



Edukasi Cegah Anemia dengan Konsumsi Zat Besi dan Gaya Hidup Sehat pada Remaja Putri di SMP Swasta Imelda

Maidina Putri¹, Khairani²

Program Studi Profesi Bidan, STIKES As Syifa Kisaran¹
Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan²
e-mail: maidina@gmail.com

Abstrak

Remaja putri termasuk kelompok rawan menderita anemi. Untuk menangani masalah anemia pada remaja pemerintah menjalankan program pemberian tablet tambah darah (TTD) kepada setiap anak remaja di semua sekolah di Indonesia. Tujuan kegiatan PkM ini yaitu memberikan edukasi cegah anemia dengan konsumsi zat besi dan gaya hidup sehat pada remaja putri di SMP Swasta Imelda Medan tahun 2026. Metode pelaksanaan pada kegiatan PkM ini yaitu berupa edukasi, penyuluhan cegah anemia dengan konsumsi zat besi dan pola hidup sehat. Pelaksanaan PkM ini terbagi menjadi 3 bagian yaitu, persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Hasil dari kegiatan PkM ini pada tingkat pengetahuan para peserta dilihat dari hasil setelah diberi pengetahuan tentang anemia dan pola gaya hidup sehat yaitu dalam kategori kurang sebanyak 17 responden (63%), setelah diberikan sosialisasi dan diukur kembali didapatkan hasil *post test* sebagian besar mengerti tentang pengetahuan anemia dan pola gaya hidup yaitu pada kategori baik sebanyak 25 responden (93%).

Kata Kunci: *Edukasi, Anemia, Zat Besi, Gaya Hidup Sehat, Remaja Putri.*

Abstract

Adolescent girls are a group vulnerable to anemia. To address the problem of anemia in adolescents, the government is implementing a program to provide iron supplement tablets (TTD) to every teenager in all schools in Indonesia. The purpose of this Community Service program is to provide education on preventing anemia by consuming iron and living a healthy lifestyle to adolescent girls at Imelda Private Middle School in Medan in 2026. The implementation method for this Community Service program is in the form of education, counseling on preventing anemia by consuming iron and living a healthy lifestyle. The implementation of this Community Service program is divided into 3 parts, namely, activity preparation, activity implementation and evaluation. The results of this Community Service program on the level of knowledge of the participants are seen from the results after being given knowledge about anemia and healthy lifestyle patterns, namely in the less category for 17 respondents (63%), after being given socialization and re-measured, the post-test results obtained were that most understood knowledge about anemia and lifestyle patterns, namely in the good category for 25 respondents (93%).

Kata Kunci: *Education, Anemia, Iron, Healthy Lifestyle, Adolescent Girls.*

PENDAHULUAN

Program Sustainable Development Goals (SDG's) tahun 2030 pada point ke 2.2 mengakhiri segala macam bentuk kekurangan gizi, salah satunya strategi pencapaiannya memenuhi kebutuhan gizi remaja putri dimana kesejahteraan anak point penting dari kemajuan menuju pencapaian SDG's. WHO merekomendasikan dalam *World Health Assembly* (WHA) ke 65 menjelaskan dalam global anemia estiamat edisi 2021 bahwa anemia merupakan indikator kesehatan dan gizi buruk yang dapat mempengaruhi pembangunan ekonomi suatu negara, sehingga anemia dapat dikatakan masalah kesehatan global didunia. Adapun target secara global untuk penurunan angka anemia pada wanita usia reproduktif sebesar 50% pada tahun 2025. Prevalensi anemia tahun 2019 secara global sebesar 29.9%. Di Asia Tenggara, prevalensi anemia sebesar 41,9%. Data di Indonesia menunjukkan prevalensi anemia pada wanita (15-49 tahun) sebesar 30.6 %.

Remaja putri termasuk kelompok rawan menderita anemia (Camaschella, 2015). Pada dasarnya remaja putri merupakan kelompok yang memiliki risiko lebih besar terkena masalah anemia dibandingkan remaja putra (Baruah & Gautam, 2023), hal ini karena kebutuhan zat gizi, termasuk zat besi meningkat seiring pada saat remaja putri menstruasi (Hadijah et al., 2019). untuk menangani masalah anemia pada remaja pemerintah menjalankan program pemberian tablet tambah darah (TTD) kepada setiap anak remaja di semua sekolah di Indonesia. Program TTD pada anak remaja dimulai sejak tahun 2014 namun hingga sekarang angka kejadian anemia masih cukup tinggi (Helmyati et al., 2024).

