

## Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Pencegahan Anemia di SMP YPPKK Moria Kota Sorong


Wilma Florensia<sup>1</sup>, Mustamir Kamaruddin<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih

<sup>2</sup> Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong

E-mail: [wilmaflorensia@gmail.com](mailto:wilmaflorensia@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.628>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 02 May 2025

Revised: 06 May 2025

Accepted: 10 May 2025

#### Kata Kunci:

Peningkatan Pengetahuan,  
Anemia, Remaja

#### Keywords:

Knowledge Enhancement,  
Anemia, Adolescents



### ABSTRACT

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja, terutama remaja putri, yang dapat mengganggu pertumbuhan, perkembangan fisik, serta menurunkan produktivitas belajar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja SMP YPPKK Moria Kota Sorong tentang pencegahan anemia melalui edukasi dan penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan meliputi pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan, serta penyuluhan dengan media presentasi dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja mengenai penyebab, dampak, dan cara pencegahan anemia, termasuk pentingnya konsumsi zat besi dan pola hidup sehat. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku remaja dalam mencegah anemia sehingga mendukung kesehatan dan prestasi belajar mereka. Kegiatan ini juga merekomendasikan adanya kerjasama berkelanjutan dengan pihak sekolah dan puskesmas untuk pemantauan dan edukasi lanjutan.

Anemia is a health problem that is often experienced by adolescents, especially adolescent girls, which can interfere with growth, physical development, and reduce learning productivity. This community service activity aims to improve the knowledge of adolescents at YPPKK Moria Middle School, Sorong City about preventing anemia through health education and counseling. The methods used include pretest and posttest to measure the level of knowledge, as well as counseling with interactive presentation and discussion media. The results of the activity showed a significant increase in adolescent knowledge about the causes, impacts, and ways to prevent anemia, including the importance of iron consumption and a healthy lifestyle. This increase in knowledge is expected to encourage changes in adolescent behavior in preventing anemia so as to support their health and learning achievements. This activity also recommends ongoing cooperation with schools and health centers for monitoring and further education.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Wilma Florensia et al. (2025) Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Pencegahan Anemia di SMP YPPKK Moria Kota Sorong .3(4) 1177-1182, doi:<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.628>

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan aktivitas sehari-hari. Anemia adalah kondisi dimana tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang penting untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. Remaja yang mengalami anemia biasanya akan merasa lelah, lemah, dan sulit berkonsentrasi sehingga dapat mengganggu performa belajar dan aktivitas fisik mereka. Penyebab anemia umumnya karena kurangnya

pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, Vitamin B-12 dan Vitamin A (Aulya, Siauta and Nizmadilla, 2022).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi anemia untuk semua kelompok umur di Indonesia sebesar 16,2%; sementara untuk gender perempuan relatif lebih tinggi sebesar 18% dibandingkan laki-laki 14,4%. Remaja putri termasuk dalam kelompok usia yang mengalami anemia. Prevalensi anemia dengan rentang usia 15-24 tahun adalah 15,5%. Meskipun prevalensi anemia di Indonesia mengalami penurunan dibandingkan lima tahun yang lalu, angka ini masih dinilai tinggi. Kriteria yang ditetapkan oleh WHO angka kasus anemia 10% dari populasi termasuk tinggi (Kementerian Kesehatan, 2023) Hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dalam makanan sehari-hari, serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Anemia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti lemah, lesu, dan mudah lelah sehingga penting bagi remaja untuk memperhatikan pola makan mereka. Selain pola makan yang tidak seimbang juga dapat menyebabkan masalah kesehatan lain seperti obsitas, diabetes dan penyakit jantung (Cia, Annisa and Lion, 2022)

Di Kota Sorong, permasalahan anemia pada remaja berkaitan erat dengan risiko jangka panjang seperti stunting, terutama jika anemia dialami oleh remaja putri yang kemudian hamil di usia muda. Remaja yang mengalami anemia berisiko melahirkan serta meningkatkan peluang anak yang dilahirkan mengalami stunting. Remaja putri rentan terhadap masalah gizi besi karena mengalami menstruasi tiap bulannya sehingga kehilangan cadangan zat besi dalam tubuhnya. Perilaku diet yang tidak seimbang marak dilakukan oleh remaja putri menjadi salah satu penyebab anemia (Christin, Sanggelorang and Amisi, 2022). Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya pola makan yang seimbang sangat penting untuk kesehatan remaja di Indonesia khususnya di Papua. Remaja yang tidak menyadari pentingnya mengkonsumsi makanan yang kaya zat besi dapat mengalami anemia. Selain itu, kebiasaan makan tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan lainnya seperti obesitas dan diabetes pada remaja. Penting untuk remaja memperhatikan asupan zat gizi yang mereka konsumsi setiap hari. Dengan memahami pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan seimbang, remaja dapat mencegah masalah kesehatan yang mungkin timbul salah satunya anemia (Fathony, Amalia and Lestari, 2022)

