



Penyuluhan Tentang Anemia pada Remaja di SMK Imelda Medan

Elvalini Warnelis Sinaga¹, Eva Nirwana^{*2}, Alya Juwita³, Shinta Destina⁴, Anisa Tintio Sirait⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Imelda Medan, Sumatera Utara, Indonesia

e-mail: evanirwana@uimedan.ac.id

Abstract

Anemia is a micronutrient problem that occurs widely throughout the world, especially in developing countries, which is estimated to affect 30% of the world's population. The result of low hemoglobin levels causes symptoms of lethargy, weakness, and fatigue when doing activities that will have an impact on decreasing concentration and academic achievement, and in the long term will have an impact on the quality of human resources, where young women are the future generation of the nation who will later support determining the next generation. The goal: to provide information to teenagers about anemia and the importance of consuming iron tablets. Method: in this counseling using leaflets, lectures and question and answer discussions. This counseling was held on May 7, 2025 at SMK Swatsa Imelda Medan. Results: increased knowledge of young women about anemia and the benefits of consuming iron tablets.

Keywords: Anemia, knowledge, adolescent girls, iron tablets

Abstrak

Anemia merupakan masalah gizi mikro yang banyak terjadi diseluruh dunia terutama dinegara berkembang yang diperkirakan terjadi pada 30% populasi penduduk dunia. Akibat dari kekurangan kadar hemoglobin menimbulkan gejala lesu, lemah letih dan cepat lelah saat melakukan aktifitas yang akan berdampak pada menurunnya konsentrasi serta prestasi belajar, dan pada jangka panjang akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia, dimana remaja putri merupakan generasi masa depan bangsa yang nantinya akan mendukung menentukan generasi berikutnya. **Tujuannya:** untuk memberikan informasi kepada remaja mengenai anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah. **Metode:** dalam penyuluhan ini adalah menggunakan leaflet, ceramah dan diskusi tanya jawab. Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2025 di SMK Swatsa Imelda Medan. **Hasil:** meningkatnya pengetahuan remaja putri tentang anemia dan manfaat konsumsi tablet tambah darah.

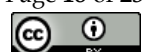
Kata Kunci: Anemia, pengetahuan, remaja putri, tablet tambah darah

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan utama yang menyerang masyarakat umum adalah Anemia, ini sering kali timbul di negara berkembang seperti Indonesia. Anemia ini adalah salah satu alasan utama kesehatan kronik yang memengaruhi kondisi sosial, ekonomi, dan kesehatan yang terjadi lebih sering pada gadis mudadari para muda laki-laki. Gadis remaja tidak ditemukan zat besi saat mereka menstruasi, itulah sebabnya zat besi meningkat. Tindakan remaja putri yang mengonsumsi ekstra pangan botani menimbulkan kebutuhan harian akan zat besi tidak terpenuhi(Ningsih et al., 2025).

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang paling umum terjadi di seluruh dunia, terutama anemia yang disebabkan karena defisiensi zat besi. Anemia terkait dengan lima masalah global lainnya terkait dengan gizi diantaranya adalahh stunting, berat badan lahir rendah, kelebihan berat badan, pemberian ASI Eksklusif dan wasting. (Marselina, 2022).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin kurang dari yang diharapkan sesuai dengan usia dan jenis kelamin,dimana kadar hemoglobin saat kita lahir tinggi (20 gram/dl), tetapi menurun pada kehidupan tiga bulan pertama sampai angka terendah (10gram/dl) sebelum meningkat kembali menjadi nilai dewasa normal (12 gram/dl) pada wanita dan > 13 gram/dl pada pria Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita umur 13-18 tahun adalah 23% sedangkankan pada pria usia 13-18 yaitu 17 % (Julaecha, 2020). Beberapa dampak langsung anemia pada remaja putri antara lain





sering mengeluh pusing, mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai. Sedangkan jangka panjang jika remaja wanita itu hamil dan memiliki anak dapat berakibat buruk pada ibu dan bayinya. Hal-hal tersebut jelas menguatkan bahwa kesehatan remaja sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya mencetak kualitas generasi.(Khobibah et al., 2021).

