



## Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Kesehatan Tentang Pentingnya Pencegahan Anemia Pada Remaja di Mts. Al-Muhajirin Ambon

### *Increasing Knowledge Through Health Education About The Importance of Anemia Prevention in Adolescents at Mts. Al-Muhajirin Ambon*

Rahma Tunny<sup>1\*</sup>, Fitria Umagapi<sup>2</sup>, Asih Dwi Astuti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Dosen STIKes Maluku Husada, Indonesia

Email: [rahmatunny0@gmail.com](mailto:rahmatunny0@gmail.com)

---

#### **Article History:**

Received: 02 Juni 2024

Revised: 14 Juni 2024

Accepted: 28 Juni 2024

Published : 30 Juni 2024

**Keywords:** Health Education, Knowledge, Anemia, Teenagers

**Abstract:** Anemia is one of the problems in adolescents in Indonesia. Anemia is more common in female adolescents than male adolescents. The purpose of this community service activity is to determine the level of adolescent knowledge about anemia and the importance of preventing anemia. The methods in community service activities include providing pretests and posttests, health education about anemia, the importance of preventing anemia. Community service activities use media in the form of leaflets, powerpoint presentations and videos. Knowledge measurement with questionnaires. This activity was carried out at Mts Al-Muhajirin Ambon class IX with 45 students. The results of the activity showed an increase in knowledge based on the results of the posttest, namely 73.4% of students had good knowledge about anemia. In conclusion, health education for adolescents through leaflets, powerpoint presentations and videos can increase knowledge for adolescents at Mts Al-Muhajirin Ambon. This activity needs to be improved by coordinating with the school and local health center to carry out continuous follow-up activities. The need for the formation of peer groups or health information corners at schools in increasing efforts to prevent anemia in adolescents.

---

#### **Abstrak**

Anemia merupakan salah satu masalah pada remaja di Indonesia. Kejadian anemia lebih sering terjadi pada remaja perempuan daripada remaja laki-laki. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia dan pentingnya pencegahan anemia. Metode dalam kegiatan pengabdian meliputi pemberian pretest dan posttest, pendidikan kesehatan mengenai anemia pentingnya mencegah anemia. Kegiatan pengabdian menggunakan media berupa leaflet, powerpoint presentation dan video. Pengukuran pengetahuan dengan kuesioner. Kegiatan ini dilakukan di Mts Al-Muhajirin Ambon kelas IX sebanyak 45 siswa. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil posttest yaitu sebanyak 73,4% siswa mempunyai pengetahuan baik tentang anemia. Kesimpulannya pendidikan kesehatan pada remaja melalui media leaflet, powerpoint presentation dan video dapat meningkatkan pengetahuan bagi remaja sekolah Mts Al-Muhajirin Ambon. Kegiatan ini perlu ditingkatkan dengan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan Puskesmas setempat agar melakukan *follow up* kegiatan secara berkelanjutan. Perlunya pembentukan kelompok sebaya atau pojok informasi kesehatan disekolah dalam meningkatkan upaya pencegahan anemia pada remaja.

**Kata Kunci:** Edukasi Kesehatan, Pengetahuan, Anemia, Remaja

## 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang memadai termasuk zat besi. Asupan zat besi yang kurang dapat menimbulkan anemia pada remaja (Giyanti F. 2016). Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah seseorang lebih rendah dari batas normal (Alfiah, Puspa 2021). Kadar hemoglobin normal pada laki-laki adalah 14 –18 gram % dan eritrosit 4,5 –5,5 juta/mm<sup>3</sup> sedangkan. pada perempuan hemoglobin normal adalah 12 –16 gram % dengan eritrosit 3,5 –4,5 juta/mm<sup>3</sup>. Remaja, khususnya remaja putri adalah yang paling rentan terkena anemia. Hal ini dikarenakan remaja putri lebih sering mengonsumsi asupan makanan nabati yang kandungan zat besinya rendah dibandingkan dengan asupan makanan hewani. Terlebih, remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan makanan dan nutrisi. Selanjutnya, karena manusia kehilangan zat besi 0,6mg per hari akibat dari proses ekskresi (Julaecha 2020). Selain itu, terdapat faktor-faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja putri yaitu kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, menstruasi, konsumsi obat-obatan, serta konsumsi teh setelah makan yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Larasati 2020).

