



Pemberdayaan Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia melalui Edukasi Kesehatan

Nurfadhila¹, I Kadek Dwi Swarjana¹

¹Department of Health, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju, Indonesia

Correspondence author: Nurfadhila

Email: nurfadhilailhamb@gmail.com

Address: Jl. Balata Tomene Mamuju Tengah Indonesia, Telp. 085255660864

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i3.874>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Anemia is a condition where the hemoglobin (Hb) level in the blood is lower than normal, reducing the blood's ability to transport oxygen to all body tissues.

Objective: This community service activity aims to determine the knowledge of adolescent girls regarding anemia prevention at SMAN 1 Polewali Mandar.

Method: This community service activity involved health education through counseling and leaflet distribution. This activity was held on December 10, 2025, at SMAN 1 Polewali Mandar, for 11th-grade female students and was attended by 50 adolescent girls.

Result: The community service activity was conducted with adolescent girls using educational methods, leaflet distribution, discussions, and demonstrations of iron supplementation. This activity began with a pretest to measure the girls' initial knowledge, followed by health education and concluded with a posttest to evaluate knowledge improvement.

Conclusion: This activity received feedback from the students, indicating that their knowledge improved after the material was presented.

Keywords: anemia, health education, knowledge

Latar Belakang

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah di bawah nilai normal, yang mengakibatkan menurunnya kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Sari, 2024). Kadar Hb normal pada anak usia 12-14 tahun dan wanita usia subur 15-49 tahun adalah 12 g/dL. Seperempat populasi global diperkirakan menderita anemia, dan kasusnya meningkat pada wanita, ibu hamil, dan remaja putri. Survei Kesehatan Indonesia (2023) melaporkan bahwasannya di Indonesia prevalensi anemia tercatat di angka 16,2% di mana perempuan memiliki prevalensi lebih tinggi 18% dibandingkan laki-laki (Kemenkes.RI, 2023). Angka ini mencerminkan bahwa hampir setengah dari populasi remaja putri di wilayah tersebut

berada dalam kondisi kekurangan zat besi, yang berisiko mengganggu konsentrasi belajar, produktivitas, dan kesehatan reproduksi di masa depan (Eryeni et al., 2024).

Anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling banyak dijumpai, yang terjadi akibat kurang zat besi. Remaja2`` putri, risiko anemia lebih tinggi karena kehilangan darah saat menstruasi dan meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan (Anggorodiputro et al., 2025). Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, dapat karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi (Junita & Wulansari, 2021). Terutama pada remaja putri yang memiliki risiko lebih besar untuk menderita anemia dan merupakan kondisi dimana level hemoglobin berada di bawah normal sehingga tidak mampu menjalankan perannya sebagai pemasok oksigen untuk jaringan tubuh (Putri et al., 2021). Hal ini bisa menyebabkan remaja putri lebih berisiko mengalami anemia defisiensi besi adalah karena tiap bulan mengalami menstruasi dan cenderung kehilangan zat besi dua kali lipat (Maulina et al., 2025). Selain itu, umumnya remaja wanita sangat memperhatikan dan peduli terhadap penampilan fisiknya, sehingga mereka lebih mengurangi asupan makan dan beberapa jenis makanan (Ernawati et al., 2021).

Anemia berdampak buruk bagi kesehatan remaja putri dan menjadi kompleks karena terjadi pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kekurangan zat besi dapat memengaruhi fungsi kognitif, menurunkan konsentrasi belajar dan berdampak pada prestasi akademik (Sari, 2024). Dampak jangka panjang, anemia yang tidak tertangani dapat meningkatkan risiko komplikasi pada masa kehamilan di kemudian hari, termasuk bayi berat lahir rendah dan persalinan prematur. Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak usia remaja merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan perempuan di masa mendatang.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui pemberdayaan remaja putri dengan meningkatkan pengetahuan mereka. Pemberdayaan tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga meningkatkan pemahaman, kesadaran dan kemampuan remaja dalam mengambil keputusan terkait kesehatan dirinya (Mulansari et al., 2024). Edukasi kesehatan yang disampaikan secara terstruktur dan menggunakan media yang sesuai dengan karakteristik remaja diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan serta mendorong perilaku pencegahan anemia, seperti konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan kepatuhan minum tablet tambah darah. Media leaflet memiliki peranan penting dalam upaya edukasi kesehatan karena bisa menampilkan informasi kesehatan secara ringkas, jelas, dan mudah dipahami oleh remaja putri sebagai kelompok sasaran (Sari, 2024). Oleh sebab itu, diperlukan suatu intervensi pemberian pendidikan kesehatan agar remaja putri mendapatkan pemahaman yang cukup dan bisa membuat keputusan (Budiarti et al., 2025). Langkah-langkah ini tidak hanya membantu menjaga kesehatan remaja, tetapi juga menjadi investasi penting untuk menurunkan risiko komplikasi saat mereka memasuki usia subur dan kehamilan (Sittii et al., 2021).

