


## Penyuluhan Anemia pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Samarinda Tahun 2025

Azlia Xaveria<sup>1</sup>, Sania Miutia Irmabilla Himawan<sup>2</sup>, Rury Aulia Cantika<sup>3</sup>, Brigitta Ubung<sup>4</sup>, Ratih Wirapuspita Wisnuwardani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Indonesia

E-mail: [ratih@fkm.unmul.ac.id](mailto:ratih@fkm.unmul.ac.id)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.926>

### ARTICLE INFO

#### Article history

*Received: 28 May 2025*

*Revised: 02 Juny 2025*

*Accepted: 11 Juny 2025*

#### Kata kunci

Anemia, Pengetahuan,  
Remaja Putri

#### Keywords

Anemia, Knowledge,  
Teenage Girl



### ABSTRACT

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi di Indonesia, terutama pada remaja putri. Kelompok ini rentan karena kebutuhan zat besi meningkat akibat menstruasi dan pertumbuhan pesat, sementara asupan gizi sering kali tidak mencukupi. Jika tidak ditangani, anemia dapat menyebabkan dampak jangka pendek seperti kelelahan dan penurunan konsentrasi belajar, serta dampak jangka panjang seperti komplikasi kehamilan dan kelahiran bayi dengan berat badan rendah atau stunting. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, mencakup penyebab, gejala, dampak, serta pencegahan dan penanganannya melalui pendekatan edukatif. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka di Madrasah Aliyah Negeri 1 Samarinda, melibatkan 20 siswi kelas XI-G. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, permainan edukatif, dan media leaflet. Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test menunjukkan hasil yang bervariasi: sebagian peserta mengalami peningkatan signifikan, namun rata-rata skor post-test sedikit lebih rendah dari pre-test. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi atau gaya belajar masing-masing peserta. Meskipun demikian, antusiasme peserta menunjukkan keberhasilan pendekatan edukatif yang digunakan. Kegiatan ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan yang rutin dan inovatif di sekolah dalam mendukung kesehatan remaja, khususnya pencegahan anemia. Edukasi semacam ini sebaiknya menjadi bagian dari program berkelanjutan yang melibatkan guru, tenaga kesehatan, dan orang tua. Pendekatan yang komunikatif dan partisipatif dapat menjadi sarana efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak dini

Anemia is a prevalent health issue in Indonesia, particularly among adolescent girls. This group is vulnerable due to increased iron needs during menstruation and rapid growth, often unmet by adequate nutritional intake. If left unaddressed, anemia can lead to short-term effects such as fatigue and reduced academic concentration, as well as long-term consequences including pregnancy complications and low birth weight or stunting. This outreach activity aimed to enhance adolescent girls' knowledge about anemia its causes, symptoms, impacts, prevention, and management through educational approaches. The session was conducted face-to-face at Madrasah Aliyah Negeri 1 Samarinda, involving 20 eleventh-grade female students. Interactive lectures, discussions, educational games, and printed leaflets were used as learning tools. Evaluation through pre-test and post-test assessments revealed varied results: while some students showed significant improvement, the average post-test scores were slightly lower than pre-test scores. This discrepancy may be due to factors such as students' concentration levels or learning preferences. Nevertheless, the participants' enthusiasm during the session reflected the effectiveness of the educational approach. This activity highlights the importance of regular and innovative health education in schools to improve adolescent health, particularly in preventing anemia. Such initiatives should be

part of a continuous program involving teachers, health professionals, and parents. Through communicative and participatory methods, health education can play a vital role in fostering healthy behaviors from an early age.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Azlia Xaveria, et al (2025) Penyuluhan Anemia pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Samarinda Tahun 2025 , 3(4). 3913-3918 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.926>

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di bawah normal. Kadar hemoglobin adalah indikator yang paling umum untuk menunjukkan kondisi ini. Fungsi hemoglobin adalah membawa oksigen. Angka kisaran Hb secara fisiologis dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, kehamilan, dan ketinggian rumah. Kadar Hb yang normal pada wanita sehat adalah 12-16 gr/dL, dan pada wanita hamil adalah 11-15 gr/dL (Sibagariang et al., 2022; Lasiyo & Ramdhan, 2024).

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia (Kusnadi, 2021). Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Pasalnya menurut Kemenkes RI (2018) bahwa angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%) (Balitbangkes RI, 2018). Data terakhir WHO pada tahun 2019, prevalensi anemia di Indonesia adalah 31,2% (20,4-44,4) dan termasuk dalam 10 besar kasus anemia tertinggi di Asia Tenggara (World Health Organization, 2020).

