

**PENYULUHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MTS AL ISLAMIYA:  
UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS KOTABUMI UDIK**

**Hellen Febriyanti<sup>1</sup>, Chintya Valentin Putri Pratiwi<sup>2</sup>, Lidia Harsa Gustiara<sup>3</sup>,  
Dwi Fitriyani<sup>4</sup>, Beti Yuniarti<sup>5</sup>, Martina<sup>6</sup>, Sri Hartini<sup>7</sup>, Lisha Handayani<sup>8</sup>,  
Meida Liana<sup>9</sup>, Iis Rachmawati<sup>10</sup>, Titi Sunarti<sup>11</sup>**

<sup>1-11</sup>Universitas Aisyah Pringsewu

<sup>1</sup>[hellenfebriyanti06@gmail.com](mailto:hellenfebriyanti06@gmail.com), <sup>2</sup>[chintyavalentin@yahoo.co.id](mailto:chintyavalentin@yahoo.co.id),  
<sup>3</sup>[lidiahg1408@gmail.com](mailto:lidiahg1408@gmail.com), <sup>4</sup>[dwifitriyani1505@gmail.com](mailto:dwifitriyani1505@gmail.com),  
<sup>5</sup>[yuniartibeti23@gmail.com](mailto:yuniartibeti23@gmail.com), <sup>6</sup>[martinamarzuki2@gmail.com](mailto:martinamarzuki2@gmail.com),  
<sup>7</sup>[srihartiniktb5@gmail.com](mailto:srihartiniktb5@gmail.com), <sup>8</sup>[lishahandayani24@gmail.com](mailto:lishahandayani24@gmail.com),  
<sup>9</sup>[ibilampura@gmail.com](mailto:ibilampura@gmail.com), <sup>10</sup>[iisrachmawati27@gmail.com](mailto:iisrachmawati27@gmail.com),  
<sup>11</sup>[titisunarti544@gmail.com](mailto:titisunarti544@gmail.com)

**Abstrak**

*Anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik, mengakibatkan organ tubuh tidak mendapatkan cukup oksigen. Kondisi ini sering kali membuat penderitanya tampak pucat dan mudah lelah. Anemia dapat bersifat sementara atau jangka panjang, dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia melalui program penyuluhan di MTs Al Islamiya Kotabumi Udik. Metode yang digunakan adalah penyuluhan langsung, yang melibatkan kegiatan interaktif. Dampak dari penyuluhan ini diukur menggunakan angket pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang anemia, termasuk penyebab, gejala, pencegahan, dan penanganannya. Penyuluhan ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai anemia. Program ini diharapkan dapat diterapkan lebih luas untuk mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja putri.*

*Kata kunci: Anemia, Remaja, Penyuluhan, Kesehatan, Puskesmas*

**Abstract**

*Anemia is a condition when the body lacks healthy red blood cells or when red blood cells do not function properly, resulting in the body's organs not getting enough oxygen. This condition often makes sufferers look pale and easily tired. Anemia can be temporary or long-term, with varying degrees of severity. This study aims to improve the knowledge of adolescent girls about anemia through a counseling program at MTs Al Islamiya Kotabumi Udik. The method used is direct counseling, which involves interactive activities. The impact of this counseling was measured using pretest and posttest questionnaires given before and after the counseling. The results of the counseling showed a significant increase in participants' understanding of anemia, including its causes, symptoms, prevention, and treatment. This counseling supports previous findings that health education is effective in increasing awareness and knowledge about anemia. This program is expected to be implemented more widely to reduce the prevalence of anemia among adolescent girls.*

*Keywords: Anemia, Adolescents, Counseling, Health, Health Center*

## PENDAHULUAN

Anemia zat besi umumnya ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin (Hb) total di bawah nilai normal (*hipokromia*) dan ukuran sel darah merah yang lebih kecil dari normal (*mikrositosis*).<sup>1</sup> Tanda-tanda ini dapat mengganggu metabolisme energi, sehingga menurunkan produktivitas. Penyebab anemia zat besi meliputi kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, gangguan penyerapan zat besi akibat penyakit pencernaan, perdarahan hebat akibat luka, persalinan, menstruasi, infestasi cacing, serta penyakit kronis seperti kanker, penyakit ginjal, dan penyakit hati.<sup>2</sup>