Pemberdayaan pada remaja putri dalam bentuk edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan pencegahan anemia sehingga terpapar informasi terbaru yang akan diterapkan pada dirinya sendiri. Saat ini, tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi rutin tablet tambah darah masih rendah, salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya tablet tambah darah dan dampak dari anemia (Rahmi, 2023). Pengetahuan yang dimiliki akan mempengaruhi cara berfikir remaja putri dalam membuat keputusan terkait pemilihan makanan yang dikonsumsi. Remaja putri yang tidak memiliki cukup informasi tentang anemia, cenderung memilih makanan dengan kandungan zat besi yang lebih rendah, sehingga

kebutuhan zat besi remaja putri tidak terpenuhi. (Angelina et al., 2025). Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah, rata-rata remaja putri masih memerlukan informasi secara menyeluruh tentang penyebab anemia, tanda dan gejala, dampak jangka panjang, serta makanan yang layak dikonsumsi dari sumber zat besi dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin. Remaja cenderung menganggap keluhan seperti lemas, pusing, dan mudah lelah sebagai kondisi biasa tanpa menyadari bahwa hal tersebut dapat menjadi indikasi anemia.

Oleh karena itu, pemberdayaan remaja putri dalam pencegahan anemia melalui edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan cara perilaku pencegahan anemia. Tim pengabdian memandang perlu dilakukan kegiatan edukasi kesehatan yang lebih terstruktur, partisipatif, dan menggunakan media yang sesuai untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja putri dalam upaya pencegahan anemia.

Tujuan

Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait pencegahan anemia melalui pemberdayaan remaja putri di SMAN 1 Polewali Mandar

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan oleh Department of Health, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju, Indonesia, bekerja sama dengan SMAN 1 Polewali Mandar dalam bentuk kemitraan institusional antara perguruan tinggi dan sekolah. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2025 bertempat di SMAN 1 Polewali Mandar, Kabupaten Polewali Mandar, Sulawesi Barat.

Peserta kegiatan berjumlah 50 orang siswi kelas XI SMAN 1 Polewali Mandar. Kriteria partisipan dalam kegiatan ini adalah siswi yang terdaftar aktif sebagai siswa kelas XI, bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai, serta mendapatkan izin dari pihak sekolah.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dan Kepala SMAN 1 Polewali Mandar beserta guru penanggung jawab untuk menentukan waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Tim kemudian menyusun materi edukasi mengenai anemia pada remaja putri, menyiapkan media penyuluhan berupa leaflet dan presentasi, serta menyusun instrumen pretest dan posttest dalam bentuk kuesioner tertutup untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta upaya pencegahannya.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pretest kepada seluruh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai anemia. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung media presentasi dan pembagian leaflet. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta pencegahan melalui konsumsi tablet tambah darah dan pola makan bergizi seimbang. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta. Selain itu, dilakukan demonstrasi cara mengonsumsi tablet tambah darah yang benar sebagai bentuk penerapan langsung dari materi yang telah diberikan.

