juga bervariasi tergantung pada usia dan jenis kelamin. Berikut adalah nilai normal Hb menurut WHO: Anak-anak (5-11 tahun): < 11,5 g/dL, Remaja (12-14 tahun): ≤ 12,0 g/dL, Perempuan dewasa (di atas 15 tahun): > 12,0 g/dL, Laki-laki dewasa (di atas 15 tahun): > 13,0 g/dL

Anemia pada remaja, terutama remaja putri, masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia cukup tinggi, dengan beberapa faktor penyebab seperti kurangnya asupan zat besi dan vitamin C, serta kurangnya pengetahuan tentang anemia (Alfiah, 2023). Beberapa penelitian juga menyoroti pentingnya edukasi dan informasi yang cukup untuk mengubah pengetahuan dan perilaku dalam pencegahan anemia pada remaja. Selain itu, terdapat hubungan antara asupan zat besi, vitamin C, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri (Arifianti, 2023). Namun, ada beberapa kebijakan yang dapat membantu mengatasi anemia pada remaja putri, seperti pemberian tablet besi (Fe) dan pendidikan kesehatan tentang anemia dan pengaruhnya dalam kesehatan reproduksi (Hartati & Nurhidayati, 2021; Widaningsih, 2023).

Metode yang digunakan dirancang agar siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mereka dapat lebih memahami dan menginternalisasi pesan yang disampaikan. Adapun strategi yang akan diterapkan dalam kegiatan ini meliputi beberapa bentuk interaksi edukatif, di antaranya: Pembagian soal (pre test), Penyuluhan interaktif yang membahas tentang anemia, termasuk penyebab, gejala, dampak, cara mencegah dan mengatasi, serta bagaimana kondisi ini dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan menurunkan produktivitas kerja siswa. Sesi tanya jawab dan diskusi, yang memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, mengajukan pertanyaan, serta mendalami pemahaman mereka mengenai anemia. Melakukan pengecekan Hb pada remaja putri sebanyak 22 orang. Pembagian

Soal (Post Test) Melalui serangkaian kegiatan ini, remaja putri kelas X di SMK Dewantara 2 diharapkan dapat memperoleh pengetahuan yang memadai, dan perubahan perilaku yang sehat. Lebih dari itu, mereka juga didorong untuk menjadi contoh di sekitar lingkungannya dengan menyebarkan informasi yang telah mereka peroleh kepada teman-teman sebaya serta komunitas sekolah, sehingga tercipta pengetahuan dan perilaku untuk mencegah anemia.

Metode

Desain pengabdian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Sasaran kegiatan ini merupakan remaja putri disini adalah siswi kelas X SMK Dewantara 2 sebanyak 22 orang. Dimana dalam kegiatan ini dilakukan dengan cara penyuluhan, diskusi interaktif antara pemateri dan peserta serta terdapat hasil pretest dan posttest dan juga didapatkan evaluasi hasil kadar Hb pada remaja putri kelas X di SMK Dewantara sebanyak 22 orang.

Hasil dan Pembahasan

Pemberdayaan perempuan adalah upaya pempampuan perempuan untuk memperoleh akses dan kontrol terhadap sumber daya, ekonomi, politik, sosial, budaya, agar perempuan dapat mengatur diri dan meningkatkan rasa percaya diri untuk mampu berperan dan berpartisipasi aktif dalam memecahkan masalah, sehingga mampu membangun kemampuan dan konsep diri.

Strategi yang akan diterapkan dalam kegiatan ini meliputi beberapa bentuk interaksi edukatif, di antaranya: Pembagian soal (pre test), Penyuluhan interaktif yang membahas tentang anemia, termasuk penyebab, gejala, dampak, cara mencegah dan mengatasi, serta bagaimana kondisi ini dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan menurunkan produktivitas kerja siswa. Sesi tanya jawab dan diskusi, yang memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman, mengajukan pertanyaan, serta mendalami pemahaman mereka mengenai anemia. Melalui serangkaian kegiatan ini, remaja putri kelas X di SMK Dewantara 2 diharapkan dapat memperoleh pengetahuan yang memadai, dan perubahan perilaku yang sehat. Lebih dari itu, mereka juga didorong untuk menjadi contoh di sekitar lingkungannya dengan menyebarkan informasi yang telah mereka peroleh kepada teman-teman sebaya serta komunitas sekolah, sehingga tercipta pengetahuan dan perilaku untuk mencegah anemia.

Hasil kegiatan yang dilakukan pada hari Rabu, 30 April 2025 didapatkan bahwa para siswi merupakan anak-anak yang aktif dan juga kritis terbukti dalam berlangsungnya acara tanya jawab banyak sekali pertanyaan yang diajukan oleh para siswi tentang anemia pada remaja ini, bagaimana tanda gejalanya dan juga penanganannya ketika sudah terjadi anemia. Berikut dokumentasi rangkaian acara yang diselenggarakan :



Gambar 1. Absensi Kegiatan



Gambar 2. Kegiatan Pengisian Pretest



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 4. Pengisian Post Test



Gambar 5. Pelaksanaan Cek HB Para Siswi



Gambar 6. Dokumentasi Setelah Kegiatan

Dari kegiatan pre test dan post test yang dilakukan oleh kami, didapatkan hasil pre test 10 orang siswi menjawab benar semua pertanyaan yang diajukan dan 12 orang lainnya menjawab lebih dari 10 pertanyaan benar, hal ini menunjukkan pengetahuan remaja putri SMK Dewantara 2 sudah baik dalam penyakit anemia pada Remaja. Sedangkan hasil Post Test yang didapatkan adalah 21 Siswi menjawab pertanyaan dengan Benar dan 1 orang siswi menjawab pertanyaan benar 14 pertanyaan. Sehingga kami dapat menarik kesimpulan bahwa setelah dilakukan penyuluhan didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri siswi SMK Dewantara 2 jauh lebih baik lagi dari sebelumnya, para siswi ini dapat mendengarkan dengan seksama penyampaian materi penyuluhan dan dapat berperan aktif dalam diskusi dan tanya jawab. Berikut kami paparkan pengetahuan pre test dan post test setelah di lakukan penyuluhan dalam sebuah tabel berikut ini

