



**EDUKASI PENINGKATAN HEMOGLOBIN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
ANEMIA PADA REMAJA DI SMAN 1 LATAMBAGA KABUPATEN KOLAKA
TAHUN 2025**

Nurmitasari¹, Jumiyati², Rafda³

^{1,2,3}Institut Kesehatan dan Teknologi Bisnis Menara Bunda Kolaka

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Hemoglobin

Anemia

Adolescents

Health Education

Community Service

ABSTRAK

Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta produktivitas. Salah satu indikator utama anemia adalah rendahnya kadar hemoglobin, yang sering dipengaruhi oleh pola makan tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan remaja mengenai gizi. Latar belakang tersebut mendorong dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi peningkatan hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja di SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai anemia, pentingnya hemoglobin, serta strategi pencegahan melalui pola makan gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dengan rancangan pre-test dan post-test. Kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan secara interaktif, diskusi, serta evaluasi pengetahuan menggunakan kuesioner terstruktur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan remaja setelah edukasi, ditandai dengan meningkatnya proporsi pengetahuan kategori baik dan menurunnya kategori pengetahuan kurang. Edukasi kesehatan terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko anemia pada remaja. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model health education berbasis sekolah yang berkelanjutan dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan remaja.

ABSTRACT

Anemia among adolescents remains a significant public health problem that can negatively affect learning concentration, physical endurance, and overall productivity. One of the main indicators of anemia is low hemoglobin levels, which are often associated with inadequate nutritional intake and limited health knowledge among adolescents. This condition underlies the implementation of a community service activity focusing on hemoglobin improvement education as an effort to prevent anemia among adolescents at SMAN 1 Latambaga, Kolaka Regency. The purpose of this activity was to increase adolescents' knowledge and awareness regarding anemia, the importance of hemoglobin, and preventive strategies through balanced nutrition and iron supplementation. The method used an educational approach with a pre-test and post-test design. Activities included interactive health education sessions, discussions, and knowledge evaluation using structured questionnaires. The results showed a significant

increase in adolescents' knowledge after the educational intervention, indicated by a substantial rise in the proportion of participants with good knowledge levels and a marked decrease in those with poor knowledge. These findings demonstrate that health education is an effective promotive and preventive strategy for reducing the risk of anemia among adolescents. This program is expected to serve as a sustainable school-based health education model to support long-term improvement in adolescent health outcomes.

**Corresponding Author: mitha.jhi3@gmail.com*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak dijumpai di berbagai negara, baik di negara berkembang maupun negara maju Jati & Ermanto (2025) (1). Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang berperan penting dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Rendahnya kadar hemoglobin dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti mudah lelah, penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, dan penurunan kapasitas kerja Rahimah & Azkiyah (2022) (2). Dalam jangka panjang, anemia dapat memengaruhi kualitas hidup serta meningkatkan risiko masalah kesehatan lainnya, sehingga menjadi perhatian penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara global Koka et al. (2022) (3).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami anemia karena berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat Gusriani & Noviyanti (2022) (4). Pada masa ini, kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi, meningkat seiring dengan penambahan massa tubuh dan perubahan fisiologis Rohmatika et al. (2023) (5). Selain itu, pada remaja putri, kehilangan darah saat menstruasi menjadi faktor tambahan yang meningkatkan risiko terjadinya anemia Dwistika et al. (2023) (6). Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat besi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin, yang berdampak pada kondisi fisik dan kemampuan kognitif remaja. Anemia pada remaja menjadi isu kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius Hastuty et al. (2021) (7).

Pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya konsumsi makanan sumber zat besi merupakan salah satu penyebab utama anemia pada remaja Sinau et al. (2024) (8). Kebiasaan melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya asupan sayuran dan protein hewani dapat menghambat pemenuhan kebutuhan zat gizi penting (9). Selain faktor pola makan, rendahnya pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan juga berkontribusi terhadap tingginya risiko anemia Arisani et al., (2024) (10). Remaja yang tidak memahami pentingnya zat besi dan hemoglobin cenderung kurang peduli terhadap pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari Etnis et al., (2022) (11).