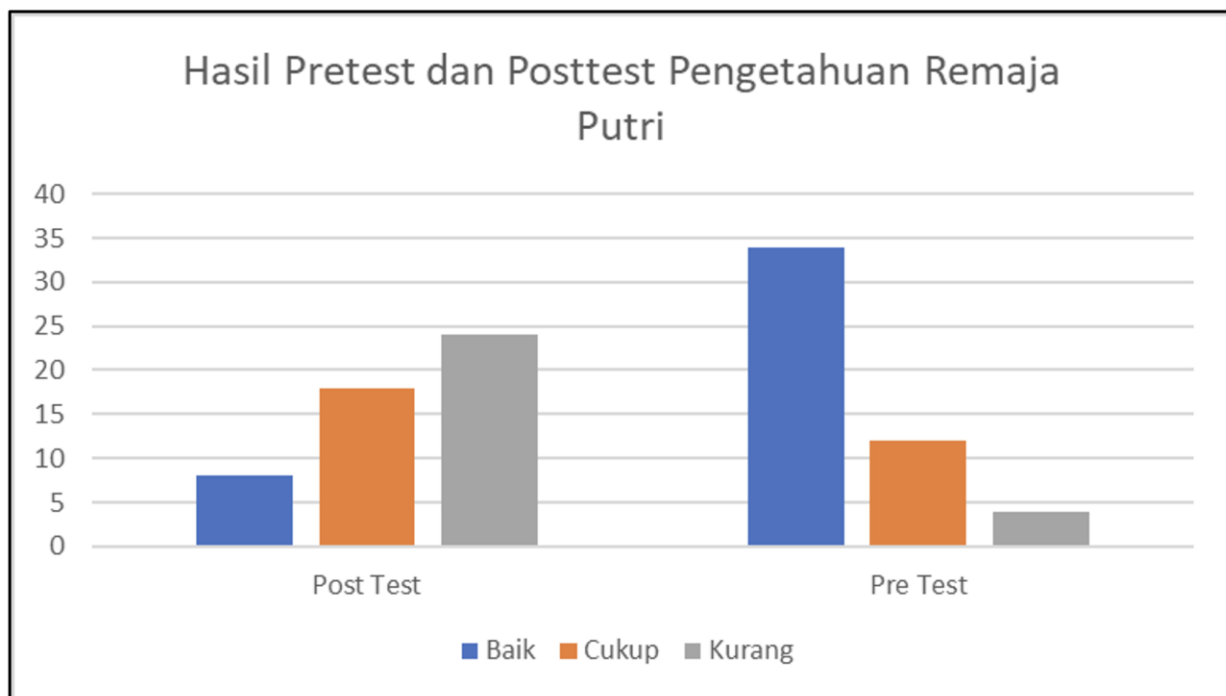
Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan posttest menggunakan instrumen yang sama seperti pada pretest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti

edukasi. Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah penyuluhan, kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase peningkatan pengetahuan. Evaluasi proses juga dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan surat tugas dari Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju serta surat izin pelaksanaan kegiatan dari Kepala SMAN 1 Polewali Mandar sebagai bentuk legalitas dan dukungan institusi terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada remaja putri dengan metode edukasi, pembagian leaflet, diskusi, dan demontrasi pemberian tablet tambah darah. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan pretest mengukur tingkat pengetahuan awal remaja putri, kemudian dilanjutkan dengan edukasi kesehatan serta diakhiri dengan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Hasil pengetahuan pretest dan posttest diberikan edukasi kesehatan sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Remaja Putri

Hasil menunjukkan responden kategori baik pada pretest sebesar 16 % dan responden kategori baik pada posttest sebesar 68%. Dari hasil tersebut terjadi peningkatan antara pengetahuan kategori baik sebelum dan sesudah intervensi. Pada gambar 2, proses pelaksanaan edukasi kesehatan tentang pencegahan anemia kepada remaja putri. Kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah interaktif dan diskusi. Peserta tampak memperhatikan materi yang telah disampaikan oleh narasumber



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Diskusi

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna pada tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media leaflet. Peningkatan proporsi kategori pengetahuan baik serta penurunan kategori pengetahuan kurang mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang terstruktur efektif dalam meningkatkan aspek kognitif remaja terkait pencegahan anemia.

Pengetahuan memegang peran krusial sebagai landasan pencegahan anemia pada remaja putri. Individu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung lebih patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah, mampu memilih makanan yang kaya zat besi, serta memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan reproduksi. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan berpotensi meningkatkan risiko terjadinya anemia, menurunkan produktivitas belajar, dan menghambat keberhasilan program pencegahan anemia yang dijalankan pemerintah. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi salah satu upaya penting untuk meningkatkan kesadaran dan membentuk perilaku pencegahan anemia sejak dini. (Mulansari et al., 2024). Edukasi kesehatan adalah salah satu bentuk model promosi kesehatan yang secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku kearah yang lebih sehat. Pemberian edukasi kesehatan terbukti efektif dapat meningkatkan pengetahuan.

