

PROMOSI KESEHATAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Valentina Dili Ariwati¹, Hayatun Nufus², Triya Amalina³, Fera Kurniasari⁴

Program Studi D-IV Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Kesehatan Genesis Medicare

Program Studi D-III Farmasi, Politeknik Kesehatan Genesis Medicare

Email: ¹valentina@poltekkesgenesismedicare.ac.id, ²hayatun@poltekkesgenesismedicare.ac.id,
³triyaaalina54@gmail.com, ⁴ferakurnia3@gmail.com

ABSTRACT

Anemia in adolescent girls can lead to a continuous cycle of iron deficiency. This increases the risk of chronic malnutrition during pregnancy, which can ultimately result in babies being born underweight or experiencing stunted growth. It is expected that the problem of anemia in adolescent girls can be addressed with the right strategy. Health promotion through the use of appropriate promotional media and method is expected to effectively increase the knowledge of adolescent girls in preventing anemia. This activity aims to promote health education among adolescent girls to increase their knowledge about anemia. We will achieve this by using a lecture and question-and-answer format to communicate directly with the girls. The media used were PowerPoint presentations and leaflets. The post-test results showed that 68% of participants had good knowledge about the causes of anemia; 64% had good knowledge about the symptoms of anemia; and 72% had good knowledge about anemia prevention. Based on these results, it can be concluded that the health promotion provided effectively increased participants' knowledge about anemia prevention in adolescent girls.

Keywords: *anemia, health promotion, adolescent girls*

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri dapat menciptakan siklus kekurangan darah yang berkelanjutan. Kondisi ini meningkatkan risiko jangka panjang yaitu kekurangan gizi kronis selama kehamilan, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan bayi lahir dengan berat badan rendah atau mengalami stunting. Permasalahan anemia pada remaja putri diharapkan dapat diatasi dengan strategi yang tepat. Promosi kesehatan dengan penggunaan kombinasi media dan metode promosi yang tepat diharapkan efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan mewujudkan generasi emas yang bebas anemia pada jangka panjang. Promosi kesehatan dilakukan melalui komunikasi interpersonal antara remaja putri dengan dosen dan/atau mahasiswa dengan metode ceramah dan tanya jawab. Media yang digunakan adalah *power point* dan *leaflet*. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa 68% peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang penyebab anemia; 64% peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang gejala anemia; dan 72% peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan anemia. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: *anemia, promosi kesehatan, remaja putri*

I. PENDAHULUAN

Anemia terjadi ketika tubuh tidak mampu menghasilkan cukup sel darah merah atau kehilangan terlalu banyak darah. Kondisi ini seringkali dialami oleh perempuan dan anak-anak. Berdasarkan data global, diperkirakan setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun dan 269 juta anak usia 6-59 bulan mengalami anemia. Angka ini sangat mengkhawatirkan, terutama pada kelompok wanita usia subur, baik yang sedang hamil maupun tidak. Pada tahun 2019, sekitar 30% wanita tidak hamil dan 37% wanita hamil dalam rentang usia tersebut terdiagnosis anemia. Wilayah Afrika dan Asia Tenggara menjadi episentrum masalah anemia dunia. Angka penderita anemia di kedua wilayah ini sangat tinggi, dengan sekitar 106 juta perempuan dan 103 juta anak di Afrika, serta 244 juta perempuan dan 83 juta anak di Asia Tenggara yang terdampak (WHO, 2023).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, angka kejadian anemia di Indonesia pada anak usia 5-14 tahun cukup tinggi, mencapai 26,8%. Angka ini bahkan lebih tinggi pada kelompok usia 15-24 tahun, yaitu 32% (Kemenkes RI, 2022). Hasil studi menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 32-34%. Penyebab utamanya antara lain kebiasaan makan yang buruk, asupan zat besi yang tidak mencukupi, dan menstruasi. Kondisi ini dapat menimbulkan konsekuensi kesehatan jangka panjang, sehingga berpotensi mempengaruhi kehamilan dan keturunan di masa depan (Andini et al., 2024; Izzara et al., 2023; Setyaningrum et al., 2023). Anemia pada remaja putri merupakan masalah serius karena dapat menyebabkan siklus anemia yang berkelanjutan. Remaja putri yang anemia berisiko menjadi ibu hamil dengan kekurangan energi kronis, yang pada akhirnya dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah atau mengalami stunting (Kemenkes RI, 2022).

