

EDUKASI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI WUJUD GENERASI SEHAT DAN CERDAS

Aminullah^{1*}, Irwan², Iskandar Zulkarnaen¹, Helsyah Dharma Wicaksana³

¹Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Dinas Kesehatan Kabupaten Maros

³Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: aminullah.makasar@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Anemia masih menjadi masalah kesehatan dominan pada remaja putri dan berdampak pada kemampuan belajar, kebugaran, serta risiko komplikasi kehamilan di masa depan. Rendahnya pengetahuan dan perilaku pencegahan berkontribusi pada tingginya kasus anemia di kelompok ini.

Tujuan: Menilai efektivitas penyuluhan tentang anemia dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri di Mts DDI Tengapadange.

Metode: Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dengan desain pre dan post-test. Sebanyak 12 siswi mengikuti intervensi dan mengisi kuesioner sebelum serta setelah penyuluhan. Data dianalisis untuk melihat perubahan pengetahuan.

Hasil: Sebelum penyuluhan, 75% peserta memiliki pengetahuan cukup dan 25% berada pada kategori kurang. Setelah intervensi, seluruh peserta (100%) mencapai kategori pengetahuan cukup-baik. Peningkatan ini menunjukkan intervensi edukasi berjalan efektif.

Kesimpulan: Penyuluhan tentang anemia terbukti efektif menambah pengetahuan remaja perempuan terkait bahaya anemia dan cara pencegahannya. Intervensi serupa perlu dilanjutkan secara berkelanjutan untuk memperkuat perubahan perilaku sehat.

Kata kunci: Anemia, Remaja Putri, Penyuluhan Kesehatan, Pengetahuan, Pencegahan Anemia

PENDAHULUAN

Anemia merujuk pada keadaan dimana total sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam aliran darah berada di bawah rentang normal yang diharapkan untuk individu, dengan mempertimbangkan usia dan jenis kelamin mereka. Sel darah merah pada individu sehat terdiri dari hemoglobin, zat yang berperan penting dalam membawa oksigen, nutrisi esensial macam mikronutrien dan mineral, ke otak dan sel tubuh. Jumlah total hemoglobin normal bermacam-macam antara pria dan perempuan. Pada pria, jumlah hemoglobin kurang dari 13,5 g/dl menandakan anemia, sementara pada perempuan, ambang batasnya adalah di bawah 12 g/dl. Berbagai gejala klinis dapat muncul sebagai akibat dari anemia (Astuti 2023).

Protein sangat penting untuk transportasi zat besi ke sumsum tulang, tempat hemoglobin baru diproduksi (Utri 2020). Secara umum, anemia sangat dipengaruhi oleh pola makan yang kekurangan zat besi. Secara umum, asupan makanan sangat terkait dengan kesejahteraan gizi seseorang. Jika makanan yang dikonsumsi kaya akan nutrisi, status gizi seseorang cenderung baik. Di sisi lain, jika pola makan kekurangan nilai gizi, hal ini dapat menyebabkan malnutrisi dan berpotensi menyebabkan anemia (Nasruddin et al. 2021).

Anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia dan tetap menjadi perhatian utama global. Berdasarkan data (WHO 2023), angka anemia masih cukup tinggi pada populasi berisiko, dengan 30,7% perempuan berusia 15 hingga 49 tahun terdampak kondisi tersebut. Persentase ini meningkat menjadi 35,5% pada ibu hamil dalam kelompok usia yang sama. Selain itu, pada tahun 2019, tercatat 39,8% anak usia 6 hingga 59 bulan di seluruh dunia menderita anemia.

Sementara itu di Indonesia, Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) mengatakan bahwa di 2018, 26,8% anak usia 5 hingga 14 tahun dan 32% remaja usia 15 hingga 24 tahun menderita anemia. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 3 dari setiap 10 anak di Indonesia mengalami anemia (RISKESDAS 2018). Data tersebut naik jika dibandingkan oleh hasil survei Riskesdas di tahun 2007, yang mana prevalensi anemia pada anak usia 1 hingga 4 tahun, anak usia 5 hingga 14 tahun dan anak usia 15 hingga 24 tahun masing-masing sebesar 27,7%, 9,4% dan 6,9%. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh (Sukmawati 2024) yang mengacu pada data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi, yaitu sebesar 33,7%. Angka ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah gizi yang masih banyak ditemukan pada kelompok remaja putri dan berpotensi berdampak terhadap kesehatan serta kesiapan reproduksi di masa mendatang.