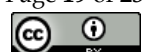
Anemia pada remaja memiliki dampak yang serius dan hampir seluruhnya merupakan konsekuensi dari defisiensi zat besi yang sangat berhubungan dengan tingkat keparahan anemia. Anemia dapat menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta menurunkan kebugaran fisik, kapasitas kerja dan performa belajar.(Situmeang et al., 2022). Dampak anemia yang paling terlihat pada remaja adalah menurunnya pencapaian belajar selama di sekolah. Selain itu, anemia pada remaja perempuan dapat membuatnya berisiko untuk mengalami anemia selama kehamilan. Hal ini akan memberikan dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan, seiring dengan potensi untuk mengalami sejumlah komplikasi selama kehamilan dan saat melahirkan (Utama, Rahmiwati, Arinda, 2020). Sejumlah studi menyebutkan bahwa penyebab anemia pada remaja di antaranya adalah buruknya pola makan seperti rendahnya asupan zat besi, asam folat, dan vitamin C serta kondisi fisiologis menstruasi yang dialami pada masa remaja. Penyebab anemia terbanyak adalah defisiensi zat besi yang disebabkan karena kurangnya asupan zat besi, tidak adekuatnya penyerapan zat besi dan peningkatan kebutuhan zat besi, serta peningkatan kehilangan zat besi seperti saat menstruasi(Kusuma, 2022). Jika dibiarkan tanpa penanganan, anemia berisiko menyebabkan beberapa komplikasi serius, seperti kesulitan melakukan aktivitas akibat kelelahan, masalah pada jantung,dan gangguan pada paru-paru(Djannah & Wisudawati, 2023).

Negara Indonesia tahun 2017 merupakan negara berpenghasilan rendah hingga menengah, 10,6% penduduknya masih hidup dalam kemiskinan. Akar penyebab dari kemiskinan sebagian besar karena kekurangan gizi, seperti kekurangan zat besi. Yang lebih rentan mengalami defisiensi zat besi adalah anak-anak dan remaja dengan status sosial ekonomi rendah dikarenakan makanan rendah zat besi yang tersedia di makanan hayati dan asupan zat besi yang rendah(Munir et al., 2022).

Gejala anemia yang timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang(Husna & Saputri, 2022). Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius karena menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun anak baru lahir dan perempuan. Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal(Nasruddin et al., 2021).

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia antara 10-19 tahun sedangkan menurut peraturan meateri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun.7 Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja.(Izdihar et al., 2022).

Sebagai bentuk implementasi peran mahasiswa kebidanan dalam pengabdian masyarakat dan promosi kesehatan, dilakukan kegiatan penyuluhan dengan tema "Anemia pada Remaja Putri" di SMK SWASTA IMELDA MEDAN pada tanggal 7 Mei 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 17 siswi jurusan Akutansi. Penyuluhan ini dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, kuis edukatif, serta pembagian leaflet sebagai media penunjang pemahaman. Selain itu, dilakukan evaluasi berupa kuis pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.





Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi. Mereka aktif menjawab pertanyaan, mendengarkan penjelasan dengan saksama, dan terlibat dalam sesi diskusi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 27%, yaitu dari 58% menjadi 85% setelah penyuluhan dilakukan. Temuan ini memperkuat bahwa edukasi langsung dan menyenangkan sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap isu kesehatan yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki karena remaja putri mengalami siklus menstruasi dan kebiasaan makan yang salah. Ketidakseimbangan nutrisi berupa kurangnya asupan makronutrien maupun mikronutrien, kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori namun rendah nutrisi (tinggi lemak, karbohidrat, dan gula) dapat menyebabkan penumpukan lemak dan mengganggu metabolisme penyerapan gizi besi yang kemudian akan berakibat mengalami anemia (Nurazizah et al., 2022). Salah satu pencegahan anemia dengan pemberian bahan pangan fungsional yang dikembangkan yaitu tempe yang mempunyai mutu dan nilai gizi tinggi (Pinasti et al., 2020).

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan kepada siswi di SMKS IMELDA MEDAN pada tanggal 7 Mei 2025. Peserta kegiatan ini adalah siswi remaja putri yang ada di SMKS IMELDA MEDAN sejumlah 17 orang, yaitu remaja putri dengan rata-rata usia 15-16 tahun. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan media leaflet, kuisioner pre-post, dan interaktif games. Selain itu, tim penyuluhan melakukan evaluasi kegiatan berupa pre-post test untuk melihat ketercapaian kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan bimbingan dan penyuluhan yang diberikan kepada siswi SMKS IMELDA MEDAN mengenai “Pencegahan Anemia pada Remaja” diterima dengan baik oleh seluruh peserta. Hal ini terlihat dari tingginya antusiasme siswi selama sesi berlangsung. Peserta memperhatikan materi dengan saksama, aktif menjawab pertanyaan, serta menunjukkan minat yang besar dalam mengikuti permainan kuis interaktif dan sesi diskusi.

