

Gerakan Remaja Bebas Anemia di SMPS Dharma Pertiwi

Maya Mustika¹, Hany Ayudyaningrum², Viandra Naufalita Herlanda Putri³, Chanty Paramitha⁴, Nabilah Sukma Wandani⁵, Shakira Aulia Paramudea⁶

Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta, Jakarta, Indonesia¹

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia²

Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Puwokerto, Indonesia³

Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Jakarta, Indonesia⁴

Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia⁵

Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia⁶

ABSTRACT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi gizi seimbang, khususnya asupan zat besi, serta mendorong terbentuknya sikap positif terhadap pola makan sehat. Kegiatan ini dilaksanakan pada 02 Mei 2024 di SMPS Dharma Pertiwi, Citareup, Kab. Bogor. Metode yang digunakan adalah edukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pencegahan anemia pada remaja. Selain edukasi, dilakukan juga pemberian tablet tambah darah kepada para siswi dan vitamin C kepada para siswa. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja, dengan rata-rata nilai Pre-Test sebesar 20,55, meningkat signifikan menjadi 87,33 pada Post-Test setelah pemberian edukasi. Kesimpulannya, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja dalam membentuk kebiasaan hidup sehat melalui pemilihan dan konsumsi makanan bergizi tinggi untuk mencegah anemia.

Corresponding Author:

Maya Mustika

mayamustika@stei.ac.id

Received: March 01, 2025

Revised: March 20, 2025

Accepted: April 02, 2025

Published: April 30, 2025



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Keywords: *Anemia; Tablet Penambah Darah; Remaja*

1. PENDAHULUAN

Remaja memiliki peran vital dalam pembangunan bangsa, karena kesehatan mereka merupakan investasi masa depan. Salah satu masalah kesehatan utama yang sering dihadapi oleh remaja putri adalah anemia, yang ditandai oleh kekurangan sel darah merah dan menyebabkan kelelahan serta penurunan produktivitas (Helmyati, 2019).

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai angka yang memprihatinkan. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sekitar 48,9% remaja putri di Indonesia mengalami anemia. Kondisi ini membawa dampak negatif yang serius, termasuk gangguan perkembangan fisik dan kognitif, serta menurunnya produktivitas.

Anemia pada remaja putri, yang didefinisikan sebagai kadar hemoglobin (Hb) < 12 g/dl, menyebabkan kurangnya oksigen yang diantarkan ke jaringan tubuh, termasuk otak. Kondisi ini sering ditandai dengan kelelahan dan kelemahan. Selama masa pubertas, remaja putri sangat rentan terhadap anemia karena kehilangan zat besi yang signifikan selama menstruasi, ditambah dengan kurangnya asupan zat besi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka (Sitawati & Amanda, 2023).

Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan berbagai dampak buruk, termasuk peningkatan kerentanan terhadap penyakit di masa dewasa dan risiko melahirkan generasi dengan masalah gizi (Cia et al., 2021; Gonete et al., 2018; Ningsih, 2016). Selain itu, anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan fisik, perilaku, dan emosional. Salah satu dampak fisik yang sering terjadi adalah gangguan pola menstruasi (Kumalasari et al., 2019). Dampak fisik lainnya termasuk terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan sel otak, penurunan daya tahan tubuh, kelemahan, kelaparan, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, dan rendahnya produktivitas kerja (Naufaldi & Idris, 2020; Sholicha & Muniroh, 2019).

Untuk menurunkan angka anemia, Kementerian Kesehatan telah melakukan berbagai intervensi, termasuk pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri dan ibu hamil. Selain itu, program promosi dan edukasi tentang gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada makanan, serta penerapan hidup bersih dan sehat (PHBS) juga telah dijalankan untuk menangani anemia di Indonesia (Arini et al., 2017). Salah satu upaya lain yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulangan anemia adalah melalui pendidikan gizi seimbang bagi remaja putri. Tingkat pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia. Remaja putri yang kurang memahami tentang anemia, tanda dan gejalanya, serta dampaknya cenderung memiliki sikap yang kurang dalam pencegahan anemia dan lebih cenderung mengonsumsi makanan dengan kandungan zat besi yang rendah (Putra et al., 2019; Sulistyorini & Maesaroh, 2019). Diharapkan remaja putri dapat menerapkan pola hidup sehat dan mengonsumsi makanan yang kaya zat besi dalam kehidupan sehari-hari (Sefaya et al., 2017; Silalahi et al., 2016).