Tabel Pengetahuan Remaja Mengenai Anemia

Kegiatan	Hasil	Presentase
Pretest	12 orang menjawab semua pertanyaan dengan Benar 10 orang menjawab pertanyaan Benar >10 pertanyaan	90% 10%
Post Test	21 Orang menjawab semua pertanyaan dengan Benar 1 orang menjawab pertanyaan Benar>10 pertanyaan	95% 5%

Dari tabel diatas terlihat bahwa hasil pretest 90% para siswi menjawab pertanyaan dengan benar. Dan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil post test menjadi 95% para siswi menjawab pertanyaan benar. Menurut Arikunto Skala pengukuran tingkat pengetahuan dalam jurnal Pengabdian Masyarakat pada Nusantara (JpKMn) karya Rohani Siregar, et.al Tahun 2024 dibagi menjadi 3 kategori yaitu: Nilai tingkat pengetahuan Jika nilainya 75% maka termasuk kategori baik Jika nilainya 56-74% maka termasuk kategori cukup. Jika kategori 56-74% maka termasuk kategori kurang. Nilai = 55%. Dari nilai pretest dan posttest diatas dapat ditarik Kesimpulan bahwa pengetahuan dari para siswi kelas X SMK Dewantara 2 termasuk ketegori baik (Siregar et al., 2024).

Selain dari tingkat pengetahuan yang dipaparkan melalui hasil pretest dan post test evaluasi kegiatan dilihat juga dari hasil cek Hb pada siswi dari 22 orang terdapat sebanyak 18 orang remaja mempunyai kadar HB normal dan 4 orang siswi mengalami Anemia ringan (Hb10-gr/dl), dan tidak ada yang mengalami Anemia sedang (7-9 gr/dl) maupun Anemia berat (<7 gr/dl).

Tabel Kadar HB Siswi kelas X SMK Dewantara 2

Kegiatan	Hasil	Presentase
Kadar HB	18 siswi memiliki kadar HB normal (12-14 tahun): $\leq 12,0$ g/dL 4 siswi dikategorikan Anemia Ringan <12,0 g/dL	82% 18%

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian perempuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswi kelas X SMK Dewantara 2 Cikarang Pusat tentang anemia sangat bagus setelah dilakukan penyuluhan yaitu dari 90% menjadi 95%. Selain itu hasil pemeriksaan HB para siswi kelas X SMK Dewantara 2 bahwa 82% siswi dikategorikan memiliki kadar HB yang Normal dan 12% siswi mengalami Anemia Ringan yang berarti bahwa konsumsi makanan dan pola aktivitas para siswi ini dikategorikan bagus selain dari pengetahuan nya yang bagus ditunjukkan dengan kadar HB yang bagus pula. Dari hasil kegiatan dapat ditarik Kesimpulan bahwa siswi dapat menjelaskan kembali mengenai anemia dengan benar dan diharapkan setelah kegiatan pengabdian ini siswi dapat mencegah terjadinya anemia dengan begitu para remaja putri dapat meningkatkan pola konsumsi pangan menjadi beragam, bergizi, berimbang dan aman. Hal ini dilakukan sebagai tindakan pencegahan masalah anemia pada remaja putri di Kabupaten Bekasi.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya diharapkan dapat melakukan modifikasi dalam metode pemberdayaan yang digunakan seperti melakukan modifikasi metode ceramah dan team game tournament agar kegiatan pengabdian dapat lebih menarik, begitupun dengan media yang digunakan dapat dimodifikasi dengan menambahkan media komik, video ataupun media lainnya.

Daftar Pustaka

- Ahmad David Royyifi Arifin, Lilia Faridatul Fauziah, dkk (2023) Penyuluhan Anemia untuk menjaga kestabilan energi dan konsentrasi di SMKN Palang Kabupaten Tuban. Jurnal Pengabdian Masyarakat kebidanan.
- Hartati, S & Desmarianti. D (2021). Pengaruh pemberian Tablet besi (Fe) terhadap status Anemia remaja putri. Maternal & Neonatal health Journal. <https://api.semanticcholar.org/CorpusID:219483552>.
- Ilham, Baiq,N.H.Salfarina,AL.Romadonika,F &Rusiana, H,P (2022). Pengaruh edukasi melalui media Whatsapp terhadap pengetahuan dalam pencegahan anemia remaja di SMAN 1 kayangan. Journal Nursing Research Publication media (NURSEPEDIA).
- Khobibah, K, Nurhidayati, T,Ruspita, M &Asyandini , B (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. Jurnal Pengabdian Masyarakat kebidanan.
- Reyza, N.f & sulistiawati, A,C (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putrei Smpn 1 Rambah Tahun 2021. Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik).
- Siregar, R., Puspianani, Y., Yuliana Lubis, P., & Gusti Nova, S. (2024). Edukasi Pendidikan Kesehatan WUS Tentang Efek Samping KB Suntik 3 Bulan di Kampung Kaliulu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2709–2717. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3338>