Dampak buruk dari anemia pada remaja putri yaitu dapat mengalami penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran serta produktifitas (Julaecha 2020). Pencegahan atau penanganan anemia yang dilakukan yaitu dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) atau Fe (Mahyuddin 2022). Pendistribusian TTD atau tablet zat besi (Fe) yaitu diberikan ke sekolah atau madrasah untuk remaja putri dengan tujuan untuk meminimalisasi perempuan usia muda mengalami anemia. Program Pemerintah Indonesia yang fokus terhadap penanggulangan anemia remaja putri yakni Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) dengan sasaran anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui pemberian suplementasi kapsul zat besi. Menurut Riskesdas 2018, persentase remaja putri yang memperoleh Tablet Tambah Darah (TTD) di Provinsi Maluku 20,8% (Riskesdas 2018).

Strategi program promosi kesehatan yang tepat untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja sangat penting dilakukan dikarenakan remaja memiliki karakteristik yang khusus. Strategi promosi kesehatan yang diyakini efektif untuk remaja adalah jika program atau kegiatan tersebut berpihak pada remaja, bukan ditujukan pada remaja, dilakukan secara serentak di tingkat pemerintah, masyarakat, dan lokal, difokuskan pada peningkatan harga diri dan pemberdayaan diri remaja secara keseluruhan, bukan pada masalah kesehatan

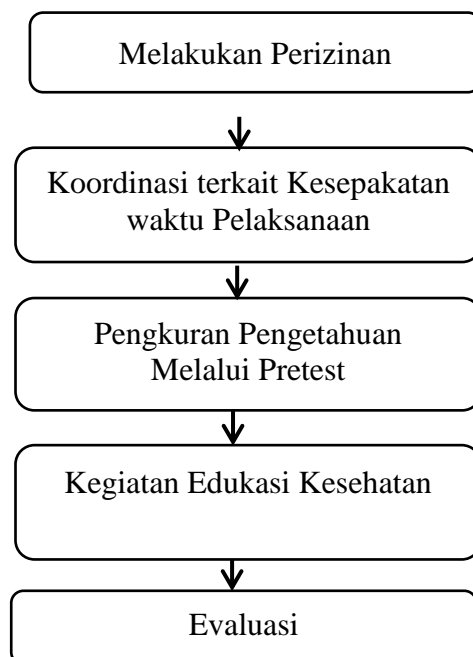
tertentu, tenaga kesehatan bertindak sebagai advokat atas nama remaja dan sebagai penyedia informasi berbasis bukti yang paling relevan dan terkini bagi remaja dan menggunakan metode dan bahasa yang dianggap tepat oleh remaja (Fatimatasari 2024).

Program promosi kesehatan untuk menurunkan angka anemia pada remaja sudah banyak dilakukan, baik secara nasional maupun global. Secara nasional, bentuk komitmen tersebut salah satunya diwujudkan dengan adanya peraturan menteri kesehatan dan pedoman penyelenggaraan program pencegahan anemia pada remaja (Permenkes RI 2021). Selain itu, kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan secara mandiri oleh masyarakat juga sudah banyak dilakukan. Beberapa diantaranya yaitu promosi kesehatan dengan penyuluhan, pembentukan kader kesehatan remaja, dan penggunaan media digital (Susilawati 2023).

Menyikapi hal tersebut, maka dalam upaya menurunkan angka anemia remaja dan mewujudkan tri darma perguruan tinggi, salah satunya yaitu pengabdian masyarakat, pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan dengan memberikan edukasi kesehatan tentang Pentingnya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di MTs Al—Muhajirin Ambon. Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada remaja putri tentang anemia.