Sejalan dengan data tersebut, hasil penjarangan kesehatan remaja yang diperoleh dari Puskesmas Cangadi menunjukkan bahwa dari 7 sekolah menengah pertama (SMP) yang dilakukan penjarangan, sebanyak 184 siswi telah mendapatkan pemeriksaan kesehatan. Dari jumlah tersebut, ditemukan 84 siswi menderita anemia (Profil Puskesmas Cangadi 2025). Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari siswi yang diperiksa masih mengalami masalah anemia. Temuan ini memperkuat gambaran bahwa anemia pada remaja putri masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian serius di tingkat pelayanan kesehatan dasar.

Budaya Indonesia, terutama di kalangan perempuan, secara umum menghadapi masalah anemia. Kondisi ini disebabkan oleh asupan makanan yang kaya zat besi dan mudah diserap yang tidak mencukupi. Tantangan signifikan yang dihadapi oleh generasi muda Indonesia terkait dengan gizi mikronutrien, yang berdampak pada kemampuan belajar, kesehatan secara keseluruhan, dan produktivitas mereka. Selain itu, anemia pada gadis muda memiliki konsekuensi yang lebih beresiko, karena para remaja putri tersebut akan menjadi calon ibu yang suatu saat nanti akan hamil dan melahirkan. Situasi ini meningkatkan peluang kematian ibu, kelahiran yang terlalu cepat, dan melahirkan bayi dengan massa tubuh lahir yang rendah (Kementerian Kesehatan 2014).

Dampak jangka pendek anemia pada perempuan muda sering kali ditandai dengan keluhan rutin berupa pusing, penglihatan kabur, dan pucat pada kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan tangan, disertai kelelahan, lemah, dan keletihan secara keseluruhan. Seiring waktu, jika seorang perempuan muda hamil dan melahirkan, hal ini dapat berdampak negatif baik bagi dirinya maupun anaknya. Remaja yang menderita anemia berisiko mengalami penurunan kesejahteraan reproduksi, terhambatnya pertumbuhan fisik dan kognitif, penurunan kecerdasan, penurunan prestasi akademik,

kurangnya kebugaran, dan ketidakmampuan mencapai tinggi badan maksimal. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan remaja putri sebagai calon ibu di masa depan, meningkatkan risiko kematian ibu, kelahiran prematur, dan bayi dengan berat badan lahir rendah (Rahmawati 2023).

Penyuluhan kesehatan dapat dipergunakan untuk tujuan peningkatan pengetahuan pada remaja. Penyuluhan Kesehatan ialah penerapan ilmu yang terstruktur dan terencana. Setelah dilaksanakan penyuluhan, diperkirakan pengetahuan remaja akan meningkat, yang berdampak pada kebiasaan kesehatan mereka (Maulina et al. 2024). Apabila mereka mengerti dengan baik tentang situasi itu (Putri et al. 2024). Ada dua sisi dalam pemahaman mengenai sebuah benda, yaitu sisi baik dan sisi buruk. Kedua sisi ini akan mempengaruhi cara seseorang berperilaku, semakin banyak sisi baik yang ada, maka akan muncul pula perilaku yang positif terhadap benda tertentu (Sudaryanto 2024).

Anemia yang dialami oleh remaja bisa menimbulkan sejumlah isu, seperti menurunnya prestasi belajar, masalah pada fungsi otak, berkurangnya kemampuan fisik, serta peningkatan kejadian pingsan di lingkungan sekolah (Paula et al. 2022). Selain itu, Masalah anemia pada remaja penting untuk diperhatikan karena mereka adalah calon ibu. Kekurangan zat besi dapat mengganggu pertumbuhan fisik, karena zat besi sangat diperlukan untuk perkembangan anak. Zat besi membantu meningkatkan Faktor Pertumbuhan Mirip Insulin (IGF) yang penting untuk pertumbuhan tulang. Jika ibu hamil mengalami anemia karena kekurangan zat besi, kadar IGF menurun, dan ini dapat menyebabkan masalah dalam distribusi nutrisi dari ibu ke janin, menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin. IGF dalam konteks ini berfungsi mengirimkan hormon pertumbuhan yang berperan sebagai faktor pendukung pertumbuhan (Baradatu et al. 2022). Jika situasi ini tidak ditangani, maka bisa menyebabkan stunting pada anak.

Penyebab lainnya anemia pada gadis remaja adalah pilihan diet yang salah yang bertujuan untuk mengecilkan ukuran tubuh, mengurangi konsumsi protein hewani meskipun protein tersebut sangat penting untuk membangun hemoglobin dalam darah, serta masalah menstruasi yang dialami, seperti durasi menstruasi yang lebih lama dari biasanya atau jumlah darah yang lebih banyak saat menstruasi (Kemenkes RI, 2018). sebagaimana anemia yang dihadapi oleh remaja perempuan akan berdampak lebih, dikarenakan para remaja perempuan akan menjadi calon ibu dan akan hamil serta melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar peluang kematian ibu, melahirkan bayi prematur dan massa tubuh lahir yang rendah (Julaecha 2020). WHO melaporkan pelajar masih relatif sedikit mengonsumsi buah dan sayur. Kebijakan diperlukan untuk mengendalikan persyaratan minimum makan siang di sekolah, termasuk persyaratan pasokan makanan dan inisiatif untuk meningkatkan jumlah makanan yang disajikan saat makan siang (Zafira and Farapti 2020).