Perkembangan saat remaja sangat menentukan kualitas seseorang untuk menjadi individu dewasa. Masalah gizi yang terjadi pada masa remaja akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit di usia dewasa serta berisiko melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi (Kemenkes RI, 2018). Remaja putri yang menderita anemia berisiko menjadi wanita usia subur yang anemia selanjutnya menjadi ibu hamil anemia, bahkan juga mengalami kurang energi protein. Ini meningkatkan kemungkinan melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting, komplikasi saat melahirkan serta beberapa risiko terkait kehamilan lainnya (Kemenkes RI, 2021).

Di Indonesia diperkirakan sebagian besar anemia terjadi karena kekurangan zat besi sebagai akibat dari kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani (besi heme). Masyarakat Indonesia lebih dominan mengonsumsi sumber zat besi yang berasal dari nabati. Hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (Kemkes, 2014) menunjukkan bahwa 97,7% penduduk Indonesia mengonsumsi beras (dalam 100 gram beras hanya mengandung 1,8 mg zat besi). Oleh karena itu, secara umum masyarakat Indonesia rentan terhadap risiko menderita Anemia Gizi Besi (AGB) (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu upaya penanggulangan anemia pada remaja adalah pendidikan kesehatan yang menekankan pada faktor risiko dan mendorong asupan gizi yang cukup yang meliputi makanan/ protein hewani, buah yang kaya zat besi dan mengandung vitamin C (Aedh et al., 2019; Megasari et al., 2024). Berdasarkan beberapa penelitian tentang berbagai macam jenis edukasi tentang anemia termasuk pola makan sebagai pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sikap sampai dengan menaikkan kadar hemoglobin tubuh (Megasari et al., 2024). Berdasarkan penelitian Putra et al., (2019) menunjukkan bahwa kelompok yang diberi edukasi gizi memiliki peningkatan skor sikap lebih mendukung penanggulangan anemia dibanding dengan kelompok yang tidak di berikan edukasi gizi.

Berdasarkan uraian di atas, kami melakukan program penyuluhan mengenai anemia pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Samarinda untuk menyampaikan edukasi dan meningkatkan pemahaman siswi tentang asupan gizi anemia, sebagai salah satu langkah pencegahan dan penanganan anemia khususnya di kalangan remaja putri.

## METODE

Penyuluhan mengenai anemia pada remaja, kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka, kegiatan ini berlangsung di Madrasah Aliyah Negeri 1 Samarinda (MAN 1 Samarinda). Sasaran dari kegiatan ini adalah Remaja Putri kelas XI-G yang berada di MAN 1 Samarinda. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan media pamflet yang kami buat sekiranya cukup menarik dan jelas untuk dibagikan kepada siswi. Tujuannya untuk membantu mempermudah siswi kelas XI-G dalam memahami materi yang kami jelaskan di tempat, dengan harapan dapat mendapatkan tambahan pengetahuan dan dapat merubah perilaku buruk menjadi lebih baik.

### a. Tahap Persiapan

Langkah pertama kami mencari sekolah yang bisa diajak berkerja sama untuk melakukan penyuluhan mengenai Anemia Pada Remaja, kami menghubungi pihak MAN 1 Samarinda untuk mengajak bekerja sama dan dari pihak sekolah pun menerima kami, setelah itu kami mengurus persuratan dan kami mendapatkann jadwal untuk melakukan kegiatan nya, kami melaksanakan kegiatan ini di kelas XI-G pada hari Rabu 07-Mei-2025. Setelah urusan surat menyurat selesai, kami juga menyiapkan beberapa reward untuk dibagikan kepada siswi-siswi kelas XI-G. lalu kami mempersiapkan materi yang akan disampaikan, serta kami membuat media untuk menyampaikan materi, seperti leaflet.

### b. Tahap Pelaksanaan,

Tahap kedua, yaitu tahap pelaksanaan, di tahap pelaksanaan kegiatan kami di mulai dari pengisian Pre-Test oleh siswi dari Madrasah Aliyah Negeri 1 Samarinda, lalu setelah itu kami menyampaikan materi Anemia, dengan metode ceramah, setelah melakukan penyampaian materi kami melakukan diskusi dan beberapa game, terakhir setelah selesai berdiskusi kami melakukan Post-Tes kembali kepada siswi kelas XI-G, dengan tujuan mengukur pemahaman mereka mengenai materi yang telah disampaikan.

