

## PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DI MA AL-KHAERAT DESA BIJI NANGKA KECAMATAN SINJAI BORONG

Fitria Handayani<sup>\*</sup>, Nurleli<sup>1</sup>, Renaldi M<sup>2</sup>, Esse Puji Pawenrusi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Masyarakat

\*Alamat Korespondensi: [ftriahandayani16@gmail.com](mailto:ftriahandayani16@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Remaja putri rentan untuk mengalami anemia karena kebutuhan akan nutrisi terkait dengan percepatan pertumbuhan, kehilangan darah menstruasi, malnutrisi dan asupan zat besi yang buruk. Anemia menurut WHO terjadi pada anak bila kadar Haemoglobin dalam darah kurang dari normal (<12 gr/dl). Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia.

**Tujuan:** Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia

**Metode:** Dalam penelitian ini, digunakan metode deskriptif kuantitatif dengan seluruh siswi MA Al-Khaerat sebagai populasi. Sampel diambil dengan cara total sampling. Data dikumpulkan menggunakan Kuesioner Pre dan Post test untuk menilai tingkat pengetahuan tentang anemia. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik deskriptif dan disajikan dalam tabel.

**Hasil:** Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan remaja putri setelah menerima intervensi. Pengetahuan Awal yang Rendah Pada tahap pre-test, skor rata-rata pengetahuan remaja putri menunjukkan bahwa pemahaman mereka mengenai anemia masih sangat rendah.

**Kesimpulan:** Investasi dalam program edukasi kesehatan, khususnya mengenai anemia, pada kelompok remaja putri merupakan langkah krusial yang dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

**Kata kunci:** Anemia, Remaja Putri, Pengetahuan Anemia, Penyuluhan

### PENDAHULUAN

Remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Pada masa ini, terjadi pertumbuhan pesat, munculnya ciri seksual primer dan sekunder, tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, serta perubahan emosi, fisik, dan mental. Perubahan fisik, salah satunya, terlihat dengan mulai berfungsinya organ reproduksi, seperti saat menstruasi. Remaja perempuan membutuhkan perhatian lebih mengenai kesehatan karena kebutuhan zat besi meningkat akibat pertumbuhan dan siklus menstruasi, menjadikan mereka sangat rentan terhadap anemia (Sediaoetama, 2013; Swakarsa et al., 2022).

Remaja perempuan memiliki risiko tinggi untuk mengalami anemia, yang disebabkan oleh kebutuhan nutrisi akibat percepatan pertumbuhan, kehilangan darah pada saat menstruasi, serta malnutrisi dan rendahnya konsumsi zat besi. Menurut WHO, anemia terjadi pada anak jika kadar hemoglobin dalam darah turun di bawah batas normal (<12 gr/dl) (Rahman & Fajar, 2024).

Masalah anemia merupakan tantangan kesehatan global, terutama di negara-negara berkembang, di mana diperkirakan 30% dari populasi menderita. Anemia ditandai dengan berkurangnya jumlah sel darah merah, sehingga tidak cukup mampu mengantarkan oksigen ke bagian tubuh yang diperlukan.

Anemia banyak ditemukan di kalangan masyarakat, khususnya di antara remaja dan ibu hamil (Syirin Zaenab et al., 2025).

Kondisi ini disebut anemia, yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin dalam darah, yang berdampak pada berkurangnya kemampuan tubuh dalam mengangkut oksigen (Diva & Zahra, 2024). Salah satu penyebab utama anemia pada remaja adalah kekurangan zat besi, yang berkaitan dengan pola makan yang kurang nutrisi, meningkatnya kebutuhan zat besi selama pubertas, dan hilangnya darah karena menstruasi pada remaja perempuan (Subratha, 2020). Beberapa dampak dari anemia meliputi penurunan konsentrasi belajar, kelelahan yang berkepanjangan, serta meningkatnya kemungkinan terkena infeksi akibat sistem kekebalan tubuh yang lemah (Syirin Zaenab et al., 2025). Prevalensi anemia yang tinggi di kaum remaja putri apabila tidak di tangani dengan sabik -baiknya, maka hal tersebut akan berlanjut sampai dewasa dan kejadian tersebut akan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, melahirkan bayi premature dan bayi dengan berat lahir rendah (Desak et al., 2019 dalam Aulya et al., 2022).

