

EDUKASI DAN MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI DAN ANEMIA PADA REMAJA DI PASANTREN BABUN NAJAH ULEE KARENG KOTA BANDA ACEH

Education And Reproductive Health Problems And Anemia In Adolescents At The Babun Najah Ulee Kareng Islamic Boarding School, Banda Aceh City

Asmaul Husna¹, Faradilla Safitri², Ulfa Husna Dhirah³

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

¹ Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
Email: asmaulhusna@uui.ac.id

² Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
Email: faradilla@uui.ac.id

³ Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
Email: ulfahusna@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yaitu sekitar usia 10–19 tahun. Masa ini ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat (WHO, 2021). Periode remaja menjadi fase krusial karena di masa ini terjadi proses pematangan organ reproduksi dan pembentukan perilaku hidup yang akan berpengaruh terhadap kualitas kesehatan di masa depan (Kemenkes RI, 2022). Dampak anemia tidak hanya sebatas kelelahan fisik, tetapi juga menurunkan kemampuan konsentrasi, mempengaruhi prestasi akademik, dan menurunkan daya tahan tubuh. Jika tidak ditangani sejak dini, anemia pada remaja putri dapat berlanjut hingga masa dewasa dan kehamilan, yang kemudian meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan komplikasi kehamilan (Almatsier, 2019; WHO, 2021). Secara jangka panjang, peningkatan kesadaran dan pengetahuan remaja di pesantren ini akan berkontribusi terhadap penurunan angka kejadian anemia di kalangan remaja, peningkatan kualitas generasi muda, serta mendukung program nasional Indonesia Sehat 2045.

Kata kunci : Kesehatan reproduksi dann anemia

Abstract

Adolescents are a group of people who are in a transitional period from childhood to adulthood, approximately between the ages of 10 and 19. This period is characterized by rapid physical, psychological, and social changes (WHO, 2021). The adolescent period is a crucial phase because it is when the reproductive organs mature and behaviors are formed that will affect future health (Indonesian Ministry of Health, 2022). The effects of anemia are not limited to physical fatigue, but also include reduced concentration, impaired academic performance, and decreased immunity. If not treated early, anemia in adolescent girls can continue into adulthood and pregnancy, which then increases the risk of giving birth to babies with low birth weight and pregnancy complications (Almatsier, 2019; WHO, 2021). In the long term, increasing awareness and knowledge among adolescents in Islamic boarding schools will contribute to reducing the incidence of anemia among adolescents, improving the quality of the younger generation, and supporting Indonesia's national program, Indonesia Sehat 2045.

Keywords: Reproductive health and anemia

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yaitu sekitar usia 10–19 tahun. Masa ini ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat (WHO, 2021). Periode remaja menjadi fase krusial karena di masa ini terjadi proses pematangan organ reproduksi dan pembentukan perilaku hidup yang akan berpengaruh terhadap kualitas kesehatan di masa depan (Kemenkes RI, 2022).

Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan, khususnya anemia defisiensi besi dan kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi. Masalah anemia pada remaja putri menjadi perhatian global karena berdampak langsung terhadap tumbuh kembang, prestasi belajar, serta produktivitas di masa dewasa. Data *Global Nutrition Report* (WHO, 2020) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di dunia mencapai 29,9%, sedangkan di Indonesia mencapai 32% (Kemenkes RI, 2021). Kondisi ini berarti sekitar satu dari tiga remaja putri Indonesia mengalami anemia, yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi.

Dampak anemia tidak hanya sebatas kelelahan fisik, tetapi juga menurunkan kemampuan konsentrasi, mempengaruhi prestasi akademik, dan menurunkan daya tahan tubuh. Jika tidak ditangani sejak dini, anemia pada remaja putri dapat berlanjut hingga masa dewasa dan kehamilan, yang kemudian meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan komplikasi kehamilan (Almatsier, 2019; WHO, 2021).