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan langkah—langkah sebagai berikut:



**Gambar1.** Diagram Kegiatan Pengabdian Masyarakat

1. Melakukan perizinan dengan pihak sekolah
2. Koordinasi tim pengabdian dengan pihak sekolah terkait kesepakatan waktu pelaksanaan program kegiatan
3. Pengukuran pengetahuan responden tentang pencegahan anemia melalui pretest
4. Kegiatan pendidikan kesehatan dengan media powerpoint presentation, video dan leaflet.
5. Pengukuran posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi yaitu Instrumen pengukuran pengetahuan mengenai anemia yang meliputi, pengertian, tanda gejala dan dampak anemia pada remaja. Pada kegiatan ini dilakukan pengukuran terhadap pengetahuan siswa mengenai pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan pretest dilakukan untuk mengetahui pengetahuan awal sebelum diberikan Edukasi kesehatan.

Kegiatan ini diikuti oleh responden sebanyak 45 siswa putri. Kegiatan *pre- posttest* dilakukan pengecekan sehingga semua siswa dipastikan mengisi instrumen kuesioner secara lengkap agar mudah dilakukan analisis data. Kontribusi mitra selama kegiatan berlangsung dalam hal ini MTs Al-Muhajirin Ambon yaitu melakukan sosialisasi mengenai waktu kegiatan kepada siswa, menyediakan tempat penyuluhan mempersiapkan perangkat LCD, proyektor dan *sound systems* serta memastikan siswa hadir aktif selama kegiatan pengabdian berlangsung.

Kegiatan setelah pretest adalah pemberian pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan mengenai anemia dan nutrisi adekuat dalam pencegahan anemia. Kegiatan ini diberikan oleh tim pengabdian secara langsung dengan menggunakan media visual PPT yang berisi mengenai pengertian anemia, tanda gejala, pencegahan, pengobatan serta nutrisi adekuat dalam mengatasi anemia. Desain PPT dibuat dengan desain menarik yang disesuaikan dengan sasaran kegiatan yaitu siswa SMA. Selama paparan juga disajikan Video edukasi mengenai anemia pada remaja. Dalam kegiatan ini juga dibagikan *leaflet* materi agar siswa di rumah dapat mengulang dan mengaplikasikan sehingga harapannya program berjalan secara berkelanjutan. Selama kegiatan peserta sangat antusias dan aktif berdiskusi ketika sesi diskusi dibuka.

Setelah kegiatan edukasi kesehatan selesai dilakukan maka tahapan kegiatan terakhir yaitu dilakukan paparan dari tim terhadap kesimpulan materi dan selanjutnya dilakukan *post test*. *Post test* dilakukan sebagai bentuk upaya bagi tim pengabdian mengevaluasi tingkat keberhasilan pelaksanaan program secara langsung sekaligus peningkatan pengetahuan *pre-posttest*.

### 3. HASIL

Setelah dilakukan analisis terhadap seluruh instrumen yang telah di cek dapat diperoleh data sebagai berikut. Total peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 45 siswa. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pre dan posttest. Berikut disajikan distribusi frekuensi responden ini berdasarkan kategori hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada Tabel 1. Hasil kegiatan ini dapat ditunjukkan pada tabel 1 dan tabel 2 bahwa terdapat perbedaan pengetahuan anemia yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan edukasi kesehatan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan responden telah mendapatkan informasi tentang anemia selama pemberian edukasi gizi yang telah dijelaskan oleh narasumber serta media edukasi yaitu leaflet dan video. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Puji Astuti, dkk (2023) yang menyatakan bahwa setelah diberi pendidikan gizi tentang anemia pada remaja maka pengetahuan mereka akan meningkat. Peserta didik yang berada di MTs termasuk kedalam kelompok tahap operasional formal. Pada tahapan ini siswa-siswi telah mampu untuk dapat berpikir secara abstrak, yaitu berpikir mengenai ide serta memikirkan beberapa alternative atau beberapa cara untuk dapat memecahkan sebuah permasalahan yang terjadi pada remaja serta tidak lagi menerima informasi apa adanya tetapi mereka akan dapat memproses informasi itu serta mengadaptasikannya dengan pemikiran mereka sendiri.<sup>10</sup>

**Tabel 1.** Dsitribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Terhadap Anemia

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	18	40	33	73,4
Kurang	27	60	12	26,6
Total	45	100	45	100

Sumber : Data Primer, 2024.