Pendidikan kesehatan tentang gizi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri, membentuk sikap positif terhadap makanan sumber zat besi, dan mendorong kebiasaan makan yang tepat (Azhari & Fayasari, 2020; Febriani et al., 2019). Menurut teori Bloom, pengetahuan akan mempengaruhi sikap, yang pada akhirnya menentukan perilaku seseorang. Agar upaya pendidikan kesehatan efektif, diperlukan media bantu yang tepat. Salah satu media yang efektif adalah media audiovisual, seperti video, yang dapat menyampaikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami (Susilowati, 2016). Video merupakan media audiovisual yang efektif untuk menyampaikan topik yang sulit dijelaskan secara langsung dan dapat membawa penonton memahami topik tersebut lebih dalam (Sari et al., 2022).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja di SMPS Dharma Pertiwi mengenai pentingnya gizi seimbang, khususnya dalam hal asupan zat besi, serta untuk membentuk sikap positif terhadap pola makan yang sehat. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan mendistribusikan tablet tambah darah bagi remaja putri serta vitamin C bagi remaja putra, sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia dan peningkatan kesehatan generasi muda di sekolah tersebut.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendekatan edukasi yang mencakup pemaparan materi serta pemutaran video animasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengembangkan kebiasaan hidup sehat di kalangan remaja putri, khususnya dalam hal pemilihan dan konsumsi makanan bergizi tinggi untuk mencegah anemia. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Mei 2024 di SMPS Dharma Pertiwi, Citareup, Kabupaten Bogor, dengan jumlah peserta sebanyak 25 siswa.

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengukur tingkat pemahaman siswa mengenai anemia. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang pencegahan anemia pada remaja, disertai pemutaran beberapa video animasi yang berkaitan dengan anemia pada remaja, diikuti oleh sesi tanya jawab dengan peserta. Setelah

pemaparan materi, dilakukan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman tentang anemia setelah edukasi diberikan. Kegiatan ini ditutup dengan pembagian tablet tambah darah dan vitamin C kepada para siswa.

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada 2 Mei 2024 di SMPS Dharma Pertiwi, Citareup, Kabupaten Bogor dimulai pukul 09.00 sampai dengan 11.00. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 25 orang yang merupakan siswa siswi dari SMPS Dharma Pertiwi. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pretest secara manual yang dilakukan oleh seluruh peserta.

Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi mengenai pencegahan anemia pada remaja yang disampaikan oleh Nabilah Sukma Wandani. Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah normal ($Hb < 12 \text{ mg/dL}$), yang dapat terjadi pada remaja. Gejala anemia meliputi kelemahan, kelelahan, lesu, pucat, mudah mengantuk, pusing, dan penglihatan yang kabur.

Dampak anemia dapat menyebabkan kelelahan, gangguan pada tumbuh kembang, penurunan kekebalan tubuh, penurunan fungsi daya tahan tubuh, serta gangguan fungsi kognitif.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti daging, sayuran hijau, dan makanan nabati. Selain itu, dianjurkan untuk menghindari minuman seperti kopi, teh, atau cokelat dalam waktu yang berdekatan dengan makan, serta mengonsumsi vitamin C atau buah-buahan, memperbanyak minum air putih, dan mengonsumsi tablet penambah darah.

Aturan minum tablet penambah darah adalah diminum dengan air putih atau air jeruk, bukan dengan kopi, susu, atau teh untuk mengoptimalkan penyerapan zat besi; diminum menjelang tidur disertai makan buah, dikonsumsi sekali seminggu pada hari yang sama, dan meskipun dapat menyebabkan efek samping berupa mual, hal tersebut tidak berbahaya.



Gambar 2. Video animasi tentang anemia pada remaja putri

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan pemutaran video animasi yang berfokus pada anemia pada remaja putri. Video ini disajikan untuk memberikan gambaran visual yang lebih mendalam tentang bahaya anemia, penyebabnya, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil oleh remaja. Selain itu, pemutaran video ini juga bertujuan untuk menambah semangat dan antusiasme para siswa, agar mereka lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan melalui asupan gizi yang tepat. Dengan visualisasi yang menarik, diharapkan para siswa dapat lebih mudah mengingat informasi yang telah disampaikan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Foto Bersama

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kegiatan ini kemudian dilanjutkan dengan pembagian tablet penambah darah kepada para siswi dan vitamin C kepada para siswa, sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia dan peningkatan kesehatan secara menyeluruh.