Motivasi remaja putri untuk rutin mengonsumsi tablet Fe sangat penting agar kadar hemoglobin mereka dapat meningkat, sehingga mereka tidak mengalami kekurangan darah atau anemia. Zat besi adalah komponen penting dalam pembuatan sel darah merah. Banyak remaja yang masih kurang memahami betapa pentingnya mengonsumsi tablet Fe, dan kepatuhan mereka terhadap konsumsi

tablet tersebut masih rendah, hal ini disebabkan oleh penyuluhan mengenai persiapan reproduksi yang belum maksimal.

Strategi yang diterapkan harus bersifat komprehensif atau luas, melibatkan berbagai kelompok seperti lembaga pendidikan, fasilitas kesehatan, keluarga, dan individu berpengaruh di dalam komunitas. Tujuannya adalah untuk menciptakan lingkungan yang mendorong perubahan perilaku dan kemajuan berkelanjutan terkait kesejahteraan remaja perempuan. Sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan pola makan remaja, Program Layanan Masyarakat dengan Tema 2025 (KKN Tematik 2025) meluncurkan inisiatif pembelajaran yang berfokus pada anemia, bertujuan untuk memperluas pemahaman tentang anemia dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Inisiatif ini dipilih karena secara langsung sesuai dengan kebutuhan remaja yang rentan mengalami kekurangan zat besi dan mengembangkan anemia, terutama saat mereka sedang tumbuh dan menstruasi.

Strategi yang digunakan dalam penyuluhan pada kali ini ialah strategi atau metode ceramah yang berfokus pada pencegahan anemia. Lewat pendekatan ini, diharapkan peserta dapat memperoleh pemahaman dan pengetahuan lebih mengenai pentingnya mencegah anemia dari usia dini. Hasil riset menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan masyarakat setempat efektif dalam memperbaiki perilaku konsumsi makanan sehat di kalangan remaja. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya menambah pengetahuan peserta, tetapi juga memberikan efek positif dalam jangka panjang berupa perubahan dalam perilaku dan kebiasaan rutin mengonsumsi tablet FE.

METODE

Aktivitas pemberdayaan pada masyarakat dilaksanakan pada Selasa, 11 November 2025, pukul 11.00 WITA di Mts DDI Tengapadange. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 12 orang siswi kelas 7 dan 8. Kegiatan ini berupa penyuluhan dengan metode ceramah mengenai kesehatan yang fokus pada anemia. Sebelum dan setelah penyuluhan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner guna menilai pengetahuan mereka tentang anemia. Data dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan aplikasi SPSS untuk menilai efektivitas dari penyuluhan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas pemberdayaan masyarakat yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN Tematik STIK Makassar. Posko 9 telah berhasil dilaksanakan di Mts DDI Tengapadange, pada pukul 11.00 WITA. Aktivitas pemberdayaan masyarakat ini memiliki tujuan untuk menambah pengetahuan baru pada remaja perempuan terkait anemia atau kekurangan darah serta langkah-langkah pencegahannya dapat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan yang berbasis. Sumber daya yang ada di daerah setempat. Sebelum dilakukannya penyuluhan, peserta diminta terlebih dahulu untuk mengisi kuesioner. Uji pra-test untuk menilai pemahaman dasar mengenai anemia dan signifikansi konsumsi zat besi.

Selanjutnya, program diikuti dengan penyuluhan kesehatan tentang anemia. Setelah kegiatan penyuluhan selesai, responden dipersilahkan untuk mengerjakan kuesioner post-test dengan tujuan mengukur tingkat peningkatan pengetahuan yang diperoleh setelah intervensi Pemberian informasi. Hasil uraian pada pre-tes. dan post-tes. Memperjelas adanya perbaikan signifikan dalam pemahaman peserta tentang anemia dan langkah-langkah pencegahannya.

