

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 RENGASDENGKLOK

Yulianti¹, Lismayanti Agustini², Naya Ainun Aprilia³, Rut Anggie Oliviyona Naibaho⁴,
Salma Syahidah⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman

Yyanty19@gmail.com, Lismayanti286@gmail.com, Aprilianayaainun@gmail.com,
salmasyahidah25@gmail.com

Abstract

Anemia among adolescent girls remained a significant public health issue that affected their academic performance and future reproductive health. This community empowerment activity aimed to enhance knowledge and provide preventive education regarding anemia for adolescent girls at SMPN 1 Rengasdengklok. The intervention utilized a participatory method through health education, interactive discussion, and the distribution of educational leaflets. The study involved twenty students in grade eight. Data collection employed pre-test and post-test assessments to measure changes in students' knowledge levels. The results indicated a significant improvement in the students' understanding of anemia, its causes, impacts, and preventive measures, such as the consumption of iron-folate supplements. All participants (100%) achieved a good level of knowledge after the intervention, compared to only 5% before the program. It is concluded that structured health education and active participatory methods are highly effective in increasing adolescent girls' knowledge and awareness regarding anemia prevention. Future programs should focus on sustaining these gains through continuous peer education and consistent monitoring of iron supplement consumption within the school environment.

Keywords: Adolescent girls; anemia; community empowerment; health education; knowledge

Abstrak

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan karena berdampak pada prestasi akademik dan kesehatan reproduksi di masa depan. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan edukasi pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 1 Rengasdengklok. Intervensi menggunakan metode partisipatif melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, dan penyebaran lembar informasi kesehatan. Penelitian ini melibatkan dua puluh siswi kelas delapan. Pengumpulan data menggunakan penilaian *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan siswi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswi mengenai anemia, penyebab, dampak, dan tindakan pencegahannya, seperti konsumsi tablet tambah darah. Seluruh peserta (100%) mencapai tingkat pengetahuan baik setelah intervensi, dibandingkan dengan hanya 5% sebelum program. Simpulan penelitian ini adalah edukasi kesehatan yang terstruktur dan metode partisipatif sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pencegahan anemia. Program selanjutnya perlu difokuskan untuk mempertahankan pencapaian ini melalui pendidikan sebaya yang berkelanjutan dan pemantauan konsumsi tablet tambah darah yang konsisten di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Remaja putri; anemia; pemberdayaan masyarakat; pendidikan kesehatan; pengetahuan

Submitted: 2026-06-10

Revised: 2026-06-17

Accepted: 2026-06-30

PENDAHULUAN

Anemia merupakan permasalahan kesehatan global yang signifikan, yang secara klinis didefinisikan melalui pengukuran kadar hemoglobin (Hb) atau hematokrit di bawah ambang batas normal (Iv et al., 2023). Kondisi ini menyebabkan terhambatnya pengiriman oksigen ke jaringan, yang memicu gejala seperti kelelahan kronis, penurunan konsentrasi, dan pusing yang berdampak langsung pada produktivitas individu (WHO, 2025). Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun berada pada angka yang mengkhawatirkan (Kemenkes, 2023a). Kondisi ini menjadi sangat krusial mengingat remaja putri merupakan calon ibu masa depan; anemia pada kelompok ini meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, perdarahan, hingga melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting di masa mendatang (WHO, 2025).

Kondisi remaja putri di SMPN 1 Rengasdengklok, Karawang, menunjukkan tantangan nyata terkait literasi kesehatan. Berdasarkan observasi awal, mayoritas siswi kelas 8 (65%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai anemia, termasuk kesalahpahaman umum yang menyamakan anemia dengan tekanan darah rendah (hipotensi) serta minimnya pemahaman mengenai sumber zat besi dan faktor penghambat absorpsinya. Selain itu, terdapat hambatan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) akibat mitos efek samping mual. Kondisi wilayah Rengasdengklok yang merupakan daerah agraris dan padat penduduk menuntut adanya intervensi kesehatan yang lebih masif dan terstruktur di lingkungan sekolah.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja putri dalam melakukan upaya pencegahan anemia secara mandiri. Kegiatan ini difokuskan pada siswi kelas 8 SMPN 1 Rengasdengklok sebagai upaya promotif dan preventif melalui metode edukasi kesehatan interaktif dan diskusi kelompok terarah. Upaya serupa yang pernah dilakukan oleh pihak lain, seperti penggunaan media edukasi (Luturmas, 2026) dan pendekatan sebaya (peer education) (Ridawati, 2026), terbukti efektif dalam memperbaiki perilaku kesehatan remaja. Sejalan dengan upaya tersebut, kegiatan ini mengintegrasikan edukasi gizi dengan penguatan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pemantauan rutin konsumsi TTD di lingkungan sekolah, yang merupakan bentuk hilirisasi dari berbagai hasil penelitian kesehatan reproduksi untuk memotong rantai stunting dari hulu.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMPN 1 Rengasdengklok, Kabupaten Karawang, dengan sasaran utama seluruh siswi kelas 8 yang berjumlah 20 orang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2026 dengan durasi 2 jam 30 menit. Pemilihan ini didasarkan pada kebutuhan mendesak akan edukasi reproduksi di sekolah menengah pertama.