### c. Tahap Evaluasi

pada tahap kegiatan penyuluhan Anemia Pada Remaja, siswi dari MAN 1 Samarinda cukup aktif dalam keberlangsungan kegiatan ini, hasil dari Pre-Test dan Post-Test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi kelas XI-G tentang Anemia. Pada tahap diskusi siswi dari Kelas XI-G aktif dalam bertanya dan menjawab saat kami bertanya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan anemia pada remaja putri kelas XI-G MAN 1 Samarinda dilaksanakan sebagai upaya edukatif untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia, yang mencakup pemahaman tentang penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan dan penanganannya. Kegiatan ini diawali dengan pelaksanaan pre-test sebelum penyuluhan dan diakhiri dengan post-test sebagai bentuk evaluasi.

Tabel 1. Kategori Usia

Usia	Total	Persentase
15	1	5%
16	8	40%
17	10	50%
18	1	5%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 5.1 diatas, dari total 20 siswi yang mengikuti kegiatan ini diperoleh informasi bahwa peserta sebagian besar berusia 17 tahun sebesar 50% dan berusia 16 tahun sebesar 40%. Sedangkan siswanya berusia 15 tahun sebesar 5%, dan berusia 18 tahun sebesar 5%. Dengan melihat rentang usia ini, dapat disimpulkan bahwa para siswi yang menjadi peserta sudah masuk usia pubertas yang mana sebagian besar sudah mengalami menstruasi. Sehingga sangat penting untuk memberikan edukasi mengenai anemia kepada para siswi tersebut, dengan harapan mereka paham bagaimana cara mencegah anemia.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan oleh 4 (empat) orang mahasiswa Program studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman dan dibantu oleh kepada Kepala Sekolah MAN 1 Samarinda, WAKAHUMAS, dan Staff TU MAN 1 yang memfasilitasi kegiatan ini.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembagian pre test kepada para siswi yang berisi pertanyaan tentang anemia yang berlangsung selama kurang lebih lima menit.



Gambar 1. Pengisian Pre test

Selama kegiatan berlangsung, suasana pembelajaran berjalan dengan baik. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif, didukung media cetak seperti leaflet, yang menjelaskan materi anemia secara sederhana namun padat. Peserta menunjukkan antusiasme, terutama saat sesi tanya jawab berlangsung. Hal ini menjadi indikator bahwa sebagian besar siswi tertarik dengan topik yang disampaikan, khususnya mengenai dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Tabel 2. Statistik Deskriptif Data Pre Test dan Post Test

	<b>N</b>	<b>Range</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<b>Pre test</b>	20	6.00	2.00	8.00	5.55	1.54
<b>Post test</b>	20	8.00	2.00	10.00	6.45	1.93
<b>Valid N</b>	20					

Sumber: Diolah oleh peneliti menggunakan SPSS 2024

Berdasarkan tabel 2 di atas, terlihat bahwa rata-rata skor jawaban benar pada post test menunjukkan sedikit peningkatan dibandingkan pre test. Meskipun hanya sedikit peningkatan yang terjadi, namun hal ini telah mencerminkan adanya peningkatan pengetahuan para siswi tentang anemia setelah mendengarkan penyuluhan. Perbedaan hasil post test setiap peserta dapat terjadi karena variasi dalam tingkat pemahaman dan kemampuan menyerap informasi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti gaya belajar, konsentrasi saat tes berlangsung, serta intensitas perhatian peserta selama penyuluhan.

Tabel 3. Hasil Pre Test dan Post Test Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Pre test	Jumlah
Kurang Baik	75%
Baik	25%

Post test	Jumlah
Kurang Baik	50%
Baik	50%

Berdasarkan tabel 5.3 di atas dapat diketahui bahwa hasil pre test peserta yang memiliki pengetahuan anemia baik sebesar 25%, sedangkan pada hasil post test peserta yang memiliki pengetahuan anemia baik sebesar 50 %.

Meskipun tidak semua peserta mengalami peningkatan skor secara kuantitatif, terdapat beberapa peserta yang menunjukkan peningkatan cukup signifikan, terutama mereka yang pada pre test awal memiliki pengetahuan yang masih rendah. Sementara itu, sejumlah peserta yang sebelumnya telah memiliki pemahaman dasar yang baik menunjukkan skor yang stabil. Beberapa fluktuasi nilai pada post test diduga terjadi akibat kelelahan atau kurangnya fokus saat pengisian soal, bukan karena penurunan pemahaman.