Masalah gizi yang umum dihadapi remaja mencakup kekurangan zat besi, obesitas, dan kurangnya nutrisi. Kebiasaan makan yang tidak baik dapat berdampak pada kesehatan mereka di masa depan. Kekurangan zat besi bisa menyebabkan anemia, yang seringkali berujung pada keletihan dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi (Suaib et al., 2024). Berbagai faktor mempengaruhi masalah gizi di kalangan remaja, termasuk pengetahuan dan kesadaran mengenai pemenuhan kebutuhan gizi, meskipun ada faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kejadian anemia. Pengetahuan diperoleh melalui pengalaman dan pengamatan terhadap objek tertentu. Pengetahuan memiliki enam tingkatan, yang meliputi: Tahu, Memahami, Aplikasi, Analisis, Sintesis, dan Evaluasi (Kusnadi FN, 2021 dalam Kebijakan Kesehatan et al., 2022).

Prevalensi anemia di kalangan wanita usia reproduktif (antara 15 hingga 49 tahun) secara global mencapai 30,7% (WHO, 2025). Di kawasan Asia Tenggara, angka prevalensi anemia di antara wanita usia subur menunjukkan masalah kesehatan yang serius dengan angka mencapai 46,6% (WHO, 2021). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, kejadian anemia di seluruh Indonesia tercatat 23,7%, dengan 20,3% pada laki-laki dan 27,2% pada perempuan. Diperkirakan, dari sepuluh remaja, tiga hingga empat di antaranya menderita anemia karena prevalensi anemia di kalangan remaja berusia 15-24 tahun mencapai 32% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018) (Mutmainnah et al., 2023).

Prevalensi anemia dapat disebabkan oleh berbagai alasan, termasuk kehilangan darah yang berlangsung lama, kekurangan zat besi, penyerapan zat besi yang kurang efisien, dan meningkatnya kebutuhan akan zat besi. Di kalangan remaja putri, anemia sering kali muncul akibat kurangnya asupan gizi dari makanan yang mereka konsumsi setiap hari. Beberapa dari mereka juga membatasi jenis makanan tertentu atau mengurangi total konsumsi makanan karena ingin mencapai berat badan yang ideal (Aprilianti Cia et al., 2021).

Pemerintah telah melakukan program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) untuk wanita usia subur hak ini bertujuan untuk mengurangi prevalensi anemia defisiensi

besi pada siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) dan siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP). Terdapat dua kegiatan pokok dalam program ini, yaitu pemberian Informasi, Edukasi, dan Konseling (KIE) seperti penyuluhan, promosi, kampanye tentang anemia dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin (Kemenkes, 2016 dalam Kinthan Larasati et al., 2021).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia di MA Al-Khaerat, Desa Biji Nangka, Kecamatan Sinjai Borong. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan tersebut, seperti sumber informasi, tingkat pendidikan, dan pengalaman pribadi terkait anemia, guna menjadi dasar dalam upaya peningkatan edukasi kesehatan di kalangan remaja putri.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Biji Nangka Kecamatan Sinjai Borong pada hari Jum'at, tanggal 09 Mei 2025, dengan sasaran remaja putri berjumlah 17 orang.

1. Melakukan pengumpulan data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan tentang anemia. Kuesioner pre-test diberikan sebelum penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal, dan kuesioner post-test diberikan setelah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pengetahuan yang terjadi.
2. Melakukan penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang anemia. Materi yang disampaikan meliputi: definisi anemia, penyebab anemia, seperti kekurangan zat besi, gejala anemia seperti kelelahan dan pusing, dampak anemia, cara pencegahan anemia, pentingnya mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti sayuran hijau, daging merah, dan hati, peran suplemen zat besi dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala, penerapan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat.
3. Analisis data dari kuesioner pre-test dan post-test dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan remaja putri setelah menerima intervensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Meningkatkan pemahaman tentang anemia dan suplemen zat besi bagi remaja putri sangatlah penting untuk meningkatkan kepatuhan serta mengurangi angka anemia (Sari & Safriana, 2023). Dalam menangani masalah anemia pada kelompok ini, pendekatan perlu diarahkan pada edukasi wanita muda mengenai pentingnya suplemen zat besi dan memastikan dukungan dari keluarga. Selain itu, penyedia layanan kesehatan disarankan untuk melaksanakan program kunjungan ke sekolah dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran serta memperbaiki distribusi tablet zat besi (Triutami et al., 2023).