Anemia pada remaja putri sering kali dikaitkan dengan asupan gizi yang tidak mencukupi. Kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti rendahnya konsumsi makanan kaya zat besi (misalnya daging merah, hati, dan sayuran hijau), memperburuk risiko anemia. Selain itu, faktor budaya dan sosial dapat memengaruhi pola makan remaja, terutama di daerah tertentu, di mana preferensi makanan sering kali mengabaikan nilai gizi. Pola makan yang tidak seimbang semakin diperparah oleh kebiasaan mengonsumsi minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi, yang sering menjadi bagian dari pola konsumsi remaja putri (Gautam et al., 2019).

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*), obesitas (*overweight*) dan anemia. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Akan tetapi pada remaja putri, gizi kurang umumnya terjadi karena keterbatasan diet atau membatasi sendiri untuk makannya. Kejadian gizi lebih remaja disebabkan kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (*energy intake*) berlebih, sedangkan kejadian anemia pada remaja karena intake zat besi yang rendah. Remaja putri lebih

beresiko terkena anemia selain karena keterbatasan intake pangan hewani juga karena menstruasi dan meningkatnya kebutuhan zat besi selama *growth spurt*.

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri masih tinggi, mencapai 32% berdasarkan RISKESDAS 2018. Kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) juga masih rendah, dengan hanya 1,4% remaja putri yang mengonsumsi ≥ 52 tablet per tahun. Kabupaten Pangkep, intervensi peningkatan kepatuhan konsumsi TTD telah dilakukan, seperti yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin di Desa Tamangapa. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia. Namun, tantangan seperti kurangnya pemahaman, efek samping, serta ketersediaan TTD di sekolah masih menjadi kendala dalam keberhasilan program suplementasi ini.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu upaya nyata dan berkelanjutan untuk meningkatkan pola hidup sehat dan perilaku remaja putri dalam mencegah anemia. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian dengan judul "Edukasi Cegah Anemia Dengan Konsumsi Zat Besi Dan Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Putri di SMP Swasta Imelda tahun 2026".

METODE

Metode Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini menggunakan metode edukatif dan penyuluhan. Metode yang digunakan tersebut bertujuan agar peserta sosialisasi berperan aktif dalam mendengarkan dan memahami topik yang dibawakan serta mampu mempraktikkan latihan yang telah didemonstrasikan oleh tim. Pelaksanaan PkM ini terbagi menjadi 3 tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan diawali oleh *Focus Group Discussion* (FGD) untuk menentukan permasalahan kesehatan utama yang ada di wilayah tersebut yaitu:

1. Tahap Persiapan

Persiapan Materi Sosialisasi Persiapan materi merupakan langkah awal sebelum turun ke lokasi kegiatan. Persiapan yang dilakukan berupa studi literatur atau referensi serta berdiskusi dengan mereka yang memiliki kompetensi terhadap latihan yang akan diberikan dengan tujuan agar latihan yang diberikan benar-benar berdasarkan *evidence based practice* serta pengalaman klinis sehingga informasi yang akan disampaikan relevan dengan kebutuhan peserta.

Penyusunan *Term of Reference* (TOR), Satuan Acara Penyuluhan (SAP), dan materi edukasi yang mencakup pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, dan pencegahannya. Materi edukasi terhadap gaya hidup sehat pada remaja meliputi pola makan bergizi seimbang, olahraga, istirahat yang cukup dan berkualitas. Pengurusan administrasi berupa surat permohonan dan perizinan kegiatan kepada pihak SMP Swasta Imelda Medan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan pengenalan tim sosialisasi kepada seluruh peserta. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan inti yaitu menyampaikan materi penyuluhan dengan metode edukatif interaktif, Materi disampaikan secara langsung menggunakan media presentasi (Power Point) dan alat tulis. Selain itu, untuk menjaga kefokuskan peserta, dilakukan *ice breaking* berupa permainan ringan sebagai peregangan. Pada Tahap ini pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa metode yaitu:

Metode ceramah penyampaian topik sosialisasi menggunakan metode ceramah dimana tim akan menyampaikan sosialisasi dan peserta berusaha mendengarkan apa yang disampaikan. Peserta diajak untuk fokus dan memperhatikan terhadap informasi yang disampaikan dengan waktu penyampaian selama 45 menit dan melakukan *ice breaking* peregangan untuk siswi SMP.