Materi yang disampaikan oleh tim penyuluh mencakup:

- 1) Definisi dan penyebab anemia
- 2) Gejala dan dampak anemia pada remaja
- 3) Cara pencegahan dan penanganan melalui konsumsi zat besi, vitamin C, serta suplemen tablet tambah darah (TTD)
- 4) Cakupan bahan makanan tinggi zat besi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Kesehatan di SMK SWASTA IMELDA MEDAN

Variabel	Jumlah	Presentasi (%)
Pengetahuan Sebelum Penyuluhan		
Kurang Baik	4	26,3
Baik	13	73,7
Pengetahuan Sesudah Penyuluhan		
Kurang	0	0
Baik	17	100
Sumber Informasi		
Non Media	20	69,0
Media	10	31,0

Berdasarkan Tabel 1 di atas, diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas peserta, yaitu sebanyak 4 orang (26,3%), berada pada kategori pengetahuan kurang, sementara 13 orang



(73,7%) yang telah memiliki pengetahuan baik mengenai anemia. Setelah penyuluhan dilaksanakan, terjadi perubahan yang signifikan, di mana jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 17 orang (100%), Data ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan.

Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan

Variabel	Partisipan	
	Sebelum	Sesudah
Skor Pengetahuan		
Kurang	26,3%	0%
Baik	73,7%	100%

Tabel 2 di atas memperkuat temuan tersebut dengan membandingkan persentase keseluruhan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Terlihat bahwa skor pengetahuan kurang menurun dari 26,3% menjadi 0%, sedangkan skor pengetahuan baik meningkat dari 73,7% menjadi 100%. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan, dengan metode ceramah interaktif dan media pendukung seperti leaflet serta kuis edukatif, berkontribusi secara positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Peningkatan yang terjadi tidak hanya menunjukkan efektivitas materi dan metode penyampaian, tetapi juga menandakan bahwa remaja memiliki potensi yang besar untuk menerima informasi kesehatan apabila diberikan dalam format yang sesuai dengan usia dan minat mereka.

Berdasarkan penyuluhan ini, diketahui bahwa sebelum kegiatan dilakukan, sebagian siswi belum memahami secara menyeluruh mengenai anemia dan pencegahannya. Hasil pengukuran awal menunjukkan rata-rata tingkat pengetahuan peserta adalah 80%, dengan sebagian besar yang menjawab benar. Setelah penyuluhan diberikan, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Hasil nilai menunjukkan rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 100%, menandakan adanya peningkatan sebesar 20%. Peningkatan ini menggambarkan bahwa penyampaian materi menggunakan pendekatan partisipatif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta.

Penyuluhan mengenai pencegahan anemia pada remaja ini berhasil dilaksanakan dengan dukungan penuh dari Universitas Imelda Medan, dosen pembimbing, serta pihak sekolah SMKS Imelda Medan. Kehadiran guru pendamping dan antusiasme siswa turut memperlancar jalannya kegiatan. Suasana kelas yang dinamis, penggunaan media interaktif, serta pemilihan materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari membuat kegiatan ini diterima dengan baik oleh peserta.

Berdasarkan hasil dari penyuluhan kepada siswi SMKS Imelda Medan tentang upaya pencegahan anemia pada remaja putri, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman remaja putri tentang anemia, manfaat dan efek samping jika tidak mengonsumsi tablet tambah darah (Fe) serta dampak jangka panjang dan jangka pendek apabila tidak mengonsumsi tablet tambah darah

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan antara lain:

- Relevansi materi dengan kebutuhan peserta
- Kesesuaian metode dengan karakteristik remaja
- Interaksi aktif antara penyuluh dan peserta
- Media pendukung yang menarik dan informatif



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan SMKS IMELDA MEDAN

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang pencegahan anemia pada remaja putri di SMK SWASTA IMELDA MEDAN berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Berdasarkan penyuluhan ini, rata-rata pengetahuan siswi meningkat dari 58% menjadi 85%, yang menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa remaja memiliki minat tinggi terhadap informasi kesehatan apabila disampaikan dengan cara yang menarik dan komunikatif. Penyuluhan seperti ini sangat penting untuk terus dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menurunkan angka kejadian anemia di kalangan remaja.

REFERENSI

- Djannah, R., & Wisudawati, W. (2023). Pengaruh Pendidikan Gizi dan Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 9(1), 10–17. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v9i1.105>
- Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.197>
- Izdihar, M. S., Noor, M. S., Istiana, I., Juhairina, J., & Skripsiana, N. S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. *Homeostasis*, 5(2), 333. <https://doi.org/10.20527/ht.v5i2.6278>
- Julaecha, J. (2020). Materi 1. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109.
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan



- Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11.
<https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Marselina, D. (2022). Studi Literatur: Penyebab Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 544– 556.
- Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 83–93.
<https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.432>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364.
<https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Ningsih, A. A., Nurmalia Lusida, A. ², Studi, P., Masyarakat, K., & Muhammadiyah, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(4), 11–28. <https://doi.org/10.62017/jkmi>
- Situmeang, A. M. N., Apriningsih, A., Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Sosioekonomi dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Desa Sirnagalih, Bogor. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 32–39.
<https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1126>