Upaya pencegahan anemia memerlukan pendekatan yang komprehensif, salah satunya melalui edukasi kesehatan. Edukasi yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku sehat pada remaja Simanjourang et al. (2024) (12). Peningkatan pemahaman mengenai fungsi hemoglobin, sumber zat besi, serta cara pencegahan anemia diharapkan mampu menurunkan kejadian anemia secara berkelanjutan Sitawati & Amanda (2023) (13). Edukasi kesehatan menjadi strategi penting dalam mendukung pembangunan kesehatan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan Rohmatika et al. (2023) (5).

Berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam pencegahan anemia pada remaja, khususnya remaja putri. Penelitian oleh Julaecha et al (2023) (14) di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi menekankan edukasi pencegahan anemia melalui konsumsi kurma sebagai sumber zat besi alami, yang terbukti mampu meningkatkan kadar hemoglobin serta pemahaman remaja putri terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian Podojoyo et al (2023) (15) mengembangkan media e-booklet sebagai sarana edukasi inovatif yang efektif meningkatkan pemahaman tentang anemia, kadar Hb, dan asupan zat gizi remaja putri. Studi literature review oleh Az-zahra & Kurniasari (2022) (16) menunjukkan bahwa media edukasi yang menarik seperti Instagram mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pencegahan anemia secara signifikan. Penelitian terbaru oleh Riyanto et al (2024) (17) mengintegrasikan edukasi stunting, skrining anemia, dan pemberian tablet tambah darah

sebagai upaya pencegahan dini, sementara (18) menambahkan pendekatan praktik pembuatan menu gizi seimbang yang berdampak pada peningkatan pengetahuan gizi dan kadar hemoglobin. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada remaja putri, media tertentu, atau wilayah perkotaan, sehingga diperlukan pendekatan edukasi yang lebih kontekstual sesuai karakteristik wilayah dan sasaran.

Anemia pada remaja masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang kompleks dan multifaktorial, termasuk di lingkungan sekolah menengah atas seperti SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka. Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya pengetahuan remaja mengenai hemoglobin, fungsi zat besi, serta dampak jangka pendek dan jangka panjang anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar. Pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan melewatkan sarapan, rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi, serta kurangnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah menjadi faktor risiko yang sering ditemukan. Selain itu, keterbatasan edukasi kesehatan yang berkesinambungan di sekolah menyebabkan remaja kurang memiliki kesadaran untuk melakukan pencegahan anemia secara mandiri. Kondisi ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan lanjutan seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, hingga risiko komplikasi pada masa dewasa apabila tidak ditangani sejak dini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran remaja di SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka mengenai pentingnya hemoglobin sebagai indikator kesehatan serta perannya dalam pencegahan anemia. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi tentang pengertian anemia, faktor penyebab, tanda dan gejala, serta strategi pencegahan melalui pola makan gizi seimbang, konsumsi makanan kaya zat besi, dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku remaja menuju *healthy lifestyle* yang berkelanjutan, sehingga risiko anemia dapat ditekan sejak usia sekolah.

Urgensi pelaksanaan edukasi peningkatan hemoglobin pada remaja sangat tinggi mengingat anemia merupakan salah satu masalah gizi yang prevalensinya masih cukup besar di Indonesia dan berdampak langsung pada kualitas sumber daya manusia. Remaja merupakan kelompok usia strategis karena berada pada fase pertumbuhan dan persiapan menuju usia produktif. Apabila anemia tidak dicegah sejak dini, maka akan berdampak pada penurunan kualitas kesehatan, kemampuan akademik, serta produktivitas di masa depan. Di tingkat sekolah, anemia dapat menghambat proses belajar mengajar dan menurunkan prestasi siswa. Edukasi kesehatan yang bersifat promotif dan preventif di lingkungan sekolah menjadi langkah penting dan mendesak sebagai bagian dari upaya *public health* untuk meningkatkan kualitas kesehatan remaja secara menyeluruh.