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test

Jumlah	Nilai Rata-rata	
	Pre-test	Post-test
11 Siswa	20,55%	87,33%
14 Siswi		

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi untuk mengukur efektivitas program yang telah dilakukan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan para remaja, di mana rata-rata nilai Pre-Test sebesar 20,55% meningkat tajam menjadi 87,33% pada Post-Test. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan program dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai pentingnya pencegahan anemia dan pola makan yang sehat. Diharapkan, pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan ini akan diterapkan oleh para siswa dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat mendukung kesehatan mereka secara jangka panjang.

4. SIMPULAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa program edukasi mengenai anemia pada remaja di SMPS Dharma Pertiwi pada 02 Mei 2024 berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Hal ini tercermin dari hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari Pre-Test sebesar 20,55% menjadi 87,33% pada Post-Test. Peningkatan ini menggambarkan bahwa para siswa mampu memahami materi yang disampaikan, termasuk pentingnya pencegahan anemia melalui pola makan yang sehat dan konsumsi suplemen yang tepat. Pembagian tablet penambah darah dan vitamin C juga diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan anemia secara praktis. Secara keseluruhan, kegiatan ini telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai kesehatan, khususnya terkait pencegahan anemia.

REFERENCES

- Arini, N., Bakta, M., & Citrawati, D. M. (2017). The Impact of Iron Supplementation Toward Hemoglobin Levels on Teenage Girls in Bangli Regency, Bali, Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(8), 3454–3457. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20173539>
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan serta Konsumsi Sayur Buah (Nutrition education by animation video on knowledge, attitude and behaviour of breakfast habits and fruit vegetables in. *Aceh Nutrition Journal*, 1(5), 55–61.
- Cia, A., Nur Annisa, S., & F. Lion, H. (2021). Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 04(02), 144–150. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i2.436>
- Febriani, C. A., Nuryani, D. D., & Elviyanti, D. (2019). Efektifitas Pemanfaatan Media Gambar Bergerak dan Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 181–186. <https://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/1263/957>.
- Gonete, K. A., Tariku, A., Wami, S. D., & Derso, T. (2018). Prevalence and associated factors of anemia among adolescent girls attending high schools in Dembia District, Northwest Ethiopia, 2017. *Archives of Public Health*, 76(1), 1–9.
- Helmyati (2019), *Pencegahan Anemia Pada Remaja*, diakses 5 juli 2024 <https://pkgm.fk.ugm.ac.id/2022/05/18/pencegahan-anemia-pada-remaja/>
- Kemkes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesmas%202018%20Nasional.pdf>

- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/download/v1i223wh/24>
- Naufaldi, M. R., & Idris, H. (2020). Evaluation of Iron Tablet Program Among Adolescent Girl. *Proceedings of the 2nd Sriwijaya International Conference of Public Health (SICPH 2019)*, 310–319. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200612.043>
- Ningsih, D. D. R., Panunggal, B., Pramono, A., & Fitranti, D. Y. (2018). HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN KEBIASAAN MAKAN PAGI TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA ANAK USIA 9–12 TAHUN DI TAMBAKLOROK SEMARANG UTARA. *Journal of Nutrition College*, 7(2), 71–76. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i2.20825>
- Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningish, W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75–78. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/5220/1453>
- Sari, Y., Santi, M. Y., Purbowati, N., & Fitriana, S. (2022). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Penggunaan Video Animasi. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(4), 203–213. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i4.1038>
- Sefaya, K., Nugraheni, S., & Pangestuti, D. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(1), 272–282. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/15564>
- Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C DAN Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Manyar Gresik [Correlation Between Intake of Iron, Protein, Vitamin C and Menstruation Pattern with Haemoglobin Concentration among. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147–153. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.147-153>
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 96–102. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/4113/4769>
- Sitawati, S., & Amanda, F. . (2023). Pencegahan Anemia dengan Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Infused Water. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(2), 147–152. <https://doi.org/10.37294/jai.v2i2.478>
- Sulistyorini, E., & Maesaroh, S. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia dengan Perilaku Mengonsumsi Tablet Zat Besi di RW 12 Genengan Mojosongo Jebres Surakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 110–121. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i2.286>
- Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan: Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan*. Pusdik SDM Kesehatan Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://perpus.poltekkeskupang.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3216