

EDUKASI KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA DI SMAN 1 BAITUSSALAM

Health Education on Anemia Among Adolescents at SMAN 1 Baitussalam

Eva Rosdiana¹⁾, Alfitri Wahyuni²⁾, Mira Abdullah³⁾, Febri Yusnanda⁴⁾

^{1,2}Program Studi S-1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

³Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

⁴Program Studi D-III Kebidanan, Stikes Flora Medan, Indonesia

*Corresponding Author : eva_rosdiana@uui.ac.id

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak terjadi pada remaja, khususnya remaja putri, yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya pengetahuan tentang kesehatan. Kondisi ini dapat menimbulkan dampak seperti kelelahan, menurunnya konsentrasi belajar, serta penurunan produktivitas sehari-hari. Selain itu, anemia pada remaja juga dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja. Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia dan cara pencegahannya. Melalui edukasi, remaja diharapkan mampu memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi serta perilaku hidup sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan remaja dalam pencegahan anemia melalui edukasi kesehatan. Tujuan pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas kepada para siswa-siswi tentang anemia dan pencegahannya pada remaja. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan cara memberikan edukasi kesehatan secara langsung ke pada siswa-siswi SMAN 1 Baitussalam pada tanggal 02 Februari 2026. Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 30 siswa/i. Hasil pelaksanaan kegiatan terlihat bahwa siswa/i menjadi paham tentang anemia dan pencegahannya. Hal ini terlihat dari hasil nilai pretes dan postes yaitu 70% remaja mengetahui tentang bahaya merokok saat pretes dan meningkat menjadi 95% pada saat dilakukan posttest. Kesimpulan dari pelaksanaan pengabdian ini siswa/i terlihat antusias mendengarkan edukasi kesehatan yang disampaikan, dan mereka menyatakan mau dan mampu melakukan pencegahan anemia untuk kehidupan yang lebih sehat.

Kata Kunci : Anemia, Pencegahan, Remaja

Abstract

Anemia is one of the health problems that still commonly occurs among adolescents, particularly adolescent girls. It is caused by inadequate iron intake, unbalanced dietary patterns, and limited knowledge about health. This condition can lead to fatigue, decreased concentration in learning, and reduced daily productivity. Furthermore, anemia in adolescents may have long-term health consequences if not properly managed. Therefore, preventive efforts are needed through increasing adolescents' knowledge and awareness. Health education is one of the effective strategies to improve adolescents' understanding of anemia and its prevention. Through education, adolescents are expected to understand the importance of consuming nutritious foods and adopting healthy lifestyles. This activity aims to enhance adolescents' knowledge and empowerment in preventing anemia through health education. The objective of this community service activity was to provide students with broader knowledge and understanding regarding anemia and its prevention among adolescents. The activity was conducted by delivering direct health education to students of SMAN 1 Baitussalam on February 2, 2026. A total of 30 students participated in this program. The results of the activity showed that the students gained a better understanding of anemia and its prevention. This was reflected in the pre-test

and post-test scores, where 70% of the students demonstrated knowledge about the topic during the pre-test, which increased to 95% in the post-test. In conclusion, the students were enthusiastic in participating in the health education session and expressed their willingness and ability to implement anemia prevention measures for a healthier life.

Keywords: *Anemia, Prevention, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang masih menjadi perhatian utama, terutama pada kelompok remaja. Remaja berada pada fase pertumbuhan yang membutuhkan asupan nutrisi yang cukup, khususnya zat besi, untuk mendukung perkembangan tubuh dan fungsi kognitif. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin yang berdampak pada kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh (WHO, 2023). Secara global, anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama pada kelompok remaja putri. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), diperkirakan sekitar 40% remaja putri di dunia mengalami anemia, dengan prevalensi yang lebih tinggi di negara berkembang. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi tantangan serius dalam bidang kesehatan global. Tingginya angka kejadian ini berkaitan erat dengan faktor gizi, akses terhadap pelayanan kesehatan, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia sejak dini (WHO, 2023).

