

## INTERVENSI EDUKASI ANEMIA PADA ANAK REMAJA PUTRI DI SMPN 4 MALILI KABUPATEN LUWU TIMUR

Musriadi<sup>1</sup>, Zamli<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Mega Buana Palopo

Alamat Korespondensi: riadygreen@gmail.com

---

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Permasalahan sampah akibat perilaku membuang sampah sembarangan masih menjadi isu lingkungan yang krusial di berbagai wilayah, termasuk di pedesaan. Rendahnya kesadaran masyarakat, kurangnya fasilitas pengelolaan sampah, serta minimnya edukasi menjadi tantangan utama dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat.

**Tujuan:** Untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku peduli lingkungan melalui pendekatan edukatif dan aplikatif.

**Metode:** Pendekatan partisipatif melalui observasi, penyuluhan, praktik langsung pembuatan pagar tanaman dari limbah kayu, serta pemanfaatan sekam padi sebagai media tanam. Kegiatan ini melibatkan ibu rumah tangga, pemuda, dan tokoh masyarakat setempat.

**Hasil:** Menunjukkan peningkatan signifikan terhadap pengetahuan warga mengenai prinsip pengelolaan sampah 3R (Reduce, Reuse, Recycle) serta keterlibatan aktif dalam aksi kebersihan lingkungan. Warga mulai memilah sampah, melakukan daur ulang sederhana, dan mengusulkan sarana pendukung seperti tempat sampah terpilah. Meskipun masih terdapat hambatan berupa keterbatasan fasilitas dan kebiasaan lama, antusiasme warga menjadi indikator keberhasilan pendekatan yang diterapkan.

**Kesimpulan:** Program DAMSA PALI berhasil menjadi model edukasi lingkungan berbasis komunitas yang efektif dan berkelanjutan serta dapat direplikasi di wilayah lain yang menghadapi permasalahan serupa.

**Kata kunci:** Lingkungan, Pengelolaan Sampah, Partisipasi Masyarakat, Edukasi, 3R

---

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja termasuk remaja putri. Berdasarkan Kemenkes RI, prevalensi anemia di Indonesia pada remaja usia 15-24 tahun terjadi peningkatan pada periode 2013-2018 dari 18,4% menjadi 48,9%. Anemia seringkali terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja putra. Hal ini terjadi dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe). Perilaku remaja putri yang mengkonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum mencukupi kebutuhan zat besi harian (Budiarti et al., 2021).

Kejadian anemia pada remaja putri (27,2%) yang lebih tinggi daripada anemia pada remaja putra (20,3%) (Kemenkes RI, 2018). Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya yang menyebabkan berkurangnya sel darah merah di dalam tubuh (Junita et al., 2023). Selain itu pengetahuan remaja juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya anemia,

yaitu pengetahuan yang rendah mengenai pentingnya zat besi dalam tubuh sebagai upaya pencegahan terjadinya anemia (Fikawati et al., 2017).

Anemia pada remaja memiliki dampak yang dapat menimbulkan berbagai masalah serius pada remaja. Remaja yang menderita anemia akibat rendahnya zat besi akan mengalami kondisi lemah, letih, lesu, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan tampak pucat, pusing, hingga terjadinya penurunan konsentrasi, menghambat pertumbuhan fisik, menghambat kecerdasan otak serta penurunan produktivitas kerja (Elisa et al., 2023). Dampak jangka panjang dari anemia bagi remaja putri khususnya adalah berisiko mengalami pendarahan saat persalinan, serta melahirkan bayi dengan berat badan lahir yang kurang jika penderita masih mengalaminya menjelang kehamilan dan saat hamil hingga kematian pada janin (Februhartanty et al., 2019).

Masa remaja, khususnya pada usia siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan periode transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan kebiasaan hidup yang dapat berdampak terhadap kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang (WHO, 2018; Kemenkes RI, 2020). Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif menjadi sangat penting dilakukan sejak dini guna membentuk perilaku hidup bersih dan sehat.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat termasuk remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri. Penyuluhan yang efektif dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih positif dan menjadi langkah awal dalam pencegahan penyakit serta peningkatan kualitas hidup (Notoatmodjo, 2012).