Gambar: Penyuluhan tentang Anemia

Tingkat pengetahuan remaja putri di MA AL-Khaerat desa Barambang sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan diperoleh dari kuesioner pre test dan post test yang berisi tentang Anemia. Tingkat pengetahuan Remaja Putri sebelum dan setelah penyuluhan tersaji dalam Tabel 1.

**Tabel 1**  
Distribusi Hasil Pengukuran Pengetahuan Pre Test dan Post Test Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja Putri di MA Al-Khaerat Desa Barambang Tahun 2025

Pengetahuan Remaja Putri	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Cukup	3	17,6	12	70,5
Kurang	14	82,4	5	29,5
<b>Jumlah</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan hasil pengetahuan Remaja Putri sebelum diberikan penyuluhan (pre test) paling banyak pada kategori Kurang sebanyak 14 (82,4%) remaja putri dan paling rendah pada kategori Cukup sebanyak 3 (17,6%) remaja putri dan setelah diberikan penyuluhan (post test) paling banyak pada kategori Cukup sebanyak 12 (70,5%) remaja putri dan paling rendah pada kategori Kurang sebanyak 5 (29%) remaja putri.

Data yang diperoleh menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan remaja putri setelah intervensi. Pengetahuan Awal yang Rendah Pada saat pre-test, skor rata-rata pengetahuan remaja perempuan menunjukkan bahwa pemahaman mereka tentang anemia masih sangat minim. Sebagian besar pesertanya tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai definisi anemia, penyebab, gejala, dampak, serta cara mencegah dan menanganinya. Hasil ini menunjukkan adanya kekurangan informasi yang perlu segera diperbaiki, terutama mengingat pentingnya pencegahan anemia bagi remaja putri yang rentan. Ketidaktahuan ini dapat mengakibatkan kurangnya kesadaran mengenai pentingnya pola gizi seimbang dan gaya hidup sehat untuk mencegah anemia.

Peningkatan Pengetahuan yang Signifikan Setelah mendapatkan pendidikan lengkap tentang anemia, termasuk informasi mengenai gizi, suplemen zat besi, dan gaya hidup sehat, terjadi peningkatan drastis dalam skor post-test. Remaja perempuan menunjukkan pemahaman yang jauh lebih baik tentang berbagai aspek anemia. Mereka kini dapat mengidentifikasi penyebab umum anemia, seperti kekurangan zat besi, mengenali gejala yang sering muncul seperti kelelahan dan pusing, serta menyadari pentingnya mengonsumsi makanan yang kaya zat besi seperti sayuran hijau, daging merah, dan hati. Mereka juga telah memahami peran suplemen zat besi dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Efektivitas edukasi dalam meningkatkan kesadaran peningkatan yang nyata dari skor pre-test yang rendah ke skor post-test yang tinggi menunjukkan secara jelas bahwa intervensi edukasi sangat berhasil dalam meningkatkan pengetahuan remaja perempuan tentang anemia. Ini menunjukkan betapa pentingnya program edukasi kesehatan yang terencana dan relevan untuk meningkatkan kesadaran serta pemahaman di kalangan remaja.

Diharapkan peningkatan pengetahuan ini dapat mendorong perubahan perilaku positif, seperti penerapan pola makan yang lebih sehat, kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen zat besi (jika diperlukan), dan kesadaran akan pentingnya deteksi dini serta penanganan anemia. Dengan pengetahuan yang cukup, remaja perempuan akan lebih mampu menjaga kesehatan diri mereka dan membuat keputusan yang tepat untuk mencegah serta mengatasi anemia, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan reproduksi dan masa depan mereka (Aulya et al., 2022).