Gejala anemia meliputi kelemahan, kelelahan, nafas pendek, kulit pucat, kesulitan berkonsentrasi, serta rasa lelah yang berlebihan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya distribusi oksigen ke otak dan jantung. Untuk mengompensasi kekurangan oksigen, jantung penderita anemia berdetak lebih cepat, yang dapat menyebabkan penurunan kemampuan kerja dan kebugaran tubuh. Jika kondisi ini berlangsung lama, kerja jantung menjadi berat dan bisa menyebabkan gagal jantung kongestif. Anemia zat besi juga dapat menurunkan daya tahan tubuh, membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi.<sup>3</sup> Anemia pada remaja dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan performa akademis mereka.<sup>4</sup>

Prevalensi anemia di kalangan remaja di seluruh dunia tetap menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 25% remaja di seluruh dunia menderita anemia.<sup>5</sup> Di Indonesia, prevalensi anemia di kalangan remaja juga cukup tinggi. Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 32% remaja perempuan dan 22% remaja laki-laki menderita anemia.<sup>6</sup> Di Provinsi Lampung, prevalensi anemia pada remaja juga menjadi perhatian serius. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, sekitar 28% remaja di provinsi tersebut mengalami anemia.<sup>7</sup> Upaya untuk mengurangi prevalensi anemia di Indonesia dan Lampung meliputi program suplementasi zat besi, edukasi gizi di sekolah, dan peningkatan akses ke pelayanan kesehatan. Kerja sama antara pemerintah, sekolah, dan masyarakat diperlukan untuk mengatasi masalah anemia dan meningkatkan kesehatan remaja di Indonesia.

---

<sup>1</sup> Kemenkes RI, "Pathfinder: Anemia," 2022, <https://druggenius.com/history/anemia/>.

<sup>2</sup> Tuti Surtimanah, "Determinan Gejala Anemia Pada Remaja Putri," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 6, no. 6 (May 6, 2023), <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3449>.

<sup>3</sup> Rika Ariana Rahman and Nur Alam Fajar, "Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: Literatur Review," *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)* 10, no. 1 (April 6, 2024), <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss1.1403>.

<sup>4</sup> Mery Krista Simamora and Ristiani, "Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri," *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* 3, no. 2 (2024).

<sup>5</sup> WHO, "Anemia," [https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1), 2021.

<sup>6</sup> Kemenkes RI, "Pathfinder: Anemia."

<sup>7</sup> Dinkes Provinsi Lampung, *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022* (Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Lampung, 2022).

Status anemia pada remaja juga berhubungan dengan tingkat pengetahuan.<sup>8</sup> Pengetahuan yang rendah mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan anemia dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dan tindakan pencegahan yang efektif di kalangan remaja. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan menjadi sangat penting dalam mengatasi masalah anemia pada remaja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tersebut adalah melalui kegiatan penyuluhan.<sup>9</sup> Melalui penyuluhan, diharapkan remaja dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang, konsumsi makanan yang kaya zat besi, serta cara-cara pencegahan dan penanganan anemia.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka diperlukan penyuluhan mengenai anemia bagi remaja putri di MTs Al Islamiya. Program ini bertujuan agar remaja putri memahami apa itu anemia dan cara mencegahnya. Dengan demikian, para remaja putri dapat memperbaiki pola konsumsi makanan menjadi lebih beragam, bergizi, seimbang, dan aman. Langkah ini dilakukan sebagai upaya pencegahan terhadap masalah anemia di kalangan remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kotabumi Udik.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini disusun melalui serangkaian tahapan yang sistematis. Tahap persiapan dimulai dengan melakukan perizinan ke pihak sekolah dan dilanjutkan dengan observasi lokasi kegiatan di MTs Al Islamiya untuk memahami kondisi dan kebutuhan setempat. Koordinasi dengan guru wali kelas dilakukan untuk memperoleh masukan mengenai kondisi dan kebutuhan siswa, serta identifikasi masalah utama yang dihadapi remaja putri terkait anemia. Topik yang relevan dan metode penyuluhan yang efektif kemudian ditentukan.