Selain penyuluhan, kegiatan skrining kesehatan juga sangat penting sebagai langkah awal deteksi dini terhadap masalah kesehatan yang mungkin dialami oleh remaja. Skrining dilakukan untuk menggali informasi mengenai kondisi fisik dan kebiasaan hidup siswa melalui kuesioner, serta melalui pemeriksaan antropometri dan tanda vital, yaitu pengukuran tinggi badan, berat badan, serta tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas sasaran dari kegiatan ini adalah anak remaja putri yang terdaftar kelas VII di SMP Negeri 4 Malili melalui penyuluhan kesehatan dalam rangka menambah pengetahuan siswa tentang bahaya anemia. Selain memberikan edukasi juga dilakukan intervensi langsung minum tablet Fe.

## **METODE**

Metode yang diterapkan dalam program ini adalah sosialisasi penjelasan umum kegiatan tentang program kepada siswa dan guru dan penyuluhan intervensi edukasi anemia pada anak remaja putri dan pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) FE dengan pendekatan partisipatif dan aplikatif yang mengedepankan peran siswa dan guru secara aktif dalam setiap rangkaian kegiatan.

### **1. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan**

- a. Lokasi kegiatan: SMP Negeri 4 Malili, Kec.Malili Kabupaten Luwu Timur
- b. Waktu pelaksanaan: 1 Hari (18 Juli 2025) sesuai dengan jadwal yang disepakati dengan pihak sekolah

### **2. Sasaran/Mitra**

- a. Sasaran utama: Remaja putri di SMP Negeri 4 Malili sebanyak 40 orang
- b. Mitra pelaksana: Pihak sekolah, (Kepala Sekolah dan Guru UKS) dan tenaga Kesehatan dari puskesmas setempat.

### **3. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan akan dilaksanakan dalam beberapa tahap berikut

- a. Koordinasi dan Persiapan
  - 1) Permohonan izin kegiatan mahasiswa dengan pihak sekolah untuk Menyusun jadwal kegiatan.
  - 2) Koordinasi dengan petugas Kesehatan UPTD Puskesmas Lampia untuk Menyusun jadwal kegiatan di sekolah.
  - 3) Pertemuan dengan pihak sekolah untuk izin kegiatan dan Menyusun jadwal kegiatan di kelas.
  - 4) Persiapan materi edukasi
- b. Pelaksanaan Program
  - 1) Penyuluhan Intervensi Edukasi

Pada tahap penyajian materi penyuluhan intervensi edukasi anemia pada anak remaja putri mencakup berbagai aspek yang bertujuan untuk meningkatkan Kesehatan dan pengetahuan siswa remaja putri tentang pengertian, penyebab, dampak anemia, cara mengatasi anemia pada anak remaja putri, serta manfaat pemberian tablet tambah darah dan efek sampingnya.

2) Pembagian Tablet Tambah Darah (FE)

Setelah melakukan penyuluhan kepada siswa remaja putri dilanjutkan dengan pembagian tablet tambah darah (TTD) untuk dikonsumsi dengan catatan bagi anak remaja putri yang sudah sarapan.

3) Penutup

Pada sesi ini yaitu penyampaian komitmen untuk mengkonsumsi tablet tambah darah sesuai yang dianjurkan.

**4. Metode/Strategi Yang Digunakan**

- a. Sosialisasi: penjelasan umum kegiatan tentang program kepada siswa dan guru.
- b. Penyuluhan: Intervensi Edukasi Anemia Pada Anak Remaja Putri
- c. Pembagian tablet tambah darah (TTD) FE

**5. Jadwal Kegiatan**

No	Waktu	Aktivitas
1.	14 Juli 2025	Mengurus izin kegiatan di SMP Negeri 4 Malili Kecamatan Malili
2.	15 Juli 2025	- Koordinasi dengan petugas Kesehatan di UPTD Puskesmas Lampia untuk pelaksanaan kegiatan - Persiapan materi penyuluhan
3.	18 Juli 2025	Pelaksanaan program: - Penyuluhan intervensi edukasi Anemia pada anak remaja putri - Pembagian tablet tambah darah FE

**HASIL**

**1. Proses Pelaksanaan**

Program pengabdian Masyarakat selama 1 hari di SMPN Negeri 4 Malili kecamatan Malili yang dimulai dari: tahap koordinasi, Persiapan program, dan Pelaksanaan program. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan didukung partisipasi aktif dari siswa, guru dan tenaga kesehatan.