Permasalahan anemia pada remaja putri diharapkan dapat diatasi dengan strategi yang tepat. Strategi pencegahan dan penatalaksanaan berfokus pada pendidikan gizi, promosi pola makan seimbang, dan suplementasi zat besi. Meskipun ada upaya pemerintah untuk mendistribusikan tablet tambah darah (TTD), kepatuhannya masih rendah. Intervensi pendidikan cukup menjanjikan dalam meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia, dengan sebuah penelitian melaporkan peningkatan skor *post-test* dari 35% menjadi 80%. Rekomendasi yang sebaiknya dilakukan mencakup peningkatan kolaborasi antara sekolah dan

fasilitas kesehatan untuk pengujian hemoglobin rutin dan distribusi TTD (Andini et al., 2024; Izzara et al., 2023; Setyaningrum et al., 2023).

Promosi kesehatan dengan penggunaan kombinasi media promosi yang tepat diharapkan efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia. Temuan penelitian menunjukkan bahwa efektivitas berbagai media dalam mempromosikan pendidikan kesehatan dan meningkatkan pengetahuan tentang anemia di kalangan remaja putri. *Booklet* secara signifikan meningkatkan pemahaman tentang anemia, yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata dalam *post-test* (Hutasoit et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, Politeknik Kesehatan Genesis Medicare melakukan pengabdian masyarakat di SMK 1 Depok untuk memberikan promosi kesehatan remaja putri tentang pencegahan anemia. Promosi kesehatan menggunakan media *power point* dan *leaflet*, sedangkan metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan akan memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan anak balita selain sebagai bentuk tri dharma dosen, selain pendidikan dan penelitian yang dilakukan oleh dosen.

II. TARGET DAN LUARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Materi pendidikan kesehatan yang diberikan antara lain tentang penyebab anemia, gejala anemia, dan pencegahan anemia. Pemberian pendidikan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mewujudkan generasi emas yang bebas anemia yang pada jangka panjang dapat mencegah terjadinya stunting pada generasi selanjutnya.

III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan pada hari Kamis, 24 Oktober 2024 di SMK 1 Depok. Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri. Promosi kesehatan dilakukan melalui komunikasi interpersonal antara remaja putri dengan dosen dan/atau mahasiswa dengan metode ceramah dan tanya jawab. Media yang digunakan adalah *power point* dan *leaflet* yang dibagikan kepada seluruh peserta kegiatan. Sebelum diberikan promosi kesehatan, peserta diberikan pertanyaan *pretest* untuk mengetahui pemahaman awal tentang anemia remaja. Tahapan selanjutnya adalah memberikan promosi kesehatan. Setelah diberikan promosi kesehatan,

peserta diberikan pertanyaan ulang (*post-test*) tentang pencegahan anemia. Hal ini untuk mengetahui efek dari pemberian promosi kesehatan yang diberikan. Pertanyaan diberikan secara lisan dengan pedoman terstruktur yang sudah disiapkan sebelumnya.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat secara garis besar dijelaskan sebagai berikut:

1. Tahap awal kegiatan dilakukan dengan pengurusan ijin dan diterima dengan baik oleh pihak sekolah. Sekolah menyiapkan sebanyak 25 siswi untuk mengikuti kegiatan promosi kesehatan tentang pencegahan anemia.
2. Pelaksanaan kegiatan meliputi: pemberian *pre-test* sebagai indikator pengetahuan remaja sebelum diberikan promosi kesehatan; penyampaian materi dengan metode ceramah dan tanya jawab; media yang digunakan adalah *power point* dan *leaflet*; pengisian *post-test* setelah diberikan kegiatan promosi kesehatan. Selama kegiatan berlangsung, pihak sekolah ikut menemani pelaksanaan kegiatan melalui guru pendamping. Antusiasme peserta cukup baik selama kegiatan promosi kesehatan, yang ditunjukkan dengan peran aktif peserta dalam tanya jawab.
3. Materi yang diberikan meliputi penyebab anemia, gejala anemia, dan pencegahan anemia pada remaja putri
4. Promosi kesehatan berjalan sesuai rencana. Peserta hadir 100% sesuai dengan kesepakatan di awal.