Diskusi setelah tim menyampaikan topik melalui metode ceramah ini, selanjutnya peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan bilamana ada topik yang disampaikan belum paham sehingga perlu didiskusikan. Melalui sesi diskusi ini peserta diharapkan semakin memahami memperjelas topik/materi yang dibawakan melalui ceramah.

3. Proses Evaluasi

Evaluasi sangat perlu dilakukan kepada tim dan peserta sosialisasi untuk mengetahui sampai mana pemahaman dan kemampuan peserta terhadap pencegahan anemia dan pola hidup sehat. Evaluasi yang dilakukan dapat melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* berupa pemberian kuesioner yang nantinya dapat digunakan sebagai sumber data untuk kegiatan sosialisasi selanjutnya. *Pre-test* diberikan sebelum sesi edukasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. *Post-test* diberikan setelah sesi edukasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

Pada tahap ini tim sosialisasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan tanggapan dan respon terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Pada tahap ini diharapkan masukan, saran dan kritikan peserta untuk perbaikan kegiatan yang sama dihari selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi dilakukan dengan metode ceramah, pemutaran video dan leaflet. Sebelum materi edukasi disampaikan dilakukan *pre-test* menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan sebelum edukasi. Untuk menentukan apakah kegiatan ini memberikan manfaat bagi peserta sangat tergantung dari hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan ini dilakukan baik sebelum, selama maupun sesaat setelah sosialisasi. Berikut beberapa hasil yang dapat diperoleh:

1. Tingkat Pemahaman Peserta

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan. Untuk dapat memahami tentang Materi yang disampaikan

dengan metode ceramah ada dua yaitu, materi pertama tentang anemia pada remaja putri yang terdiri dari bahasan definisi anemia, besaran masalah, gejala anemia, penyebab anemia dan cara pencegahan anemia pada remaja putri. Materi kedua tentang Materi edukasi terhadap gaya hidup sehat pada remaja meliputi pola makan bergizi seimbang, olahraga, istirahat yang cukup dan berkualitas. Setelah mengikuti kegiatan sosialisasi ini mereka baru mengetahui latihan tersebut dan manfaatnya bagi kesehatan khususnya bagi remaja. Selanjutnya Kegiatan terakhir adalah evaluasi dan melakukan penilaian pengetahuan setelah edukasi (*post-test*). Hasil pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dan Gaya Hidup Sehat di SMP Swasta Imelda Tahun 2026

Pretest				Post test			
Kurang		Baik		Kurang		Baik	
N	%	N	%	N	%	N	%
17	63%	8	37%	2	7%	25	93%

Dilihat dari hasil *pre test* responden sebagian besar remaja putri tidak mengetahui tentang anemia dan pola gaya hidup sehat yaitu dalam kategori kurang sebanyak 17 responden (63%), setelah diberikan sosialisasi dan diukur kembali didapatkan hasil *post test* sebagian besar mengerti tentang pengetahuan anemia dan pola gaya hidup yaitu pada kategori baik sebanyak 25 responden (93%). Disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pola gaya hidup setelah diberikan penyuluhan kesehatan yang dapat dilihat dari nilai *post test* lebih tinggi setelah diberikan perlakuan.

2. Respon Peserta

Peserta dalam kegiatan ini adalah usia remaja namun respon mereka terhadap kegiatan ini sangat baik. Ini terlihat dari antusias mereka dalam mengikuti kegiatan ini sangat tinggi. Selain itu mereka terlihat penuh semangat mengikuti kegiatan ini sampai selesai bahkan banyaknya dari peserta yang ingin berdiskusi dan mencari tau lebih banyak dengan tim terkait kondisi mereka dan bagaimana cara mengatasinya.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* untuk pengetahuan peserta terlihat angka yang signifikan dari setelah dilakukan edukasi. Untuk itu para remaja yang

sudah dibekali pelatihan oleh tim pengabdian masyarakat dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja tentang anemia dan melakukan pola hidup sehat.

Rendahnya pengetahuan tersebut terlihat dari masih banyak peserta yang belum mengetahui bahwa anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, kebiasaan melewatkan waktu makan, diet ketat, serta perdarahan menstruasi setiap bulan yang tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang adekuat. Selain itu, sebagian peserta juga belum memahami dampak jangka panjang anemia, seperti kelelahan kronis, penurunan konsentrasi belajar, menurunnya daya tahan tubuh, serta risiko gangguan kesehatan di masa dewasa dan kehamilan kelak.

Peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan setelah penyuluhan menunjukkan bahwa intervensi berbasis pendidikan kesehatan efektif dalam menjembatani kesenjangan informasi di kalangan remaja putri. Sebelumnya, remaja sering kali tidak menyadari bahwa anemia memiliki dampak jangka panjang, seperti penurunan konsentrasi, daya tahan tubuh, dan risiko komplikasi selama kehamilan. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Rahmawati et al., 2021), yang menemukan bahwa program penyuluhan berbasis sekolah berhasil meningkatkan kesadaran tentang pentingnya konsumsi zat besi secara signifikan.

Konseling nutrisi penting untuk menyesuaikan kondisi tubuh serta karakteristik seseorang dalam hal pemenuhan gizi seimbang. Gizi seimbang adalah pengaturan makanan dalam sehari untuk memenuhi zat gizi, terdapat pula prinsip gizi seimbang antara lain perlu memperbanyak olahraga, makan makanan yang bervariasi setiap hari, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan yang terpenting, memantau berat badan normal untuk menghindari masalah gizi (Dominikus, 2020). Menurut Permenkes 2014 No. 25, remaja adalah mereka yang berada dalam masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yaitu antara usia 10 sampai 18 tahun, dimana pada saat itu terjadi pubertas dan banyak terjadi perubahan bentuk tubuh, organ vital dan organ tubuh. suasana hati. Terkadang banyak remaja yang kelebihan berat badan atau bahkan tidak mengalami kenaikan berat badan Perlu ditekankan bahwa gizi seimbang memang sangat penting pada masa pertumbuhan dan perkembangan remaja (Permenkes No 25, 2014).

Menurut WHO (2021), konsumsi zat besi pada remaja putri harus mencakup sekitar 60 mg sehari, terutama pada remaja yang mengalami menstruasi, untuk mengurangi risiko anemia. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah mengimplementasikan program pemberian TTD untuk mencegah dan mengatasi anemia pada remaja, dengan target utama adalah siswi di tingkat SMP. Program ini bertujuan untuk mengurangi angka kejadian anemia yang cukup tinggi di kalangan remaja putri, dan diharapkan dapat berdampak positif pada kesehatan generasi mendatang (Kemenkes RI, 2020).

SIMPULAN

Kesimpulan kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan para remaja putri tentang cegah anemia dengan konsumsi zat besi dan pola hidup sehat serta selama kegiatan berlangsung seluruh peserta memiliki antusias yang tinggi dan penuh semangat. Edukasi ini sangat dibutuhkan oleh para remaja dengan cara konsumsi zat besi pada remaja putri harus mencakup sekitar 60 mg sehari dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Baruah, A., & Gautam, S. (2023). Prevalence And Predictors Of Iron Deficiency Anaemia In Adolescent Girls In India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 10(10), 3728–3732.
- Camaschella, C. (2015). Iron-Deficiency Anemia. *New England Journal Of Medicine*, 372(19), 1832–1843.
- Dominikus Raditya Atmaka, Windi Indah Fajar Ningsih, and Risnukathulistiwa Maghribi, (2020) "Dietary Intake Changes in Adolescent Girl after Iron Deficiency Anemia Diagnosis," *Health Science Journal of Indonesia* 11, no. 1: 27–31.
- Gautam, S., Min, H., Kim, H., & Jeong, H. S. (2019). Determinants of Factors Associated with Anemia among Women of Reproductive Age in Developing Countries: A Systematic Review. *Nutrients*, 11(5), 1025.
- Hadijah, S., Hasnawati, & Hafid, M. P. (2019). Pengaruh masa menstruasi terhadap kadar hemoglobin dan morfologi eritrosit. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 10(1), 12–20.
- Helmyati, S., Syarifa, C. A., Rizana, N. A., Sitorus, N. L., & Pratiwi, D. (2024). Penerimaan Program Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(3sp), 50–61.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pelaksanaan Suplementasi Gizi pada Remaja. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rahmawati, I., Nugroho, A., & Putri, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia Melalui Penyuluhan dan Pemberian Tablet Tambah Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 45-53.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- WHO. (2021). Guidelines on Iron Supplementation in Adolescents. Geneva: World Health Organization.