**2. Capaian Kegiatan**

Berikut hasil capaian pada setiap tahapan kegiatan, sebagai berikut:

a. Pengurusan izin kegiatan

Permohonan izin kepada pihak sekolah adalah langkah awal yang dilakukan, yaitu meminta kesediaan pihak sekolah untuk dapat membantu memfasilitasi kegiatan ini di

sekolah serta memastikan kesediaan siswa beserta kelengkapan datanya seperti nama siswa dan kartu keluarganya. Selain itu dilakukan koordinasi untuk menyusun jadwal kegiatan. Koordinasi dilaksanakan bersama Kepala Sekolah serta Guru di SMP Negeri 4 Malili Kab. Luwu Timur tanggal 14 Juli 2025. Hasil pertemuan tersebut menghasilkan kesepakatan bahwa seluruh rangkaian kegiatan program akan dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2025. Berikut dokumentasi hasil koordinasi. Pada tahap ini, dilakukan koordinasi mengenai jadwal kegiatan yang telah disepakati, selain itu juga membahas kesediaan petugas kesehatan untuk menjadi tim, serta persiapan pelaksanaan kegiatan intervensi edukasi anemia pada anak remaja putri. Koordinasi dilaksanakan bersama petugas kesehatan Puskesmas Lampia tanggal 15 Juli 2025. Hasil pertemuan tersebut menghasilkan kesepakatan bahwa beberapa petugas kesehatan akan menjadi tim dalam kegiatan ini serta mempersiapkan bahan dan alat yang dibutuhkan dalam rangkaian kegiatan program akan dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2025. Berikut dokumentasi hasil koordinasi dan persiapan kegiatan:



**Gambar 1.** Koordinasi dan Persiapan Kegiatan

b. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2025, berikut hasil pelaksanaan program.

1) Penyuluhan intervensi edukasi anemia anak remaja putri

Pada tahap ini dilakukan kegiatan penyuluhan intervensi edukasi anemia pada anak remaja putri yang meliputi pengertian tentang anemia, penyebab timbulnya anemia, bagaimana cara mengatasi anemia, gejala bila seseorang mengalami

anemia dan mengapa harus remaja putri yang menjadi sasaran dari kegiatan ini diantaranya : remaja putri pertumbuhan cepat kebutuhan darah juga meningkat, pada remaja putri mulai mengalami menstruasi, remaja putri sebagai calon ibu, adanya pola makan yang tidak sehat serta diet untuk menjaga penampilan. Penyampaian materi menggunakan media visual LCD, dari hasil penyuluhan siswa menunjukkan ketertarikan dan antusiasme yang cukup tinggi dan aktif dalam sesi tanya jawab. Banyak siswa yang sebelumnya belum memahami dan mengetahui tentang anemia dan cara pencegahannya setelah penyuluhan mereka menyampaikan sudah memahami. Berikut ini dokumentasi kegiatan penyuluhan:



**Gambar 2.** Pelaksanaan Program Kegiatan

2) Pembagian tablet tambah darah Fe

Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Salah satu intervensi efektif untuk mencegah dan mengatasi anemia adalah melalui edukasi gizi serta konsumsi rutin Tablet Tambah Darah (TTD). Sayangnya, tingkat kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD masih rendah karena minimnya pemahaman, mitos yang salah, dan kurangnya pendampingan. Untuk itu, kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman menyeluruh tentang anemia dan pentingnya TTD, serta mendorong kepatuhan konsumsi TTD di kalangan remaja putri. Kegiatan ini di langsung oleh petugas Kesehatan dari UPTD Puskesmas Lampia, telah dijelaskan tentang dosis dan cara mengkomsumsi

tablet tambah darah, pembagian tablet tambah darah untuk konsumsi langsung ditempat (minum Bersama-sama) dan untuk stok mingguan. Edukasi efek samping ringan (mual, feses hitam).

### **3. Penutupan dan Refleksi Bersama**

Pada tahap penutupan, dilakukan sesi refleksi bersama seluruh siswa peserta program. Hal ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengemukakan pengalaman, pemahaman, dan kesan mereka setelah mengikuti kegiatan Penyuluhan. Selain itu siswa juga diberi ruang untuk menyampaikan saran atau harapan terhadap pelaksanaan program depannya.