Hasil dan pembahasan pengisian *pre-test* dan *post-test* promosi kesehatan pencegahan anemia remaja putri sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	%
15	5	20
16	15	60
17	5	20

Kegiatan promosi kesehatan diikuti oleh sebanyak 25 remaja putri. Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60%) merupakan remaja putri berusia 16 tahun. Responden lainnya berusia 15 tahun dan 17 tahun, sehingga seluruh responden (100%) termasuk dalam kategori remaja pertengahan. Remaja pertengahan merupakan remaja yang berada dalam rentang usia 14-17 tahun. Pada masa remaja, perubahan fisik pada anak perempuan dan laki-

laki terjadi secara mencolok. Perempuan mengalami perkembangan bentuk tubuh yang lebih feminin, sedangkan laki-laki mengalami pertumbuhan fisik yang lebih maskulin. Keduanya mengalami perubahan hormonal yang menyebabkan berbagai perubahan fisik, mulai dari bentuk tubuh hingga pertumbuhan rambut.

Masa remaja adalah masa peralihan di mana pikiran mulai berkembang, namun emosi masih labil. Remaja seringkali mencari jati diri dan ingin diterima oleh teman sebaya. Konflik dengan orang tua sering terjadi karena perbedaan pandangan dan keinginan untuk mandiri (BKBN, 2023). Pada masa remaja ini merupakan waktu yang tepat untuk diberikan promosi kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, salah satunya tentang pencegahan anemia.

Riset menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Studi menunjukkan bahwa sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan menderita anemia, terutama karena kekurangan zat besi. Untuk mengatasi permasalahan ini, berbagai intervensi telah dilakukan. Pendidikan gizi dan promosi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja dan keluarganya. Intervensi tersebut berupa penyuluhan langsung, diskusi, dan pelatihan pembuatan media edukasi gizi. Selain itu, promosi konsumsi tablet zat besi (Fe) di kalangan remaja putri juga ditekankan sebagai upaya pencegahan (Anggista et al., 2022; Efendi & Supinganto, 2023; Nurbaya et al., 2023).

Pendekatan-pendekatan ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan literasi gizi dan mendorong perilaku sehat di kalangan remaja untuk mencegah anemia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada remaja putri tepat dilakukan sebagai upaya promosi kesehatan untuk mencegah anemia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Promosi Kesehatan tentang Pencegahan Anemia

Indikator	Kategori	Sebelum Diberikan Promkes (<i>Pre-test</i>)		Setelah Diberikan Promkes (<i>Post-test</i>)	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Penyebab Anemia	Kurang Baik	18	72	8	32
	Baik	7	28	17	68
	Kurang Baik	20	80	9	36

Gejala Anemia	Baik	5	20	16	64
Pencegahan Anemia	Kurang Baik	13	52	7	28
	Baik	12	48	18	72

Tabel 2. menunjukkan bahwa pada indikator penyebab anemia, sebagian besar responden (72%) memiliki pengetahuan kurang baik sebelum diberikan promosi kesehatan. Setelah diberikan promosi kesehatan, Sebagian besar responden (68%) memiliki pengetahuan baik tentang penyebab anemia. Pada indikator gejala anemia, hampir seluruh dari responden (80%) memiliki pengetahuan kurang baik sebelum diberikan promosi kesehatan. Setelah diberikan promosi kesehatan, Sebagian besar responden (64%) memiliki pengetahuan baik tentang gejala anemia. Pada indikator pencegahan anemia, sebagian besar responden (52%) memiliki pengetahuan kurang baik sebelum diberikan promosi kesehatan. Setelah diberikan promosi kesehatan, Sebagian besar responden (72%) memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan anemia. Hasil di atas menunjukkan bahwa promosi kesehatan dengan media *power point* dan *leaflet* dan metode ceramah serta tanya jawab dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia.

Hasil studi terdahulu menunjukkan bahwa intervensi edukasi dengan menggunakan *leaflet* dan ceramah telah menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan tentang pencegahan anemia dan konsumsi tablet zat besi (Mahdi et al., 2023; Nahak et al., 2022). Penelitian di sekolah menemukan bahwa menyebarkan *leaflet* dan melakukan pemeriksaan hemoglobin meningkatkan kesadaran tentang anemia (Muhida & Adista, 2024). Intervensi ini menghasilkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan secara statistik, dengan nilai $p < 0,05$ di seluruh studi. Para peneliti merekomendasikan intervensi lanjutan, seperti mengaktifkan kembali unit kesehatan sekolah (UKS) dan melibatkan guru dan orang tua dalam upaya pendidikan. Peningkatan pemahaman tentang risiko anemia dan metode pencegahannya diharapkan dapat mendorong perilaku sehat dan meningkatkan penerimaan suplementasi zat besi di kalangan remaja putri. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa media promosi yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini, yaitu *power point* dan *leaflet* sudah tepat untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia.