Hasil kegiatan dari tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan Edukasi kesehatan. Seseorang yang telah mengerti serta menyadari akan adanya stimulus yang dirasakan, serta tertarik dengan stimulus dapat meningkatkan kemampuan kognitif pada suatu individu. Stimulus yang dimaksud dalam program kegiatan ini adalah berupa pendidikan kesehatan mengenai anemia yang dilakukan melalui media edukasi yaitu PPT, leaflet dan video. Media yang menarik sangat menunjang konsentrasi bagi peserta yang berdampak terhadap pengetahuan setelahnya.<sup>10</sup>

#### **4. DISKUSI**

Siswa MTs sudah dapat diajak untuk berpikir kritis serta untuk mengembangkan sebuah pengetahuan tentang segala hal yang berhubungan dengan dirinya pada saat itu dan juga di masa yang akan datang. Tingginya tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan dapat membantu didalam menyiapkannya menjadi generasi yang unggul dan sehat. Dalam pendidikan gizi tentang anemia tidak terlepas dari adanya pengaruh penggunaan sebuah alat peraga atau yang sering disebut dengan media edukasi. Media edukasi dapat mendukung jalannya sosialisasi yang akan berlangsung. Media sendiri merupakan sebuah alat yang dapat digunakan untuk menyampaikan sebuah pesan ,serta dapat pula diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat menyalurkan sebuah informasi dari sumber informasi ke penerima informasi.<sup>10</sup>

Kegiatan ini telah dilakukan menggunakan media yaitu leaflet, PPT dan video. Leaflet dipilih karena memiliki sasaran yang dapat menyesuaikan serta dapat digunakan sebagai bahan untuk belajar secara mandiri. Leaflet dapat dibawa kemana mana sehingga sangat memungkinkan bagi siswa memahami informasi dengan mudah serta dapat dibagikan dengan keluarga maupun teman. Leaflet juga dapat memberikan informasi lebih detail mengenai sebuah informasi yang tidak dapat diberikan secara lisan dan mengurangi kebutuhan dalam mencatat.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diperoleh pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia sangat meningkat dengan signifikan yaitu sebesar 73,4%. Tingkat pengetahuan remaja dipengaruhi oleh beberapa informasi yang telah didapat, semakin sedikit informasi yang diterima maka akan semakin kecil tingkat pengetahuan seseorang. Sebagian besar manusia dapat memperoleh pengetahuan melalui mata dan juga telinga. Video merupakan salah satu dari media edukasi kesehatan yang menggunakan audio dan visual sebagai perantara yang digunakan untuk dapat menyampaikan materi sehingga membuat

remaja mampu untuk memperoleh sebuah pengetahuan. Video tentang pencegahan anemia ini dikemas secara menarik dengan menggunakan gambar, serta efek dan suara yang disesuaikan dengan materi sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih nyata dan mudah untuk dimengerti oleh remaja sehingga dapat meningkatkan pengetahuan.<sup>11</sup>

Pengetahuan merupakan sebuah hasil tahu serta terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Pengetahuan adalah domain sangat penting di dalam terbentuknya tindakan dari seseorang. Apabila sebuah perilaku tersebut didasari oleh pengetahuan, kesadaran serta sikap positif maka perilaku akan tetap, akan tetapi apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan maka perilaku berlangsung sebentar atau tidak tahan lama. Pengetahuan diperlukan oleh seseorang untuk dapat mendorong dalam berperilaku. Sebelum seseorang berperilaku, maka terlebih dahulu mengenai apa manfaat dari perilaku tersebut.<sup>12</sup> Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan sebuah stimulus bagi tindakan seseorang. Lebih dari itu pengetahuan remaja putri mengenai nutrisi adekuat dalam pencegahan anemia juga perlu ditingkatkan. Mengingat fenomena sekarang banyak sekali jajanan yang tidak mengandung nilai gizi tinggi sehingga jika hal itu dibiarkan maka akan berakibat tidak baik pada nutris remaja pada khususnya. Remaja dengan tingkat pengetahuan yang kurang mempunyai resiko 2 hingga 3 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan baik.<sup>11</sup>