Metode yang digunakan dalam program ini penyuluhan secara interaktif dan demonstrasi praktik (Peer Education). Materi yang disampaikan meliputi definisi anemia, gejala klinis, dampak bagi prestasi belajar dan masa depan, serta tata cara konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang benar. Pihak yang terlibat meliputi tim pengabdian (mahasiswa), dosen pembimbing sebagai fasilitator, serta guru UKS dan kader siswi sebagai mitra pendukung di sekolah.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur ketercapaian keberhasilan program. Alat ukur yang digunakan kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi untuk melihat perubahan pemahaman siswi. Ketercapaian keberhasilan program diukur berdasarkan peningkatan skor pengetahuan responden yang dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan kognitif, serta monitoring partisipasi aktif dalam praktik konsumsi TTD sebagai perubahan perilaku. Data hasil

pre-test dan post-test kemudian dianalisis untuk memastikan efektivitas materi yang diberikan terhadap peningkatan kesadaran siswi akan pentingnya pencegahan anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pemberdayaan _rastic_n melalui _rastic_n_ _rastic_n ini dilaksanakan di SMPN 1 Rengasdengklok, Karawang. Sasaran kegiatan _rasti siswi kelas 8 yang berada pada rentang usia 12–14 tahun. Secara fisiologis, kelompok ini berada pada masa percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) dan telah memasuki masa pubertas, sehingga memiliki kerentanan tinggi terhadap anemia akibat kehilangan darah rutin saat menstruasi. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa 65% siswi memiliki pemahaman rendah mengenai gejala anemia dan _rasti penghambat penyerapan zat besi.

Kegiatan yang dilaksanakan pada 26 Mei 2026 ini berhasil meningkatkan literasi _rastic_n siswi secara signifikan. Efektivitas intervensi diukur melalui perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswi

Kategori Pengetahuan	Rentang Skor	Pre-test (%)	Post-test (%)
Baik	16-20	5%	100%
Cukup	12-15	30%	0%
Kurang	<12	65%	0%

Data pada Tabel 1 menunjukkan perubahan _rastic, di mana seluruh peserta (100%) mencapai kategori pengetahuan "Baik" setelah diberikan edukasi. Peningkatan skor rata-rata mencapai +9,0 poin, dengan peningkatan tertinggi pada beberapa individu sebesar +14 poin.





Gambar 1: Booklet Pencegahan Anemia Pada Remaja

Kegiatan pengabdian ini telah memberikan nilai tambah yang nyata bagi siswi SMPN 1 Rengasdengklok. Berdasarkan teori Lawrence Green, pengetahuan merupakan faktor predisposisi (*predisposing factor*) utama dalam perubahan perilaku (Nuryana, 2025). Melalui metode penyuluhan interaktif dan penggunaan media visual, hambatan informasi yang sebelumnya menjadi kendala berhasil diatasi, sehingga terjadi transformasi kognitif dari kurang menjadi baik.



Gambar 2: Pemberian Materi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Tujuan kegiatan tercapai dengan indikator keberhasilan berupa peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebesar +9,0 poin. Tolak ukur keberhasilan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan sangat relevan dengan kebutuhan remaja putri di lokasi kegiatan. Keunggulan utama program ini terletak pada pendekatan partisipatif yang menghilangkan stigma negatif mengenai efek samping Tablet Tambah Darah (TTD), sementara kelemahannya terletak pada durasi pelaksanaan yang singkat (2,5 jam), sehingga memerlukan tindak lanjut berkelanjutan.

Tingkat kesulitan pelaksanaan terletak pada perubahan perilaku jangka panjang, seperti kepatuhan konsumsi TTD di luar pengawasan tim pengabdian. Namun, peluang pengembangan ke depan sangat terbuka melalui strategi berikut:

1. Pendidik Sebaya: Membentuk "Duta Anti Anemia" di antara siswi sebagai agen perubahan agar informasi tetap relevan dan berkelanjutan (Ridawati, 2026; Trianes, 2026).
2. Pelembagaan UKS: Mengintegrasikan Gerakan Minum TTD Bersama ke dalam kegiatan rutin sekolah sebagai bagian dari upaya preventif hulu untuk memotong siklus stunting (Sari & Ramadanti, 2025).
3. Kemitraan: Memperkuat kerja sama dengan Puskesmas setempat untuk memastikan ketersediaan logistik TTD tetap terjaga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMPN 1 Rengasdengklok, dapat disimpulkan beberapa poin utama sebagai berikut:

1. Hasil Kegiatan: Program pemberdayaan melalui edukasi kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan siswi mengenai anemia secara signifikan, dengan perolehan skor rata-rata meningkat sebesar +9,0 poin. Seluruh peserta (100%) berhasil mencapai kategori pengetahuan "Baik" pasca-intervensi, dibandingkan dengan kondisi awal di mana 65% peserta berada pada kategori kurang.
2. Kelebihan: Metode penyuluhan interaktif yang digunakan terbukti efektif dalam memecahkan hambatan informasi serta berhasil menghilangkan stigma negatif siswi terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Pendekatan yang partisipatif mempermudah penerimaan pesan kesehatan bagi remaja putri.
3. Kekurangan: Durasi pelaksanaan kegiatan yang relatif singkat (2,5 jam) menjadi batasan utama, sehingga fokus penanaman perilaku kepatuhan konsumsi TTD jangka panjang di luar pengawasan tim pelaksana belum sepenuhnya teruji dan memerlukan penguatan yang lebih intensif.
4. Pengembangan Selanjutnya: Program ini memiliki potensi keberlanjutan yang tinggi melalui tiga strategi pengembangan: (a) pembentukan "Duta Anti Anemia" sebagai pendidik sebaya, (b) pelembagaan gerakan minum TTD bersama secara rutin melalui unit UKS, serta (c) penguatan kemitraan strategis dengan Puskesmas setempat untuk menjamin ketersediaan logistik dan pemantauan berkala.

Daftar Pustaka

- Ariza, & Mahmudiono. (2024). *Faktor Risiko Anemia pada Anak: Peran Status Gizi, Pendidikan Ibu, dan Kondisi Lingkungan*.
- Astuti, Y., Iswanti, T., Suminar, R., Natalia, K., Lastahuli, V., Abdullah, V. I., Rosdiana, S., Wijayanti, I. T., Fitria, R., Yulianti, I., Susanti, E., Suhartini, L., Muniggar, Ariani, D., Anita, N., Ningrum, N. M., & Sundari. (2023). *Diagnosis persalinan patologis*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Falah, M., & al., et. (2022). Patofisiologi Anemia dan Dampaknya terhadap Kesehatan. *Jurnal Medika*.
- Fitri, & al., et. (2022). *Pentingnya Nutrisi pada Usia 6–24 Bulan*.
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Kesehatan*.
- Halodoc. (2026). *Jenis Anemia: Gejala, Penyebab, & Cara Mengatasi*. Halodoc Medical Review.
- Hospital, C. (2024). *Jenis Anemia Paling Umum hingga Langka dan Gejalanya*. Ciputra Hospital Portal Kesehatan.
- Indrawatiningsih, N., & al., et. (2021). Faktor Risiko Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- Iv, T., Teatinas, L. A. S., Conclusiones, T. V. I. I., Contemporáneo, P. D. E. U. S. O., Evaluaci, T. V, Ai, F., Jakubiec, J. A., Weeks, D. P. C. C. L. E. Y. N. to K. in 20, Mu, A., Inan, T., Sierra Garriga, C., Library, P. Y., Hom, H., Kong, H., Castilla, N., Uzaimi, A., Febriand Abdel, J., Armaidah, R., Por, P., ... Waldenström, L. (2023). *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis. Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis, 53(1), 1–19*. <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
- Jayawardhana, I. K. W., & Kresnapati, I. N. B. A. (2022). Anemia Megaloblastik: Sebuah Tinjauan Pustaka. *BIOCITY Journal of Pharmacy Bioscience and Clinical Community, 1(1), 27–38*.
- Kemendes, R. (2023a). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Mengenai Status Gizi Remaja Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes, R. (2023b). *Laporan Nasional Status Gizi Indonesia: Fokus pada Defisiensi Mikronutrien*. Kementerian Kesehatan.
- Luturmas. (2026). Pengaruh Media Leaflet terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia. *Jurnal Edukasi Kesehatan, 14(2), 112–119*.
- Nurhalimah, F. (2024). *GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI DESA TEGALSARI TAHUN 2024. 5(1), 70–80*. https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/17104/1/FADHILAH_NURHALIMAH_P07124121032.pdf
- Nuryana. (2025). *Pendidikan Kesehatan dan Intervensi Nutrisi pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Kesehatan

Bangsa.

Pratiwi, R., & Utami, S. (2024). Literasi Gizi dan Kepatuhan Konsumsi TTD pada Siswi Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 22–30.

Puspikawati, S. I., & al., et. (2021). Anemia Defisiensi Besi dan Parameter Laboratorium. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.

Ridawati. (2026). Efektivitas Edukasi Sebaya dalam Pencegahan Anemia di Sekolah Menengah. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*.

Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *No Title 濟無No Title No Title No Title*. 2(2), 306–312.

Sari, D. P., & Ramadanti, S. (2025). *Strategi Pencegahan Anemia Berbasis Sekolah di Kabupaten Karawang*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan.

Trianes. (2026). Pemberdayaan Remaja Putri melalui Literasi Gizi Digital. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*.

who. (2025). *Trends in Maternal Mortality 2000-2023: Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division*. <https://www.unfpa.org/publications/trends-maternal-mortality-2000-2023>

WHO. (2024). *Global Nutritional Targets: Anemia Policy Brief*. World Health Organization.

WHO. (2025). *Global Anaemia Estimates: Key Findings and Classification*. World Health Organization.

World Health Organization. (2025). Trends in maternal mortality estimates 2000 to 2023: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division. In *WHO, Geneva*. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal-mortality-2000-2017/en/>

Yanuaringsih, G. P., Aminah, S., & Puspita, N. L. M. (2021). Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Pintar*. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v2i2.2145>