Secara umum, penyuluhan ini tetap memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan wawasan remaja putri mengenai anemia. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan, meskipun singkat, mampu memperbaiki pengetahuan dan sikap sasaran terhadap suatu masalah kesehatan apabila dilakukan secara tepat (Suwarno et al., 2017; Hannanti et al., 2021).

Lebih lanjut, kegiatan ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah. Edukasi mengenai anemia tidak hanya penting untuk mencegah kekurangan zat besi, tetapi juga dalam mendukung perkembangan fisik dan kognitif remaja. Oleh karena itu, metode edukatif yang lebih bervariasi seperti penggunaan media visual, permainan edukatif, atau integrasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan serupa di masa depan.



Gambar 3. Bermain Game Edukatif

## SIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan anemia pada remaja putri di MAN 1 Kota Samarinda merupakan bentuk intervensi edukatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga status gizi, terutama dalam mencegah dan menangani anemia. Evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, meskipun tidak terlalu besar. Hal ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan individu dalam menyerap materi, seperti tingkat konsentrasi, kondisi kesehatan saat kegiatan, serta perhatian selama penyuluhan. Selama kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan aktif berdiskusi, khususnya terkait dampak anemia terhadap kesehatan reproduksi, kemampuan belajar, serta risiko komplikasi kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan pendekatan langsung dan penggunaan media edukatif yang menarik dapat menjadi metode efektif dalam menanamkan pemahaman kesehatan pada remaja. Kegiatan ini juga menegaskan pentingnya penyuluhan sebagai sarana pendidikan kesehatan yang berdampak positif, meskipun dilaksanakan dalam waktu singkat, karena masa remaja adalah fase penting menuju kedewasaan yang sehat.

Untuk meningkatkan efektivitas, metode penyampaian materi sebaiknya lebih bervariasi dan melibatkan partisipasi aktif peserta, seperti diskusi kelompok, permainan edukatif, video, simulasi, dan kuis. Inovasi metode ini bertujuan menumbuhkan keterlibatan emosional dan intelektual agar materi lebih mudah dipahami dan diingat. Penyuluhan sebaiknya tidak bersifat sekali waktu, melainkan bagian

dari program edukatif berkelanjutan di sekolah, dengan dukungan aktif dari guru sebagai pembimbing serta keterlibatan orang tua, misalnya melalui seminar atau media edukatif yang dapat dibawa pulang. Evaluasi dampak penyuluhan juga perlu ditingkatkan, tidak hanya dari aspek pengetahuan, tetapi juga sikap dan perilaku, serta jika memungkinkan melalui pemeriksaan hemoglobin sebagai indikator langsung. Keberhasilan program akan lebih maksimal dengan dukungan lintas sektor, termasuk sekolah, tenaga kesehatan, dan instansi terkait, sehingga penyuluhan dapat menjadi langkah konkret dalam membentuk remaja yang lebih sadar kesehatan dan mampu mencegah anemia.

#### REFERENSI

- Balitbangkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Balitbangkes; 2018.
- Hannanti, H., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 14 Jakarta: The Effect Of Nutrition Education Using Comic And Leaflet On The Improvement Of Anemia Knowledge In Adolescents Girl In Sma Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 40-53.
- Kemkes RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Kemkes; 2018.
- Kemkes RI. Saat Remaja Menderita Anemia, Ibu Hamil Berisiko Lahirkan Anak Stunting. Jakarta: Sehat Negeriku; 2021.
- Kusnadi, F. N., (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*. <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266>. 3(1), 1293.
- Lasiyo, Y. S., Ramdhan, D. H. (2024). Pekerja Perempuan dengan Anemia, Implikasinya terhadap Health related Absenteeism. *Jurnal Kesehatan Vokasional*. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.98153>. 9(3), 201.
- Megasari, A. L., et al. (2024). Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi bagi Remaja untuk Pencegahan Anemia di SMP Negeri 13 Surakarta. *AHMAR METAKARYA: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMJPM>. 4(1), 15.
- Putra, R. W. H., et al. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.5220>. 7(2), 77.
- Suwarno, S., Shaluhiah, Z., & Prabamurti, P. N. (2017). Effective media for genital organ health education junior high school student. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 464516.