

Edukasi Tentang Pengetahuan Anemia Pada Remaja di SMA Negeri III Aceh Tenggara

Siti Lestari*¹, Fika Lestari², Serli Bahri¹, Dina andriani Br Karo¹

¹ Universitas Nurul Hasanah Kutacane

² STIKes As-Syifa Kisaran

*e-mail: sitilestarisuwarno@gmail.com

Abstract

Anemia is a micronutrient problem found in Indonesia and even globally. Anemia is a condition in which the number of red blood cells or hemoglobin concentration in the blood is below normal. Hemoglobin is needed to carry oxygen throughout the body. Adolescents without anemia are 37 times more likely to achieve academic success than those with anemia.

Keywords: *Anemia; Health Education; Adolescents*

Abstrak

Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang terdapat di Indonesia bahkan di dunia. Anemia adalah suatu kondisi saat jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalam darah berada di bawah angka normal. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen menuju seluruh tubuh. remaja tidak anemia berpeluang 37 kali lebih besar untuk berprestasi dibandingkan dengan remaja anemia.

Kata kunci: *Anemia; Edukasi Kesehatan; Remaja*

1. PENDAHULUAN

Anemia, khususnya defisiensi besi, tetap menjadi masalah gizi yang signifikan di Indonesia. Berdasarkan Riskesdas 2018, dimana prevalensi anemia pada remaja baik ringan maupun berat mencapai sekitar 32%, artinya hampir 1 dari 3 remaja mengidap anemia. Data penelitian juga menunjukkan peningkatan prevalensi anemia remaja putri dari 37,1% (Cholidah et al., 2024) menjadi 48,9%. Remaja putri juga sangat rentan karena menstruasi bulanan, peningkatan kebutuhan zat gizi selama masa pertumbuhan, serta kebiasaan makan yang tidak optimal. Dampaknya meliputi penurunan konsentrasi, prestasi belajar, daya tahan tubuh, serta risiko reproduksi di masa mendatang semua mengancam kualitas generasi penerus bangsa (Nasruddin et al., 2021).

Anemia disebabkan karena asupan zat besi rendah, pola makan tidak seimbang, kurangnya pengetahuan, serta konsumsi zat penghambat penyerapan zat besi (seperti teh/kopi setelah makan). Program kesehatan pemerintah seperti Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri telah dilakukan sebagai intervensi pencegahan anemia (Yanniartiet al. (2024).

Wanita bisa mengalami risiko tinggi untuk kekurangan zat besi karena sejak remaja dimana mulai dari memasuki menarche sampai menopause mengalami haid yang disertai pertumbuhan yang cepat dengan ekspansi massa sel darah merah dan kebutuhan zat besi dalam jaringan meningkat, sehingga membuat remaja putri sangat rentan terhadap kekurangan zat besi dibandingkan dengan remaja putra. Kekurangan zat besi khususnya anemia merupakan salah satu permasalahan gizi yang paling tinggi dan berat bagi Indonesia.

SMA NEGERI III ACEH TENGGARA, dengan populasi siswa beragam latar belakang, adalah sarana strategis untuk memberikan edukasi pengetahuan tentang anemia pada remaja. Edukasi bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa tentang anemia, penyebab, gejala, pencegahan, dan pentingnya gizi seimbang. Skrining mendeteksi siswa yang berisiko atau sudah anemia (melalui hemoglobin), memudahkan penanganan atau rujukan lebih dini. Inisiatif ini mendukung secara langsung program Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Pelaksanaannya diharapkan memperkuat tinjauan komunitas sekolah dan membangun budaya hidup sehat sejak usia dini

2. METODE

Penyuluhan penyampaian materi tentang anemia kepada remaja putri di SMA NEGERI III ACEH TENGGARA. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan pendidikan kesehatan berbasis sekolah yang dikombinasikan dengan skrining kesehatan untuk mendeteksi anemia pada remaja secara dini. Pemilihan SMA NEGERI III ACEH TENGGARA sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada jumlah siswa, keragaman latar belakang sosial ekonomi, serta dukungan pihak sekolah terhadap program kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2026 di lingkungan sekolah dengan melibatkan tim pengabdian, tenaga kesehatan, dan guru pendamping.