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja juga menunjukkan angka yang cukup tinggi dan cenderung meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai sekitar 32% berdasarkan hasil Riskesdas. Angka ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga remaja putri di Indonesia mengalami anemia. Kondisi ini dipengaruhi oleh pola makan yang kurang seimbang, rendahnya konsumsi zat besi, serta kurangnya edukasi terkait kesehatan remaja (Kemenkes RI, 2023).

Di Provinsi Aceh, kejadian anemia pada remaja juga masih menjadi perhatian, terutama di wilayah pedesaan. Beberapa laporan menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja di Aceh berada pada kategori sedang hingga tinggi. Faktor yang mempengaruhi antara lain pola konsumsi makanan yang kurang beragam, keterbatasan akses informasi kesehatan, serta rendahnya kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis edukasi kesehatan yang berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja dalam mencegah anemia.

Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. Edukasi yang dilakukan secara interaktif dapat membantu remaja memahami informasi dengan lebih baik serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat (Anggraini et al., 2024).

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan remaja dalam pencegahan anemia melalui edukasi kesehatan di SMA Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan 3 (tiga) tahapan sebagai berikut ; tahapan pertama yaitu persiapan yang dilakukan dengan pengurusan izin pengabdian masyarakat ke SMAN 1 Baitussalam, penyiapan proposal, penyusunan materi dan powerpoint, tahapan kedua yaitu pelaksanaan kegiatan yang diawali dengan melakukan pretes untuk menggali pengetahuan responden sebelum di berikan materi, kemudian pemberian materi dan dilanjutkan dengan posttest yaitu menggali pengetahuan responden tentang materi yang disampaikan, dan tahapan ketiga yaitu pelaporan dan publikasi hasil pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 02 Februari 2026 Pukul 09:00 WIB di SMAN 1 Baitussalam. Peserta yang menjadi sasaran dalam pengabdian ini adalah Siswa- Siswi Kelas XII yang berjumlah sebanyak 30 Siswa-siswi. Metode yang digunakan dalam promosi kesehatan yaitu dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang Anemia pada remaja dengan beberapa tahapan

yaitu pembukaan, penjelasan tujuan dilaksanakan penyuluhan/promosi kesehatan, pelaksanaan pretes, penyampaian materi tentang Anemia, tanya jawab, pelaksanaan postes dan kesimpulan.

Indikator keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa-siswi tentang Anemia pada remaja dan pencegahannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian dilaksanakan pada hari Senin tanggal 02 Februari 2026 pukul 09.00 hingga selesai dengan tema “Edukasi Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja di SMAN 1 Baitusalam” dengan jumlah peserta sebanyak 30 siswa-siswi.

Pengetahuan dan pemahaman siswa-siswa tentang anemia dan dampak negatif yang ditimbulkan pada saat dilakukan pretes diperoleh nilai sebanyak 70%, sedangkan setelah diberikan edukasi kesehatan (postes) pemahaman responden tentang anemia dan dampak negatif menjadi meningkat sebanyak 95%. Hal ini menandakan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan ke pada siswa/i SMA 1 Baitussalam memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman mereka. Sehingga diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dan pemahaman mereka tentang maka mereka mampu melakukan upaya pencegahan dan penanganan anemia secara mandiri.

Kegiatan edukasi juga berlangsung secara tertib dan berjalan sesuai dengan rencana. Siswa/i antusias mendengar edukasi kesehatan yang diberikan dan terlihat bahwa mereka sudah paham tentang materi yang diberikan.