Metode promosi kesehatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan tanya jawab. Hasil riset terdahulu menyatakan bahwa penelitian menunjukkan bahwa metode

pendidikan kesehatan yang menggabungkan ceramah dan diskusi dapat secara efektif mencegah anemia pada remaja putri. Penelitian telah menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap tentang pencegahan anemia setelah intervensi pendidikan kesehatan (Nahak et al., 2022; Susantini et al., 2023). Metode ceramah yang dipadukan dengan sesi tanya jawab telah berhasil mendorong konsumsi tablet zat besi di kalangan remaja putri (Fitria et al., 2021). Hasil temuan ini membuktikan bahwa pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab merupakan pilihan yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia.

V. SIMPULAN

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang penyebab anemia, gejala anemia, dan pencegahan anemia. Promosi kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang pencegahan anemia pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, R. F., Agustin, D., & Prastiwi, I. (2024). Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang melalui Perbaikan Pola Makan pada Remaja Putri dalam Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2250–2258. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14096>
- Anggista, N., Maharani, B., Fitriana, Sukarni, Badriyah, N., Puspita, L., Anggriani, Y., Febriyanti, H., Isnaini, M., & Sulistyawati, Y. (2022). Promosi Kesehatan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri dengan Konsumsi Tablet Fe. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 4(3), 188–192. <https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.761>
- BKBN. (2023, September 18). *Kegiatan Operasional Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan di Kampung KB*. <https://Kampungkb.Bkkbn.Go.Id/Kampung/7525/Intervensi/668105/Kegiatan-Operasional-Ketahanan-Keluarga-Berbasis-Kelompok-Kegiatan-Di-Kampung-Kb>.
- Efendi, S., & Supinganto, A. (2023). Pencegahan Kesehatan Remaja: Pendidikan Kesehatan dan Peran Keluarga di Daerah Pesisir. *Bali Medika Jurnal*, 10(2), 244–252. <https://doi.org/10.36376/bmj.v10i2.342>

-
- Fitria, A., Aisyah, S., & Sari Tarigan, J. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 91–99. <https://doi.org/10.51179/pkm.v4i2.545>
- Hutasoit, M., Trisetiyaningsih, Y., & Utami, K. D. (2023). Booklet Sebagai Media Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Faletahan Health Journal*, 10(02), 137–141. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.407>
- Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., & Yuliana, Y. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051–1064. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i12.817>
- Kemendes RI. (2022, November 16). *Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkatkan, Bebas Prestasi*. <https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Remaja-Bebas-Anemia-Konsentrasi-Belajar-Meningkat-Bebas-Prestasi>.
- Mahdi, A. N., Usman, & Hasiu, T. S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Pentingnya Konsumsi Tablet Fe. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 13–18. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.343>
- Muhida, V., & Adista, N. F. (2024). Upaya Pencegahan Anemia Remaja Putri Melalui Edukasi Leaflet Dan Tes Hb Di Pondok Pesantren Ma'had Darul Arqom Serang 2024. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 2(1), 17–27. <https://doi.org/10.52643/jppkm.v2i1.4364>
- Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Anemia Melalui Kombinasi Metode Ceramah dan Leaflet pada Remaja Putri di SMAN 3 Atambua. *Abdimas Galuh*, 4(1), 554. <https://doi.org/10.25157/ag.v4i1.7263>
- Nurbaya, Najdah, N., Irwan, Z., & Saleh, M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Anemia pada Remaja melalui Pelatihan Pembuatan Media Promosi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.123>
- Setyaningrum, Y. I., Wulandari, I., & Purwanza, S. W. (2023). Literatur Review Penyebab dan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.52365/jond.v3i2.858>

Susantini, P., Bening, S., & Ekawati, R. (2023). Evaluasi Metode Penyuluhan Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 136–142. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1102>

WHO. (2023, May 1). *Anaemia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>.