Program yang bertujuan untuk mendidik dan meningkatkan kesadaran telah terbukti efektif dalam menambah pengetahuan mengenai anemia dan pentingnya zat besi bagi remaja perempuan. Anemia dalam kelompok usia remaja dapat berdampak buruk pada sistem kekebalan tubuh, perhatian, hasil belajar, kesehatan fisik, dan produktivitas mereka. Maka dari itu, sangat penting untuk mempromosikan suplementasi zat besi dan memberikan pendidikan tentang pencegahan anemia bagi remaja putri demi kesehatan serta kesejahteraan mereka di masa yang akan datang (Basniati et al., 2023).

## **KESIMPULAN**

Investasi dalam program edukasi kesehatan, khususnya mengenai anemia, pada kelompok remaja putri merupakan langkah krusial yang dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Apresiasi dan ucapan terima kasih pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang anemia pada remaja putri ini tidak akan berjalan sukses tanpa dukungan dan kolaborasi dari berbagai pihak dari sekolah dan puskesmas. Oleh karena itu, kami ingin menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang tulus kepada mereka yang telah berkontribusi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti Cia, K., Nur Annisa, S., Lion, H. F., Studi, P., Kebidanan, S., Kemenkes, K., & Raya, P. (2021). *Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun*.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). *Analisis Anemia Pada Remaja Putri*. 4, 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Basniati, A., Sulastri, A., Kebidanan, S., Bidan, P., Stikes, N., Hasanuddin, S., & Selatan, I. (2023). Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) Pada Remaja Putri di SMPN 5 Mandai. *AMJPM*, 3(1), 1–7. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/>
- Diva, F., & Zahra, A. (2024). *Pentingnya Memahami Gejala Anemia dan Kadar Hemoglobin di Kalangan Siswa SD (The Importance of Understanding Anemia Symptoms And Hemoglobin Levels Among Elementar. Experiment Findings. July 2024*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17317.20960>
- Kebijakan Kesehatan, A., Masyarakat, K., Kedokteran, F., Lambung Mangkurat, U., & Selatan, K. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Remaja Wanita Tentang Pentingnya Mengonsumsi Tablet Peningkatan Darah di Kota Banjarbaru*. 6, 1616–1619.
- Kinthan Larasati, D., Mahmudiono, T., & Raditya Atmaka, D. (2021). *Literature Review : Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Literature Review : Correlation Of Knowledge and Compliance of Iron Folic Acid Supplement Consumption with Iron Deficiency Anemia*. 298–306.
- Mutmainnah, S., Zuraida, R., Fakultas Kedokteran, S., Lampung, U., Ir Sumantri Brojonegoro No, J., Meneng, G., & Lampung, B. (2023). *Pengetahuan dan Sikap Berhubungan dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri*. 5, 1321–1328. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1403>
- Sari, N., & Safriana, R. E. (2023). Literatur Review: Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(2), 29. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i2.5729>
- Suaib, F., Sahariah Rowa, S., & Adwiah Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar, W. (2024). *Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. XIX (1), 71–76. <https://doi.org/10.32382/medkes.v19i1>
- Swakarsa, J., Widi Astuti, W., Cahyono, W., Rizka, F., Khairina, R., & Tinggi Ilmu Kesehatan, S. (2022). *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe Pada Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia di SMPN 11 Mataram*. 8(1), 2022. <https://doi.org/10.47506/jpri.v7i1>

- Syirin Zaenab, Nurjanah, S., Azis, A. N., & Aisyah, I. (2025). Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Anemia melalui Aksi Bergizi di MTS YWPPS Desa Sukamaju, Kabupaten Sumedang. In *Bina Sehat Masyarakat* (Vol. 5, Issue 1). <https://ejournal.upi.edu/index.php/BSM/index>
- Triutami, I., Fitri, L., Ningsih, H. S., Yulianti, L., Yaningsih, S., Studi, P., Profesi, K., & Kesehatan, F. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Anemia di SMA Negeri 1 Bandar Sribawono*. 7, 707–711.
- WHO. (2023). Prevalensi Anemia pada Perempuan dan Anak, Berdasarkan Populasi, Negara dan Wilayah WHO [https://www-who.int.translate.google/data/gho/data/themes/topics/anaemia\\_in\\_women\\_and\\_children?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://www-who.int.translate.google/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc)