

**EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA  
MENINGKATKAN STATUS GIZI DAN MEMPERSIAPKAN GENERASI SEHAT  
DI SMP NEGERI 1 LHOKNGA ACEH BESAR**

*Anemia Prevention Education In Adolescents As An Effort To Improve  
Nutritional Status And Prepare A Healthy Generation At State Middle School 1  
Lhoknga Aceh Besar*

**Faradilla Safitri<sup>1</sup>, Fauziah Andika<sup>2</sup>, Ismail<sup>3</sup>, Rahmat Akbar<sup>4</sup>, Nazla Putri<sup>5</sup>, Siska  
Sarina Mintia<sup>6</sup>**

<sup>1,6</sup> Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

<sup>2,4,5</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

email : faradilla@uui.ac.id, fauziah@uui.ac.id, ismail@poltekkesaceh.ac.id, rahmatakbar@uui.ac.id

Corresponding author : faradilla@uui.ac.id

**Abstrak**

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang masih sering terjadi pada remaja putri dan dapat memberikan dampak terhadap kesehatan, konsentrasi belajar, serta produktivitas di masa depan. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena mengalami pertumbuhan yang pesat dan kehilangan darah saat menstruasi sehingga kebutuhan zat besi meningkat. Kurangnya pengetahuan mengenai anemia dan cara pencegahannya menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tingginya kejadian anemia pada remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia melalui kegiatan edukasi kesehatan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan menggunakan media presentasi, diskusi interaktif, dan pembagian brosur. Kegiatan ini dilaksanakan pada siswi SMP Negeri 1 Lhoknga Aceh Besar dengan jumlah peserta sebanyak 36 orang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias mengikuti kegiatan edukasi dan terjadi peningkatan pemahaman mengenai pengertian anemia, penyebab, dampak, serta cara pencegahannya. Edukasi kesehatan mengenai anemia diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri untuk menjaga pola makan yang sehat dan mengonsumsi tablet tambah darah sehingga dapat meningkatkan status gizi dan mempersiapkan generasi yang lebih sehat di masa mendatang.

**Kata Kunci:** anemia, remaja putri, edukasi kesehatan, pencegahan anemia

**Abstract**

*Anemia is a nutritional problem that remains common among adolescent girls and can impact their health, ability to concentrate in school, and future productivity. Adolescent girls are particularly vulnerable to anemia due to rapid growth and blood loss during menstruation, which increases their iron requirements. A lack of knowledge about anemia and how to prevent it is one of the factors contributing to the high prevalence of anemia among adolescents. This community service activity aims to improve adolescent girls' knowledge regarding the prevention of anemia through health education activities. The methods used included health counseling using presentation materials, interactive discussions, and the distribution of brochure. This activity was conducted with students at SMP Negeri 1 Lhoknga, Aceh Besar, with a total of 36 participants. The results of the activity showed that the participants were very enthusiastic about the educational session and demonstrated improved understanding of the definition of anemia, its causes, impacts, and prevention methods. Health education on anemia is expected to raise awareness among adolescent girls to maintain a*

*healthy diet and take iron supplements, thereby improving their nutritional status and preparing a healthier generation for the future.*

*Keywords: anemia, adolescent girls, health education, anemia prevention*

## **1. PENDAHULUAN**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian global, terutama pada kelompok remaja putri. Kondisi ini terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh menjadi berkurang (1). Dampak anemia pada remaja dapat menyebabkan kelelahan, menurunnya konsentrasi belajar, gangguan pertumbuhan, serta menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit. Jika tidak ditangani dengan baik, anemia pada remaja juga dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi di masa yang akan datang (2) (3).

Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami anemia karena pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat serta adanya kehilangan darah setiap bulan saat menstruasi. Kondisi tersebut menyebabkan kebutuhan zat besi pada remaja putri menjadi lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi melalui pola makan yang baik, maka risiko terjadinya anemia akan semakin meningkat (4) .

Selain faktor asupan gizi, rendahnya pengetahuan remaja mengenai anemia juga menjadi salah satu penyebab tingginya kejadian anemia pada kelompok usia ini. Banyak remaja yang belum memahami penyebab anemia, gejala yang muncul, serta cara pencegahannya. Kurangnya pengetahuan tersebut dapat menyebabkan remaja tidak menyadari pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi maupun tablet tambah darah (5) (6).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia adalah melalui edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai masalah kesehatan serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Penyampaian informasi yang menarik dan mudah dipahami dapat membantu remaja memahami pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah anemia sejak dini (7).

Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk melaksanakan program edukasi kesehatan karena sebagian besar remaja menghabiskan waktu di lingkungan sekolah. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, siswa dapat memperoleh informasi yang benar mengenai anemia serta cara pencegahannya. Edukasi yang diberikan secara rutin di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk menjaga kesehatan dan memperbaiki pola makan mereka (8).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia adalah melalui kegiatan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah. Edukasi kesehatan dapat memberikan informasi yang benar mengenai pengertian anemia, penyebab, dampak, serta cara pencegahannya sehingga remaja mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan serta mencegah anemia sejak dini (9) (10).

Kegiatan penyuluhan atau edukasi kesehatan mengenai anemia juga telah terbukti mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya menjaga status gizi dan mencegah anemia melalui konsumsi makanan kaya zat besi serta tablet tambah darah. Edukasi yang dilakukan secara interaktif di sekolah dapat membantu remaja memahami materi dengan lebih baik sehingga mereka dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (11) (12).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan edukasi mengenai pencegahan anemia pada remaja putri sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka

mengenai pentingnya menjaga status gizi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan edukasi mengenai pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Lhoknga Aceh Besar.

## **2. METODE**

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pemberian edukasi kesehatan secara langsung pada remaja dengan ceramah edukatif, diskusi interaktif, brosur sebagai media informasi tambahan. Kegiatan dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Untuk tahap pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan media yang akan digunakan. Tahap kedua pelaksanaan yang merupakan jalannya suatu kegiatan dalam pemberian edukasi. Tahap terakhir adalah evaluasi dengan menanyakan kembali dengan sasaran objek mengenai materi dan tujuan dilakukannya pemberian edukasi tersebut. Sasaran kegiatan ini adalah siswi kelas IX yang berada di SMP Negeri 1 Lhoknga Aceh Besar, yang dilaksanakan pada hari Senin Tanggal 12 Januari 2026 yang dimulai pada pukul 11.00 wib sampai dengan selesai dan penyelenggaraan pemberian edukasi kesehatan ini bekerja sama dengan Direktorat Riset, Inovasi dan Pengabdian Masyarakat serta SMP Negeri 1 Lhoknga Aceh Besar.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan dengan tema “Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Sebagai Upaya Meningkatkan Status Gizi dan Mempersiapkan Generasi Sehat”, dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lhoknga Aceh Besar. Sasaran kegiatan ini adalah Siswi kelas IX. Metode yang digunakan adalah ceramah edukatif, diskusi interaktif, pembagian brosur. Hasil dan pembahasan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dijelaskan berdasarkan tahapan-tahapan berikut :

### **a. Tahapan Persiapan**

1. Menyiapkan Materi Edukasi  
Tim pelaksana menyiapkan materi edukasi dalam bentuk brosur dan slide presentasi, yang membahas secara informatif mengenai Anemia. Materi ini dirancang agar sesuai dengan tingkat pemahaman remaja, khususnya siswa SMP/ sederajat, dan mencakup berbagai aspek penting terkait Anemia.
2. Menyesuaikan Materi dengan Konteks Remaja  
Edukasi kesehatan yang diberikan bertujuan menumbuhkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan, terutama terkait dengan anemia. Pengetahuan ini merupakan bagian penting dari pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja.
3. Isi Materi Edukasi  
Kegiatan edukasi meliputi pemberian informasi tentang:
  - a. Pengertian Anemia
  - b. Penyebab Anemia pada Remaja Putri
  - c. Tanda dan Gejala Anemia
  - d. Dampak Anemia pada Remaja
  - e. Hubungan Anemia dengan Status Gizi
  - f. Cara Pencegahan Anemia
  - g. Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)
  - h. Perilaku Hidup Sehat pada Remaja

### **b. Tahapan Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lhoknga Aceh Besar pada hari Senin, 12 Januari 2026. Sasaran kegiatan adalah siswi tingkat SMP yang sedang berada pada tahap perkembangan remaja, sehingga sangat relevan untuk diberikan edukasi mengenai anemia.