Tahap pelaksanaan dilakukan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana telah lengkap. Jadwal kegiatan disusun sesuai dengan waktu siswa dan pihak sekolah. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan metode yang telah direncanakan, termasuk pemutaran video edukasi yang berisi informasi tentang anemia, penyebab, gejala, dan cara pencegahannya. Diskusi kelompok diadakan untuk membahas topik yang telah disampaikan dan mendalami pemahaman peserta. Sesi tanya jawab juga diadakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta bertanya

---

<sup>8</sup> Maesaroh Maesaroh, Eka Kartikawati, and Devi Anugrah, "Analisis Penguasaan Konsep Dan Sikap Remaja Sekolah Terhadap Kesehatan Reproduksi," *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 5, no. 4 (April 20, 2020), <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i4.1076>.

<sup>9</sup> Nur Arifah et al., "Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Pada Siswa Di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar," *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (March 5, 2022), <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.222>; Rosdiana Rosdiana et al., "Penyuluhan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kabupaten Muara Enim Tahun 2019," *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 7, no. 2 (June 15, 2023), <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14745>.

Hellen Febriyanti, Chintya Valentin Putri Pratiwi, Lidia Harsa Gustiara, Dwi Fitriyani, Beti Yuniarti, Martina, Sri Hartini, Lisha Handayani, Meida Liana, Iis Rachmawati, Titi Sunarti: Penyuluhan Anemia pada Remaja Putri di MTs Al Islamiya: Upaya Peningkatan Kesehatan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kotabumi Udik

dan mendapatkan jawaban langsung dari fasilitator. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas program dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi melalui penyuluhan anemia kepada remaja putri di MTs Al Islamiya Kotabumi Udik telah dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2024 (Gambar 1). Kegiatan diawali dengan melakukan tahap persiapan, langkah pertama adalah memperoleh izin dari pihak sekolah dan melakukan observasi di MTs Al Islamiya untuk memahami kondisi dan kebutuhan setempat. Hasil observasi yang telah dilakukan selanjutnya berkoordinasi dengan UPTD Puskesmas Kotabumi Udik.



**Gambar 1.** Tim Pelaksana Penyuluhan sebagai Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sasaran program ini adalah siswi MTs Al Islamiya Udik. Diketahui bahwa ada beberapa siswi yang sudah mengalami anemia yaitu 3 orang (11%), meskipun jumlahnya masih tergolong sedikit. Jika masalah ini tidak ditangani, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi wabah yang berbahaya bagi siswa lainnya. Upaya pencegahan yang dilakukan sebelumnya oleh pihak sekolah melalui sosialisasi dan pelatihan belum memberikan hasil yang memuaskan, terlihat dari peningkatan jumlah siswi yang mengalami anemia.

Pada tahap pelaksanaan dilakukan penyuluhan terhadap 27 siswa remaja putri dengan materi anemia. Penyuluhan ini berlangsung selama 45 menit, mencakup pemutaran video, pemaparan materi mengenai pengertian anemia, penyebabnya, tanda dan gejalanya, serta cara pencegahannya. Sebelum pemaparan materi, dilakukan pengukuran pretest untuk mengukur pengetahuan awal mereka. Gambar 2 menampilkan proses dilakukan pemberian materi sebagai bentuk transfer pengetahuan kepada remaja putri. Metode ceramah digunakan dalam kegiatan ini karena dianggap sebagai cara terbaik bagi fasilitator untuk berinteraksi dengan siswa dan menarik

Hellen Febriyanti, Chintya Valentin Putri Pratiwi, Lidia Harsa Gustiara, Dwi Fitriyani, Beti Yuniarti, Martina, Sri Hartini, Lisha Handayani, Meida Liana, Iis Rachmawati, Titi Sunarti: Penyuluhan Anemia pada Remaja Putri di MTs Al Islamiya: Upaya Peningkatan Kesehatan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kotabumi Udik

perhatian mereka. Ceramah dilengkapi dengan media pembelajaran berupa gambar-gambar menarik yang ditayangkan menggunakan proyektor. Selama penyuluhan, terjadi interaksi yang sangat baik antara peserta dan fasilitator. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh siswa selama sesi tanya jawab, menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap anemia.