Sasaran kegiatan ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI, dengan fokus utama pada remaja putri mengingat tingginya risiko anemia akibat menstruasi dan peningkatan kebutuhan zat besi. Namun, remaja putra juga diikutsertakan untuk edukasi umum sebagai upaya preventif sejak dini. Jumlah peserta yang diharapkan mengikuti kegiatan adalah sekitar 30 siswa dan siswi. Tahapan kegiatan terdiri dari edukasi kesehatan dan. Edukasi kesehatan dilaksanakan melalui ceramah interaktif yang memanfaatkan media presentasi Power Point, video singkat dan leaflet. Materi edukasi mencakup definisi dan jenis anemia, faktor penyebab, gejala dan dampak terhadap kesehatan dan prestasi belajar, pencegahan melalui gizi seimbang, serta pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Kegiatan edukasi dilakukan secara langsung di SMA NEGERI III ACEH TENGGARA dengan pendekatan interaktif, mencakup materi tentang definisi anemia, penyebab, gejala, dampak jangka panjang, serta pencegahan dan pengobatannya. Materi disampaikan menggunakan media presentasi dan leaflet edukatif. Untuk mengukur efektivitas edukasi, dilakukan pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelahnya. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pilihan ganda berjumlah 10 soal. Skor pre-post test dibandingkan untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta. Prosedur pengumpulan data dilakukan secara berurutan. Pertama, seluruh peserta mengisi kuesioner pre-test. Kedua, dilakukan edukasi kesehatan secara klasikal di aula sekolah dengan metode ceramah interaktif dan diskusi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan dan skrining anemia telah dilaksanakan di SMA NEGERI III ACEH TENGGARA dengan sasaran sebanyak 30 siswa dan siswi kelas X dan XI. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sesi edukasi kesehatan yang disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi, video edukasi, leaflet, dan diskusi tanya jawab. Materi yang diberikan mencakup pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta langkah pencegahan melalui pola makan bergizi seimbang dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Untuk mengukur efektivitas edukasi, dilakukan pre-test sebelum penyampaian materi dan post-test setelah edukasi. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan, dengan rata-rata peningkatan sebesar 80%. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu membantu siswa memahami informasi tentang anemia dengan baik.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai edukasi pengetahuan tentang anemia pada remaja di lingkungan sekolah. Hasil yang diperoleh menjadi dasar penting bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan untuk melakukan tindak lanjut, seperti program pemberian TTD secara rutin, edukasi gizi berkelanjutan, dan pemantauan status kesehatan siswa.

Remaja memiliki peranan penting dalam pembangunan dan perkembangan suatu bangsa, karena remaja yang sehat merupakan investasi masa depan. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi beban pada remaja, khususnya remaja putri adalah anemia. Anemia merupakan kondisi penyakit yang ditandai dengan kurangnya sel darah merah dalam tubuh sehingga menyebabkan kondisi lelah, letih, lesu dan berdampak pada produktivitas penderita. Di samping itu, remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih besar melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan stunting

Jika dibandingkan dengan studi pengabdian di daerah lain, hasil ini menunjukkan pola yang serupa. Misalnya, penelitian yang dilakukan Fajrian di MA Mathla'ul Anwar Gisting Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih awas dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan yang buruk. Selain itu, terdapat beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi kejadian anemia yakni menstruasi, serta keinginan remaja putri untuk memiliki perut yang langsing sehingga berefek pada pemenuhan gizi.

Pemberian edukasi pada remaja haruslah menarik supaya penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara. Media pembelajaran adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar (Irianto et al. 2024). Media dan metode yang tepat diharapkan mampu meningkatkan pemahaman remaja tentang pencegahan anemia.

Kegiatan ini juga mendukung program nasional pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja yang telah dicanangkan Kementerian Kesehatan RI melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan program pemberian TTD mingguan bagi remaja putri. Dengan adanya hasil ini, pihak sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk menyusun program tindak lanjut yang terencana dan berkesinambungan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi anemia yang dilaksanakan di SMA NEGERI III ACEH TENGGARA terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia sekaligus mengidentifikasi kasus anemia secara dini. Edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang penyebab, gejala, serta pencegahan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah beserta jajaran guru SMA NEGERI III ACEH TENGGARA yang telah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa kelas X dan XI yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Hayati, A.H. (2024) „Hubungan Antara Asupan Fe, Kebiasaan Minum Teh, dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Santri Putri“, *Journal of Nutrition College*, 13, pp. 294–303.
- Albayani, M.I. et al. (2024) „Pencegahan Anemia pada Remaja Putri“, *Journal of Community Service*, 6(3), pp. 408–416.
- Ariani, A. et al. (2023) „Edukasi Gaya Hidup, Pola Jajan Sehat dan Pemberian Jus Abc (Apple Bit Carrot) untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri“, *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), pp.1462–1474.
- Boli, E. B., Al-faida, N., & Ibrahim, N. S. I. (2022). KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH, KEBIASAAN MINUM TEH, DAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI NABIRE. *Human Care Journal*, 7(1), 141-145.
- Cholidah, R., Arnawati, I. A., Lestardini, I. A., Danianto, A., & Ayunda, R. D. (2024). Analysis City. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(4), 1104–1109. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i4.7995>
- Fajrian Noor Kusnadi (2021) Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama Vol 03 No 1, Oktober 2021* <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266/181>
- Handayani, L., Yunita, L., & Kabuhung, E. I. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.148> *Indonesia*, 3(4), 249-256.
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di

- Menggunakan Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai. *Health Research Journal of Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada NEM.*
- of the Effect of Iron Supplementation on Hemoglobin Levels in Adolescent Girls in Mataram Remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364.
- SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41.
- WHO (2021) *World Health Statistics 2021: Monitoring Health For The SDGs, Sustainable Development Goals*. Geneva: WHO.
- Yanniarti, S., Yorita, E., & Efriani, R. (2024). *Anemia pada Remaja dan Cara Mengatasinya*. Penerbit