Metode pelaksanaan berupa:

- a) Ceramah interaktif menggunakan media power point
- b) Diskusi tanya jawab untuk menggali pemahaman dan menjawab keraguan siswi
- c) Pembagian brosur yang berisi ringkasan informasi penting seputar anemia.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswi akan bahaya anemia serta membekali mereka dengan informasi akurat agar mampu mengambil keputusan yang sehat dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

### **c. Evaluasi Kegiatan**

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan edukasi. Berdasarkan observasi selama kegiatan berlangsung, seluruh peserta mengikuti pemberian edukasi dengan antusias dan aktif terlibat dalam sesi diskusi. Mereka menunjukkan minat yang tinggi terhadap materi yang disampaikan.

Setelah kegiatan, dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta mampu memahami dan menjelaskan kembali:

- a. Pengertian Anemia
- b. Penyebab Anemia pada Remaja Putri
- c. Tanda dan Gejala Anemia
- d. Dampak Anemia pada Remaja
- e. Hubungan Anemia dengan Status Gizi
- f. Cara Pencegahan Anemia
- g. Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)
- h. Perilaku Hidup Sehat pada Remaja

Kegiatan ini dinilai berhasil karena berjalan sesuai dengan rencana dan mencapai tujuan edukatif, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi terhadap bahaya anemia dan pentingnya pencegahan sejak dini.



Gambar 1. Edukasi Anemia

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Lhoknga Aceh Besar berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pengertian anemia, penyebab, dampak, serta cara pencegahannya. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong remaja untuk menerapkan pola hidup sehat, menjaga pola makan yang bergizi, serta mengonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia. Dengan adanya edukasi kesehatan yang berkelanjutan, diharapkan remaja putri dapat memiliki status gizi yang lebih baik dan mampu mempersiapkan diri menjadi generasi yang sehat di masa depan.

#### **5. REFERENSI**

1. Safitri F, Husna A, Sakdiah R. Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Tiji Kabupaten Pidie Analysis of Factors Associate. *J Healthc Technol Med.* 2021;7(1):144–62.
2. Jauharotus D, Halimah HM, Lele MY, Aprilliana M. Peningkatan Pengetahuan Bahaya Anemia pada Remaja Putri dengan Edukasi Penggunaan Tablet Tambah Darah. 2025;7:186–91.
3. Dan E, Kesehatan M, Dan R, Husna A, Safitri F, Dhirah Uh. 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. 2025;7(2):33–7.
4. Fitria F. *Health Science Journal.* 2024;15(2):583–8.
5. Budiarti I, Nur R, Ayu S. Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Di Sekolah Menengah Atas Khadijah Pesawaran. 2025;4(3):22–7.
6. Safitri F, Husna A, Dasmita A, Suraiya R. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 8 Kota Banda Aceh. 2025;11(2):72–80.
7. Maulina K, Yusni Y, Usman S, Saputra I, Zaman N. The Effect of Health Education on Improving Knowledge About Anemia Among Adolescent Girls in MTsN VI Pidie. 2023;6–11.
8. Purwani FE, Azahra S, Yasmin MF, Azmi M. Skrining dan Edukasi Tentang Anemia pada Remaja di SMK Negeri 2 Kelas XVI Jakarta Pusat. 2025;7:2023–6.
9. Aliya H, Kinanti P, Anyelir P, Meliana D, Arhabillah H, Widiyaningsih EN. Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Pencegahan Anemia. 2024;1(2):58–65.
10. Safitri F, Alwi F. Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Smk Negeri 1 Mesjid Raya Aceh Besar Health Care Concerning Prevention of Anemia in Adolescents With Clean and Healthy Living Behavior in Vocational School. *J Pengabd Masy.* 2020;2(1):0–4.
11. Muchtar F. Penyuluhan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Konawe Selatan. 2024;3(4):238–46.
12. Safitri F, Andika F. Cegah Anemia Pada Remaja Putri Sebagai Dasar Penurunan Stunting Di Sma Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar Preventing Anemia Young Girls as a Basic for Reducing Stunting at Public Senior High School of 1 Baitussalam, District of Aceh Besar. *J Pengabd Masy.* 2023;5(1):60–3.