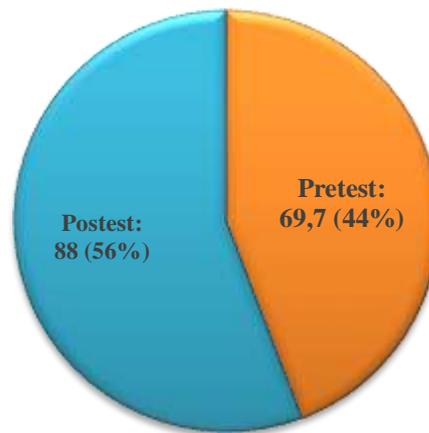
**Gambar 2.** Contoh Gambar dengan Resolusi Cukup

Untuk mengukur efektivitas penyuluhan, dilakukan pengukuran pengetahuan kembali sebagai nilai posttest. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang terjadi pada remaja setelah mendapatkan penyuluhan. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa rata-rata nilai pretest remaja adalah 69,7 dan hasil posttest memiliki nilai 88 (Gambar 3). Hasil ini menunjukkan bahwa dengan melakukan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan yang artinya transfer pengetahuan yang diberikan pada penyuluhan berjalan dengan baik. Hal ini bersesuaian dengan hasil Arifah et al, yang menjelaskan bahwa melalui kegiatan penyuluhan anemia pada remaja mampu meningkatkan pengetahuan mereka, selain itu melalui peningkatan pengetahuan maka praktik baik dalam memahami cara pencegahan anemia akan terlaksana yang selanjutnya mampu menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.<sup>10</sup> Selain itu Rosdiana et al, juga menjelaskan bahwa dengan peningkatan pengetahuan maka remaja putri selanjutnya mampu melakukan pencegahan anemia dengan cara meningkatkan pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi, berimbang, dan aman.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Arifah et al., "Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Pada Siswa Di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar."

<sup>11</sup> Rosdiana et al., "Penyuluhan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kabupaten Muara Enim Tahun 2019."



**Gambar 3.** Hasil *pretest* dan *posttest*

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan pada siswi mengenai anemia. Sebagian besar siswi dapat menjawab pertanyaan seputar anemia yang diajukan oleh tim pelaksana, memahami cara mencegah dan mengatasi anemia, serta mengetahui dampak dan nutrisi yang diperlukan untuk mencegah dan mengatasi anemia.

## **KESIMPULAN**

Program pengabdian masyarakat di MTs Al Islamiya Kotabumi Udik berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia melalui metode ceramah yang interaktif dan menarik. Dengan pemutaran video, pemaparan materi, serta diskusi dan tanya jawab, peserta penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pengertian, penyebab, gejala, pencegahan, dan penanganan anemia. Interaksi yang baik antara fasilitator dan peserta menandakan tingginya rasa ingin tahu siswa, yang berdampak positif terhadap efektivitas penyuluhan. Program ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang anemia, serta diharapkan dapat diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah dan mengatasi anemia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifah, Nur, Inna Anjalina, Andi Irna Febriana, Eka Khairunnisa, Nabilah Pratiwi Amir, Wanda Aprilisa, Zaky Muzhaffar, and Syamsuar Manyullei. "Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Pada Siswa Di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar." *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2, no. 2 (March 5, 2022). <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.222>.
- Dinkes Provinsi Lampung. *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022*. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Lampung, 2022.
- Kemenkes RI. "Pathfinder: Anemia," 2022. <https://druggenius.com/history/anemia/>.

Hellen Febriyanti, Chintya Valentin Putri Pratiwi, Lidia Harsa Gustiara, Dwi Fitriyani, Beti Yuniarti, Martina, Sri Hartini, Lisha Handayani, Meida Liana, Iis Rachmawati, Titi Sunarti: Penyuluhan Anemia pada Remaja Putri di MTs Al Islamiya: Upaya Peningkatan Kesehatan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kotabumi Udik

Maesaroh, Maesaroh, Eka Kartikawati, and Devi Anugrah. "Analisis Penguasaan Konsep Dan Sikap Remaja Sekolah Terhadap Kesehatan Reproduksi." *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 5, no. 4 (April 20, 2020). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i4.1076>.

Rahman, Rika Ariana, and Nur Alam Fajar. "Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: Literatur Review." *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)* 10, no. 1 (April 6, 2024). <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss1.1403>.

Rosdiana, Rosdiana, Setiawati Setiawati, Miskiyah Miskiyah, Surti Anggraeni, and Sari Wahyuni. "Penyuluhan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kabupaten Muara Enim Tahun 2019." *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 7, no. 2 (June 15, 2023). <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.14745>.

Simamora, Mery Krista, and Ristiani. "Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* 3, no. 2 (2024).

Surtimanah, Tuti. "Determinan Gejala Anemia Pada Remaja Putri." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 6, no. 6 (May 6, 2023). <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3449>.

WHO. "Anemia." [https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1), 2021.