Adapun kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dapat dilihat pada dokumentasi kegiatan di bawah ini :



Gambar 1. Foto Bersama Siswa/i



Gambar 2. Foto Bersama Tim Penyuluhan Kesehatan

Edukasi kesehatan yang dilakukan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab terbukti dapat meningkatkan pemahaman peserta. Metode ini memungkinkan peserta untuk lebih aktif dalam menerima dan mengolah informasi yang diberikan. Hasil ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa metode edukasi partisipatif lebih efektif dibandingkan metode satu arah (Sari & Utami, 2023). Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi kesehatan juga berperan dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi. Remaja mulai memahami bahwa asupan zat besi sangat penting untuk mencegah anemia. Kekurangan zat besi merupakan penyebab utama anemia pada remaja, terutama pada remaja putri (Rahmaniyah et al., 2024; Centers for Disease Control and Prevention, 2022).

Remaja juga mulai memahami pentingnya konsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia. Sebelumnya, banyak remaja yang tidak mengetahui manfaat atau pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Setelah edukasi, terjadi perubahan persepsi yang lebih positif terhadap program tersebut. Hal ini sejalan dengan pedoman nasional yang menekankan pentingnya suplementasi zat besi pada remaja putri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah edukasi diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku remaja dalam menjaga kesehatan. Pengetahuan merupakan faktor dasar dalam pembentukan sikap dan tindakan seseorang. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung memiliki perilaku yang lebih sehat, termasuk dalam pencegahan anemia (Hidayat & Rahma, 2022; Notoatmodjo, 2018).

Secara global, intervensi edukasi kesehatan telah terbukti efektif dalam menurunkan angka kejadian anemia pada remaja. Edukasi yang disertai dengan pemberian informasi tentang gizi dan suplementasi zat besi dapat meningkatkan status kesehatan remaja secara keseluruhan. Hal ini sesuai dengan rekomendasi global terkait pentingnya edukasi dan suplementasi dalam pencegahan anemia (World Health Organization, 2021). Dengan demikian, pemberdayaan remaja melalui edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang anemia. Hasil ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi

kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan anemia secara signifikan (Aprilyadi et al., 2021).

4. KESIMPULAN DAN DARAN

Pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu dari bentuk Tridharma perguruan tinggi yang diwajibkan bagi seluruh dosen khususnya di lingkungan Universitas Ubudiyah Indonesia. Pada semester ini yaitu semester Ganjil TA 2025/2026 bentuk pengabdian yang dilaksanakan adalah berupa pemberian Edukasi Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja di SMAN 1 Baitussalam.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 02 Februari 2026 pukul 09.00 sampai dengan selesai. Sasaran dalam pengabdian ini siswa/i SMAN 1 Baitussalam yang berjumlah 30 siswa-siswi. Hasil promosi kesehatan diperoleh bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa/i tentang anemia dan pencegahannya. Sehingga pelaksanaan promosi kesehatan diharapkan dapat terus dilakukan tidak hanya pada siswa/i SMAN 1 Batussalam namun juga pada seluruh siswa/i di seluruh Aceh.

REFERENSI

1. World Health Organization. (2023). *Anaemia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. <https://www.kemkes.go.id>
3. United Nations Children's Fund. (2021). *Adolescent nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries*. <https://www.unicef.org>
4. Anggraini, S. P., Putri, D. A., & Sari, R. (2024). Edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52.
5. Aprilyadi, N., Rahmawati, D., & Lestari, Y. (2021). Hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 120–128.
6. Rahmaniyah, R., Fitriani, N., & Hidayat, T. (2024). Pola makan dan status gizi sebagai faktor risiko anemia pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 15(1), 10–18.
7. Nasruddin, H., Syam, A., & Yusuf, S. (2021). Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Publik*, 8(3), 200–207.
8. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
9. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Iron deficiency anemia*. <https://www.cdc.gov>
10. World Bank. (2022). *Prevalence of anemia among women of reproductive age (%)*. <https://data.worldbank.org>
11. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja*.
12. World Health Organization. (2021). *Guideline on daily iron supplementation in adolescents*.
13. Dewi, R. K., & Handayani, S. (2022). Faktor risiko anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 89–96.
14. Sari, M., & Utami, N. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan anemia pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 11(1), 33–40.
15. Hidayat, A., & Rahma, F. (2022). Perilaku konsumsi zat besi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 101–108.