Sementara itu, kesehatan reproduksi remaja juga menjadi isu yang semakin penting untuk diperhatikan. Banyak remaja belum memahami dengan baik perubahan yang terjadi pada tubuhnya selama masa pubertas, termasuk cara menjaga kebersihan diri, mengelola menstruasi dengan benar, serta memahami fungsi dan tanggung jawab dalam menjaga organ reproduksi. Hasil *Riset*

Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa hanya sekitar 33,3% remaja perempuan dan 26,2% remaja laki-laki di Indonesia yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan reproduksi (Kemenkes RI, 2018).

Keterbatasan pengetahuan ini seringkali menyebabkan munculnya berbagai permasalahan, seperti perilaku berisiko, rendahnya kesadaran terhadap kebersihan menstruasi, serta sikap tabu dalam membicarakan isu kesehatan reproduksi (Utami, 2020). Di banyak daerah, termasuk Aceh, pembicaraan tentang organ reproduksi masih dianggap sensitif, sehingga edukasi tentang hal tersebut sering tidak diberikan secara terbuka baik di sekolah maupun di lingkungan keluarga.

Dalam konteks pendidikan berbasis Islam seperti pesantren, tantangan ini menjadi semakin kompleks. Santri hidup dalam sistem asrama yang memiliki jadwal ketat, dengan akses terbatas terhadap sumber informasi kesehatan dan layanan medis. Meski demikian, pesantren juga merupakan tempat yang strategis untuk pelaksanaan edukasi kesehatan, karena memiliki struktur kepemimpinan yang kuat, komunitas yang kohesif, serta kedekatan nilai-nilai moral dan agama yang dapat menjadi dasar pendekatan edukatif (Novianti & Lestari, 2020).

Pesantren Babun Najah Ulee Kareng di Kota Banda Aceh merupakan salah satu pesantren besar yang menaungi ratusan santri, baik putra maupun putri, yang sebagian besar berada pada usia remaja. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pihak pesantren, diketahui bahwa sebagian besar santri belum mendapatkan edukasi khusus terkait kesehatan reproduksi dan anemia. Banyak santri putri yang belum memahami pentingnya asupan zat besi dan kebersihan menstruasi, sementara santri putra juga cenderung belum memahami perubahan fisiologis yang terjadi pada masa pubertas. Selain itu, makanan di pesantren umumnya disiapkan secara massal dengan menu yang terbatas, sehingga asupan zat besi dan protein hewani masih kurang optimal.

Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan reproduksi dan pencegahan anemia pada remaja di Pesantren Babun Najah Ulee Kareng menjadi sangat penting. Edukasi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santri, tetapi juga untuk membentuk sikap dan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Melalui pendekatan berbasis nilai-nilai keislaman dan budaya pesantren, informasi tentang kesehatan reproduksi dan gizi dapat disampaikan dengan cara yang santun, mudah diterima, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari para santri.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga menjadi wujud nyata implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam aspek pengabdian. Melalui sinergi antara dosen, mahasiswa, dan pihak pesantren, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi peningkatan derajat kesehatan remaja di lingkungan pendidikan Islam. Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu menghasilkan model edukasi kesehatan berbasis pesantren yang dapat direplikasi di lembaga pendidikan serupa di wilayah lain.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para santri Pesantren Babun Najah Ulee Kareng memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah anemia, serta mampu menjadi agen perubahan dalam menciptakan lingkungan pesantren yang sehat, bersih, dan berdaya.

Secara jangka panjang, peningkatan kesadaran dan pengetahuan remaja di pesantren ini akan berkontribusi terhadap penurunan angka kejadian anemia di kalangan remaja, peningkatan kualitas generasi muda, serta mendukung program nasional *Indonesia Sehat 2045*.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di Pesantren Babun Najah Ulee Kareng. Dengan 35 orang masyarakat. Waktu pelaksanaan 1 hari pada tanggal 08 Juli 2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan topik “Edukasi Dan Masalah Kesehatan Reproduksi Dan Anemia Pada Remaja Di Pesantren Babun Najah Ulee Kareng Kota Banda Aceh”. Koordinator yaitu Asmaul Husna, SST., M.Kes dengan menjelaskan topik penyuluhan kemudian dilanjutkan oleh anggota dan mahasiswa dengan memberikan pengalaman mereka dan perlombaan berbentuk penyuluhan, pertanyaan dan *game*. Pada saat pelaksanaan penyuluhan juga semua peserta aktif dalam proses penyuluhan berlangsung.

Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta anggota dan mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia. Penyuluhan dipaparkan dengan media berupa ppt, laptop, infocus dan pembagian materi kepada masyarakat agar materi penyuluhan dapat diserap dengan baik oleh masyarakat yang menjadi sasaran. Penyuluhan terbagi dalam beberapa bagian, yaitu sesi pemberian materi, sesi tanya jawab dan sesi evaluasi. Selain itu juga diadakan perlombaan untuk siswa agar menarik minat dan membangkitkan motivasi para siswa.

Pembukaan acara penyuluhan dimulai pada jam 09.00 WIB, acara berlangsung sekitar 90 menit setelah proses pembukaan, koordinator langsung mengkoordinir mahasiswa untuk melakukan serangkaian kegiatan, mulai dari pemberian selebaran tentang materi penyuluhan, dan dilanjutkan dengan Penyuluhan oleh koordinator dan terakhir dilanjutkan dengan sesi pertanyaan dan perlombaan.

Pada awal penyuluhan materi disampaikan terlebih dahulu oleh koordinator yang berlangsung dalam waktu ± 30 menit. Para siswa yang mendengarkan penyuluhan sangat berantusias dalam mengajukan pertanyaan pada saat sesi tanya jawab berlangsung sehingga dapat lebih menghidupkan suasana dalam penyuluhan ini. Setelah sesi pemaparan materi dan proses tanya jawab berakhir maka diakhiri dengan sesi evaluasi yang pada intinya masyarakat dapat menerima dan mengerti tentang materi penyuluhan yang telah disampaikan. Setelah penyuluhan selesai, sesi selanjutnya

diserahkan kepada anggota dan mahasiswi yang tetap dikoordinir oleh koordinator untuk melaksanakan kegiatan perlombaan yang berlangsung $\pm$ 30 menit. Siswa yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini sangat senang dengan adanya kegiatan penyuluhan seperti ini.

4. KESIMPULAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yaitu sekitar usia 10–19 tahun. Masa ini ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat (WHO, 2021). Periode remaja menjadi fase krusial karena di masa ini terjadi proses pematangan organ reproduksi dan pembentukan perilaku hidup yang akan berpengaruh terhadap kualitas kesehatan di masa depan (Kemenkes RI, 2022).

Dampak anemia tidak hanya sebatas kelelahan fisik, tetapi juga menurunkan kemampuan konsentrasi, mempengaruhi prestasi akademik, dan menurunkan daya tahan tubuh. Jika tidak ditangani sejak dini, anemia pada remaja putri dapat berlanjut hingga masa dewasa dan kehamilan, yang kemudian meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan komplikasi kehamilan (Almatsier, 2019; WHO, 2021).

Secara jangka panjang, peningkatan kesadaran dan pengetahuan remaja di pesantren ini akan berkontribusi terhadap penurunan angka kejadian anemia di kalangan remaja, peningkatan kualitas

generasi muda, serta mendukung program nasional *Indonesia Sehat 2045*.

5. REFERENSI

- [1] Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- [5] Novianti, D., & Lestari, W. (2020). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan Remaja di Pesantren. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 145–152.
- [6] Utami, R. A. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja dalam Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 33–40.
- [7] World Health Organization (WHO). (2020). *Global Nutrition Report 2020*. Geneva: WHO.
- [8] World Health Organization (WHO). (2021). *Adolescent Health and Development: Health for the World's Adolescents*. Geneva: WHO.

6. Dokumentasi