Tabel 1. Perbandingan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Terkait Bahaya Anemia di Mts DDI Tengapadange Tahun 2025

Kategori Pengetahuan	Pre Test (f)	Pre Test (%)	Post Test (f)	Post Test (%)
Cukup	9	75,0	12	100,0
Kurang	3	25,0	0	0,0
Total	12	100,0	12	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai anemia yang ditujukan untuk 12 siswi di Mts DDI Tengapadange, dapat disimpulkan tentang keberhasilan intervensi tersebut. Sebelum penyuluhan dilakukan, tingkat pemahaman peserta bervariasi, di mana 75% dari mereka memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, sedangkan sisanya 25% berada di kategori Kurang. Pengetahuan awal yang rendah pada sebagian peserta ini dapat disebabkan oleh minimnya paparan informasi kesehatan sebelumnya, kurangnya media edukasi di lingkungan sekolah, serta keterbatasan pemahaman remaja putri terhadap topik edukasi pencegahan anemia. Setelah intervensi penyuluhan dilaksanakan, ada peningkatan pengetahuan yang sangat mencolok, ditunjukkan dengan semua peserta (100%) berhasil masuk ke dalam kategori pengetahuan cukup. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Juwita et al. 2025) yang dengan jelas menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai anemia terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja perempuan terkait bahaya anemia serta metode pencegahannya. Oleh karena itu, intervensi serupa sangat penting untuk dilanjutkan secara berkelanjutan agar memperkuat perubahan perilaku sehat dan kesadaran di kalangan remaja putri.

KESIMPULAN

Hasil penyuluhan mengenai anemia yang dilakukan untuk remaja perempuan di Mts DDI Tengapadange menunjukkan ada peningkatan pemahaman yang signifikan setelah program berlangsung. Sebelum pelaksanaan program, sebagian besar peserta hanya memiliki pengetahuan yang kurang, namun setelah kegiatan selesai, semua peserta berhasil mencapai tingkat pengetahuan yang cukup (100%). Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai risiko dan langkah pencegahan terhadap anemia. Karena itu, kegiatan intervensi seperti ini sangat penting untuk dilakukan secara

berkelanjutan agar perubahan perilaku yang mendukung kesehatan remaja dapat bertahan dalam jangka waktu yang panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami bersyukur kepada Tuhan untuk kasih dan bimbingan-Nya yang memungkinkan program-program kami dapat dilaksanakan dengan sukses dan baik. Penghargaan kami sampaikan kepada Puskesmas Cangadi, Mts DDI Tengapadange, serta para siswi yang telah terlibat dalam kegiatan ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman-teman Posko 9 Puskesmas Cangadi KKN Tematik STIK Makassar atas dukungan dan kolaborasi yang luar biasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Eka Rati. 2023. "Literature Review : Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri Literature Review : Factors Causes Anemia In." 550–61.
- Baradatu, Kecamatan Et Al. 2022. "Penyuluhan Gizi Tentang Anemia Dan Stunting Di Desa Gedong Pakuan." 1(4):52–56.
- Julaecha, Julaecha. 2020. "Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)* 2(2):109. Doi:10.36565/Jak.V2i2.105.
- Juwita, Ratna Et Al. 2025. "Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Edukasi Dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin (Hb) Darah Di Smk Khasanah Pekanbaru." 5(1):119–27.
- Kementerian Kesehatan. 2023. "Permenkes No. 2 Tahun 2023." *Kemendes Republik Indonesia* (55):1–175.
- Maulina, Gerilona Et Al. 2024. "Pendidikan Kesehatan Deteksi Dini Anemia Pada Remaja Smp Sebagai Upaya Pencegahan Anemia." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 37–43.
- Nasruddin, Hermiaty Et Al. 2021. "Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia." 1(April):357–64.
- Paula, Maria Et Al. 2022. "Abdimas Galuh." 4:554–62.
- Profil Puskesmas Cangadi. 2025. *Laporan Penjangkaran 2025*.
- Putri, Ririn Noviyanti Et Al. 2024. "Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kota Kayu Agung Tahun 2023." 5(1):1305–11.
- Rahmawati, Teti. 2023. "Penyuluhan Kesehatan Anemia Pada Remaja Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Mencegah Kejadian Anemia." *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)* 5(1):186. Doi:10.36565/Jak.V5i1.499.
- Riskesdas. 2018. "Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)." 09(01):20–27.
- Sudaryanto, Agus. 2024. "Jurnal Keperawatan Malang (Jkm) Jurnal Keperawatan Malang (Jkm)." 09(01):20–27.
- Sukmawati. 2024. "Manfaat Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap

- Mengenai Konsumsi Tablet Tambah Darah Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 35 Makassar.” 5(2):76–82.
- Utri, P. 2020. “Pola Menstruasi Dan Gejala Anemia Pada Remaja.” 11(2):314–27.
- WHO. 2023. “Anaemia In Women And Children.”
https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children.
- Zafira, Diani, And Farapti Farapti. 2020. “Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar (Studi Pada Makan Siang Sekolah Dan Bekal).” *Amerta Nutrition* 4(3):185.
Doi:10.20473/Amnt.V4i3.2020.185-190.