Hasil kegiatan ini juga konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media cetak seperti leaflet mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Media leaflet dinilai efektif karena informasi disajikan secara ringkas, visual, dan dapat dibaca ulang, sehingga memperkuat retensi informasi. Persamaan dengan penelitian terdahulu terletak pada peningkatan signifikan skor pengetahuan setelah intervensi edukasi (Astuti et al., 2023). Tingkat pengetahuan remaja dapat pula dipengaruhi oleh beberapa informasi yang telah didapat, semakin sedikit informasi yang diterima maka akan semakin kecil tingkat pengetahuan seseorang. Pencegahan anemia tidak cukup hanya melalui pemberian suplementasi, tetapi harus disertai perubahan gaya hidup sehat yang mencakup konsumsi makanan bergizi seimbang, peningkatan

asupan zat besi dan vitamin C, pembatasan minuman penghambat penyerapan zat besi, serta kepatuhan terhadap program TTD. Pendekatan edukasi dan pemberdayaan sangat penting untuk membentuk gaya hidup sehat sejak masa remaja (Musniati & Fitria, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hadina et al, 2022) yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi menggunakan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia saat menstruasi di SMPN 19 Palu. Dengan demikian, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan melalui media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Namun, untuk mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan, diperlukan strategi lanjutan yang melibatkan dukungan lingkungan sekolah, keluarga, serta monitoring program konsumsi tablet tambah darah secara konsisten.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan remaja putri dalam pencegahan anemia yang telah dilakukan di SMAN 1 Polewali Mandar berjalan dengan baik dan lancar serta bantuan dari pihak-pihak terkait. Kegiatan ini mendapatkan *feedback* dari siswi dengan hasil menunjukkan pengetahuan mengalami peningkatan setelah diberikan materi. Sangat diperlukan pembentukan kelompok sebaya atau pojok informasi kesehatan disekolah dalam meningkatkan upaya pencegahan terjadinya anemia pada remaja.

Daftar Pustaka

1. Angelina, P. T., Navelia, Z. I., & Fadhilah, S. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Booklet terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di SMA Negeri 1 Banyuke Hulu. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 20(1), 34–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jpp.v20i1.2804>
2. Anggorodiputro, R. R. R., Suryani, L., Marlina, R., Angelina, L. D., Rahayu, A. S., & Aulia, P. (2025). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri. *Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5(5), 426–435. <https://doi.org/https://doi.org/10.59894/jpkk.v5i5.1171>
3. Astuti, D. P., Sofiana, J., Rosmawati, R., & Sumarni, S. (2023). Trend Peningkatan Pengetahuan melalui Pendidikan Kesehatan dalam Upaya Mengatasi Anemia pada Remaja. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 79–85. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.400>
4. Budiarti, I., Delia, M. D., & Ayu, R. N. S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Di Sekolah Menengah Atas Khadijah Pesawaran. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 22–27. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v4i3.1785>
5. Ernawati, E., Riskawati, H. M., Ripawati, B. H., Sukma, D. N., & Romadonika, F. (2021). Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Remaja Puteri Tentang Bahaya Anemia Di Sekolah MTSN 3 Mataram. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2), 7–10.
6. Eryeni, D., Fera, M., & Fera, N. (2024). faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri sekolah menengah atas. *British Medical Journal*, 6(5474), 1333–1336.
7. Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.148>

8. Kemenkes.RI. (2023). *Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan*. Kementerian Kesehatan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4250/membaca-anemia-dari-hulu-analisis-faktor-penyebab-utama?utm_source=chatgpt.com
9. Maulina, K., Yusni, Y., Said Usman, Irwan Saputra, & Nasrul Zaman. (2025). The Effect of Health Education on Improving Knowledge About Anemia Among Adolescent Girls in MTsN VI Pidie. *International Journal of Public Health*, 2(2), 148–152. <https://doi.org/10.62951/ijph.v2i2.453>
10. Mulansari, L., Badriah, D. L., & Iswarawanti, D. N. (2024). Pengaruh edukasi video dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap siswi dalam konsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 493–502. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1456>
11. Musniati, N., & Fitria, F. (2022). EEdukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 224–232. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.38303>
12. Putri, A. A. A., Salwa, A., & Wahyuningsih, U. (2021). Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet. *Prosiding SENAPENMAS*, 279. <https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.15000>
13. Rahmi, N. (2023). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Menggunakan Media Powerpoint Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Saat Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Kesehatan. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(2), 172.
14. Sari, D. A. (2024). Pemberian Edukasi terkait Anemia Menggunakan Media Leaflet dan PowerPoint terhadap Pengetahuan Remaja di Desa Kalimas, Kecamatan Besuki, Kabupaten Situbondo. *Media Gizi Kemas*, 13, 712–719. <https://doi.org/10.20473/>
15. Siti, S., Afriani, & Anita, S. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Paritas Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Kurma Kecamatan Mapilli*. 3(November), 10–14.