Keberhasilan pelaksanaan Edukasi Kesehatan tentang anemia terlihat dari antusiasme remaja putri yang turut hadir dalam acara sosialisasi. Remaja putri juga aktif dalam diskusi tanya jawab yang diberikan terkait materi yang telah disampaikan. Selain itu, ketika narasumber bertanya kepada peserta terkait materi yang telah disampaikan, peserta dapat memberikan jawaban dengan baik dan sesuai pertanyaan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi anemia ini berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan pengetahuan peserta.



**Gambar 2.** Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Pencegahan anemia Pada Remaja di MTs Al-Muhajirin Ambon

## 5. KESIMPULAN

Edukasi kesehatan pada remaja melalui media PPT, video dan leaflet yang menarik dapat meningkatkan perubahan tingkat pengetahuan bagi remaja sekolah di MTs Al-Muhajirin Ambon. Kegiatan ini perlu terus dilakukan upaya koordinasi dengan pihak sekolah agar dapat memantau serta berkoordinasi dengan Puskesmas setempat agar melakukan *follow up* kegiatan secara berkelanjutan. Sangat diperlukan pembentukan kelompok sebaya atau pojok informasi kesehatan disekolah dalam meningkatkan upaya pencegahan terjadinya anemia pada remaja

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Semester II yang telah berpartisipasi dalam pemenuhan materi dalam mata kuliah Ilmu Gizi dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan juga ucapan terimakasih kepada semua Perangkat Sekolah MTs Al-Muhajirin Ambon atas pemberian izin.

## DAFTAR REFERENSI

- Alfiah, E., Yusuf, A. M., & Puspa, A. R. (2021). Status anemia dan skor diet quality index (DQI) pada remaja putri di SMP Ibnu Aqil, Bogor. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 6(1), 16–22.
- Astuti, D. P., Sofiana, J., Rosmawati, & Sumarni. (2023). Trend peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan dalam upaya mengatasi anemia pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1–10.
- Fatimatasari, S., Indrianasari, S., Choirunnisa, L. F., Fidarova Putri, A., & Aldila, I. (2024). Sosialisasi pencegahan anemia pada remaja putri di Desa Banyurojo sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini di Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*, 3(1), 34–41.
- Giyanti, F. (2016). Pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin remaja putri dengan anemia di SMK Negeri 1 Ponjong [Skripsi]. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Hannanti, H., Malkan, I., & Nur, M. H. S. (2021). The effect of nutrition education using comic and leaflet on the improvement of anemia knowledge. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 13(1), 40–53.
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan kadar hemoglobin pada remaja premenarhe dan postmenarhe di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>



- Julaecha, J. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Larasati, T., et al. (2020). Pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan anemia pada remaja putri di Kecamatan Tanjungkarang Pusat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*, 5(1), 104–108.
- Mahyuddin, M., et al. (2022). Peran remaja tutor dalam pencegahan anemia remaja putri. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 2(2), 125–132.
- Permenkes RI. (2021). Penyelenggaraan pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan, dan masa sesudah melahirkan, pelayanan kontrasepsi, dan pelayanan kesehatan seksual. *Kementerian Kesehatan RI*, 70(3), 156–157.
- Riskesdas. (2018). Laporan nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Susilawati, E. (2023). Screening dan promosi kesehatan tentang anemia pada remaja putri. *Ika Bina En Pabolo: Pengabdian Kepada Masyarakat*, (2014), 34–40. <https://jurnal.ulb.ac.id/index.php/ikabinaenpabolo/article/view/2534>