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia di kalangan remaja membutuhkan pendekatan edukasi yang efektif dan deteksi dini melalui pemeriksaan hemoglobin. Penyuluhan kesehatan yang interaktif merupakan langkah strategis untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat pada remaja (Etnis *et al.*, 2023). Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk "Remaja Sehat Bebas Anemia: Penyuluhan dan Deteksi Dini Anemia pada Siswa SMP YPPKK Moria di Kota Sorong" sangat penting untuk dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi menyeluruh tentang anemia, meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya pencegahan anemia, serta melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan Hb agar masalah anemia di kalangan remaja SMP di Kota Sorong dapat ditekan dan dicegah sejak dini

## METODE

Metode kegiatan pengabdian Masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan dan pendekatan yang terintegrasi untuk mencapai tujuan peningkatan pengetahuan dan deteksi dini anemia pada siswa-siswi berjumlah 30 orang di SMP YPPKK Moria Kota Sorong. Berikut ini adalah tahapan dan metode yang dapat diterapkan adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi dan Persiapan
  - a. Melakukan pertemuan awal dengan pihak sekolah dan instansi terkait untuk mendapatkan izin dan dukungan pelaksanaan kegiatan
  - b. Identifikasi kebutuhan dan kondisi awal siswa-siswi melalui diskusi serta observasi singkat



2. Pre Test Pengetahuan

Melaksanakan pre test berupa kuesioner untuk mengukur Tingkat pengetahuan siswa tentang anemia sebelum intervensi edukasi dilakukan



3. Penyuluhan

- a. Memberikan penyuluhan tentang anemia menggunakan metode ceramah interaktif, media presentasi (*Power Point*), dan pemutaran video edukasi untuk meningkat keterlibatan siswa
- b. Menyampaikan materi tentang pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan dan penanganannya



4. Diskusi dan Tanya Jawab

- a. Mengadakan sesi diskusi terbuka dan tanya jawab agar siswa dapat mengklarifikasi informasi dan berbagi pengalaman terkait anemia



5. Deteksi Dini Anemia

- a. Melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menggunakan alat Easy Touch GcHB pada siswa-siswi untuk mendeteksi secara dini adanya anemia. Pencatatan hasil pemeriksaan sebagai data awal dan bahan evaluasi
- b. Pembagian Tablet Tambah Darah (FE)  
Memberikan tablet tambah darah kepada siswi atau remaja putri sebagai Langkah promotive dan preventif.

6. Post Test dan Evaluasi

- a. Melaksanakan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa-siswi setelah kegiatan edukasi
- b. Melakukan evaluasi keseluruhan kegiatan untuk mengetahui efektivitas metode yang digunakan dan dampaknya terhadap pengetahuan serta status anemia siswa



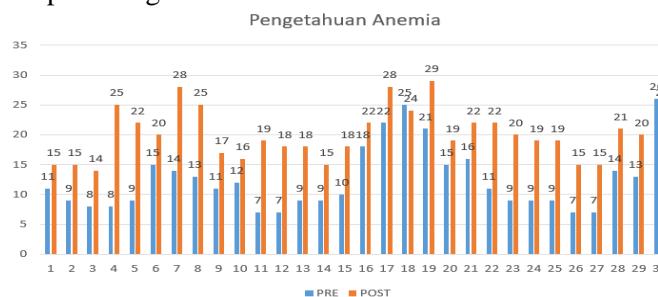
7. Dokumentasi dan Pelaporan

- a. Mendokumentasikan seluruh rangkaian kegiatan dalam bentuk foto, video, dan laporan tertulis sebagai bahan pertanggungjawaban dan publikasi



**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan deteksi dini anemia pada siswa SMP YPPKK Moria Kota Sorong menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Sebelum dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan, Sebagian besar siswa-siswi memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai anemia termasuk penyebab, gejala, dampak dan cara pencegahannya. Gambaran pengetahuan dapat dilihat pada diagram ini:



Peningkatan pengetahuan siswa SMP YPPKK Moria Kota Sorong setelah penyuluhan menunjukkan efektivitas metode edukasi yang digunakan terutama penggunaan media interaktif sesuai dengan minat remaja. Metode ini mampu menarik perhatian siswa dan mempermudah pemahaman materi kesehatan yang kompleks seperti anemia. Anemia dapat mempengaruhi kemampuan kognitif remaja sehingga pemahaman tentang kondisi ini dapat membantu mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan lebih baik. Selain itu remaja yang memiliki pengetahuan tentang anemia juga dapat memberikan dukungan kepada teman-teman mereka yang mungkin mengalami kondisi serupa. Dengan demikian edukasi tentang anemia tidak hanya bermanfaat bagi individu itu sendiri, tetapi juga bagi lingkungan sekitarnya (Firdaus, 2020).

Hal penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia dikalangan remaja agar mereka dapat mengidentifikasi gejala dan mengambil langkah-langkah untuk mencegah atau mengobati kondisi tersebut. Sebagai contoh, seorang remaja perempuan yang mengalami menstruasi yang berat mungkin rentan terhadap anemia karena kehilangan darah yang berlebihan setiap bulan. Dengan pengetahuan yang cukup tentang anemia, remaja tersebut dapat memperhatikan gejala seperti lelah dan pucat, serta mengkonsumsi makanan kaya zat besi atau suplemen untuk mencegah anemia (Rahmawati *et al.*, 2024). Dengan begitu, remaja akan dapat menjaga kesehatan mereka dan mengurangi risiko anemia yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pemahaman yang lebih baik tentang anemia juga dapat membantu remaja dalam memilih gaya hidup yang sehat dan teratur, seperti olahraga teratur dan pola makan seimbang. Dengan pengetahuan yang cukup, remaja dapat menjaga kesehatan tubuh mereka dan mencegah terjadinya anemia yang berdampak negatif pada kualitas tubuh.

### **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia di SMP YPPKK Moria Kota Sorong menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang anemia. Metode yang interaktif, penggunaan media visual yang menarik, dan pemberian informasi yang komprehensif mengenai pengertian, penyebab, dampak serta pencegahan anemia terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja. Selain itu, kegiatan ini juga dapat meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah (TTD) secara rutin. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran, diharapkan remaja dapat mengubah perilaku mereka dan berkontribusi pada upaya pencegahan anemia di lingkungan sekolah dan masyarakat. Program edukasi anemia sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak seperti guru, orang tua dan tenaga kesehatan agar dampaknya lebih

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada pihak SMA YPPKK Moria Kota Sorong yang telah mengizinkan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, Persatuan Ahli Gizi Kota Sorong atas keikutsertaannya dalam kegiatan ini serta Pihak Poltekkes Kemenkes Sorong yang menjadi penggerak kegiatan pengabdian Masyarakat ini

### **REFERENSI**

- Aulya, Y., Siauta, J.A. and Nizmadilla, Y. (2022) 'Analisis Anemia pada Remaja Putri', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4).
- Christin, D., Sanggelorang, Y. and Amisi, M.D. (2022) 'Gambaran Pengetahuan tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Polewali Kabupaten Polewali Mandar', *JPAI: Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, 3(2). Available at: <https://doi.org/10.35801/jpai.3.2.2022.39010>.
- Cia, A., Annisa, H.N. and Lion, H.F. (2022) 'Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun', *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.33096/woh.vi.248>.
- Etnis, B.R. *et al.* (2023) 'Optimalisasi Edukasi Kesehatan Pemberian Tablet Fe sebagai bentuk upaya pencegahan Anemia pada Remaja SMA Negeri 4 Kota Sorong', *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2). Available at: <https://doi.org/10.36990/jippm.v2i2.862>.
- Fathony, Z., Amalia, R. and Lestari, P.P. (2022) 'EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DISERTAI CARA BENAR KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (TTD)',

- Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2). Available at:  
<https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>.
- Firdaus, R. (2020) 'Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Status Anemia dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia Relationship of Age, Gender and Anemia Status with Cognitive Function in the Elderly', *Faletehan Health Journal*, 7(1).
- Kementerian Kesehatan (2023) *DALAM ANGKA TIM PENYUSUN SKI 2023 DALAM ANGKA KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*.
- Rahmawati, R. *et al.* (2024) 'Edukasi Pentingnya Senyawa Fe dalam Mengatasi Anemia pada Remaja Putri', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, 2(1), p. 30. Available at:  
<https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i1.11652>.