### **4. Dampak Kegiatan Terhadap Mitra**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan Intervensi edukasi anemia pada remaja putri memberikan dampak positif bagi SMP Negeri 4 Malili Kecamatan Malili sebagai mitra. Kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya memahami anemia dan cara mengatasinya. Sekolah memperoleh dukungan edukasi kesehatan yang terintegrasi ke dalam aktivitas siswa sehari-hari, serta membangun budaya hidup sehat baik secara fisik maupun mental.

## **PEMBAHASAN**

Hasil intervensi edukasi anemia pada remaja putri menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait pencegahan anemia. Hal ini sejalan dengan teori Health Belief Model (HBM) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dapat memengaruhi persepsi individu terhadap kerentanan (*perceived susceptibility*), keseriusan (*perceived severity*), manfaat (*perceived benefits*), dan hambatan (*perceived barriers*) terhadap suatu masalah kesehatan (Rosenstock, 1974). Dalam konteks anemia, pemahaman yang baik tentang penyebab, dampak, dan cara pencegahan anemia dapat meningkatkan motivasi remaja putri untuk melakukan perilaku sehat seperti mengonsumsi makanan tinggi zat besi dan rutin minum tablet tambah darah (TTD).

Studi oleh Kurniawan et al. (2020) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan efektif dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD, yang berkontribusi pada penurunan prevalensi anemia. Hal ini sejalan dengan hasil intervensi kami, di mana setelah pemberian edukasi terjadi peningkatan minat dan pemahaman terhadap pentingnya suplementasi zat besi.

Dari pendekatan Teori Pembelajaran Sosial (Bandura, 1986), edukasi yang dilakukan melalui media visual, diskusi kelompok, dan peran serta aktif peserta dapat meningkatkan

self-efficacy remaja putri, yaitu keyakinan mereka bahwa mereka mampu mengubah perilaku yang berkaitan dengan kesehatan. Kegiatan edukasi yang interaktif juga memberikan kesempatan kepada remaja untuk bertanya dan berdiskusi, yang terbukti meningkatkan keterlibatan serta pemahaman mereka.

Selain itu, pedoman WHO (2011) menekankan pentingnya edukasi gizi dalam program pencegahan anemia, terutama di kalangan remaja putri yang merupakan kelompok berisiko tinggi. WHO merekomendasikan pendekatan multisektoral yang mencakup pendidikan, pemberian TTD, serta promosi konsumsi makanan bergizi.

Kegiatan ini juga membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan dalam lingkungan sekolah mampu mendorong siswa menjadi agen perubahan, tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi lingkungan sekitarnya, sebagaimana dikemukakan oleh Kemenkes RI (2018). Dukungan dari pihak sekolah terhadap pelaksanaan kegiatan ini turut memperkuat budaya hidup sehat di lingkungan sekolah, menjadikan siswa lebih sadar akan tanggung jawab menjaga kesehatannya secara mandiri.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan intervensi edukasi anemia pada remaja putri memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap mereka terhadap pencegahan dan penanganan anemia. Melalui penyampaian materi yang informatif dan interaktif, remaja putri menjadi lebih memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi, terutama yang kaya zat besi, serta manfaat dan pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD).

Penyuluhan ini juga mendorong remaja untuk lebih peduli terhadap kesehatan diri, terutama dalam masa pertumbuhan yang memerlukan asupan nutrisi yang optimal. Dengan adanya edukasi yang terarah, remaja putri diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat dan menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah dan keluarga dalam upaya pencegahan anemia.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif merupakan salah satu strategi efektif dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri jika dilakukan secara berkelanjutan dan disertai dukungan dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Budiarti, A., Anik, S, dan Wirani NPG (2020) : “Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya” *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6 (2), pp 1371-141  
Available at: <http://dx.doi.org/10.36053.Mesencephalon.v6i2.246>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). *Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja di Surabaya*.  
*Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>.
- Kemendes RI. 2018. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kemendes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19 Bagi Tenaga Kesehatan*
- Kurniawan, Y., Lestari, P., & Nugraheni, S. A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(2), 85–92. <https://doi.org/10.25182/jgp.2020.15.2.85-92>
- Notoatmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rosenstock, I. M. (1974). The Health Belief Model and Preventive Health Behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 354–386. <https://doi.org/10.1177/109019817400200405>.
- World Health Organization. (2011). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. Geneva: WHO. Retrieved from <https://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>.
- World Health Organization. (2018). *Weekly Iron and Folic Acid Supplementation Programmes for Women of Reproductive Age: An Analysis of Best Programme Practices*. Geneva: WHO.