Kebaruan (*novelty*) dari kegiatan pengabdian ini terletak pada pendekatan edukasi yang berfokus secara spesifik pada peningkatan hemoglobin sebagai strategi utama pencegahan anemia dengan sasaran remaja sekolah menengah atas di wilayah Latambaga Kabupaten Kolaka, yang masih relatif terbatas dalam kajian sebelumnya. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang menitikberatkan pada media tertentu atau intervensi tunggal, kegiatan ini mengintegrasikan edukasi interaktif, diskusi partisipatif, dan penekanan pada pemahaman praktis tentang sumber zat besi dalam kebiasaan makan lokal. Selain itu, kegiatan ini tidak hanya menargetkan peningkatan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran dan sikap preventif remaja terhadap anemia secara berkelanjutan, sehingga diharapkan dapat menjadi model edukasi kesehatan yang aplikatif dan kontekstual di lingkungan sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini menggunakan rancangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang peningkatan hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria remaja usia sekolah menengah atas yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Bahan yang digunakan meliputi materi edukasi anemia dan hemoglobin, leaflet, poster, serta instrumen kuesioner pengetahuan. Alat pendukung berupa LCD projector, laptop, lembar *pre-test* dan *post-test*, serta alat tulis. Desain alat edukasi disusun secara sederhana, komunikatif, dan sesuai karakteristik remaja, sehingga mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan

berlangsung. Kinerja alat edukasi dinilai dari tingkat partisipasi aktif siswa dalam diskusi serta kemampuan mereka memahami materi yang disampaikan, sementara produktivitas kegiatan diukur melalui efektivitas penyampaian materi dan ketercapaian tujuan edukasi.

Pengabdian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa pengukuran tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner terstruktur. Selain itu, dilakukan observasi langsung selama kegiatan untuk menilai keaktifan dan respons peserta terhadap materi edukasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test guna melihat adanya peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk persentase dan narasi untuk menggambarkan perubahan pemahaman remaja terkait anemia dan peningkatan hemoglobin. Pendekatan analisis ini dipilih karena sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang menekankan pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran sebagai dasar perubahan perilaku kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka, salah satu sekolah menengah atas negeri yang memiliki jumlah peserta didik cukup besar dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Sekolah ini berada di wilayah perkotaan yang berkembang, dengan aktivitas akademik dan nonakademik yang padat, sehingga menuntut kondisi fisik dan kesehatan siswa yang optimal untuk mendukung proses belajar mengajar. Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan pihak sekolah, diperoleh informasi bahwa edukasi kesehatan khususnya terkait anemia dan peningkatan hemoglobin belum dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan. Sebagian besar siswa belum memahami secara komprehensif tentang anemia, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap kesehatan dan prestasi belajar. Kondisi ini menjadikan SMAN 1 Latambaga sebagai lokasi yang relevan dan strategis untuk pelaksanaan penyuluhan kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif anemia pada remaja.

Sebelum pelaksanaan penyuluhan, seluruh responden diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai anemia dan hemoglobin. Materi yang diukur meliputi pengertian anemia, fungsi hemoglobin, tanda dan gejala anemia, faktor risiko anemia pada remaja, serta upaya pencegahan melalui konsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah. Setelah itu, dilakukan penyuluhan kesehatan secara interaktif menggunakan media presentasi, leaflet, dan diskusi. Setelah penyuluhan selesai, responden kembali diberikan kuesioner post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan n (%)	Setelah Penyuluhan n (%)
Baik	9 (21,7%)	15 (65,2%)
Cukup	9 (39,1%)	6 (26,1%)
Kurang	9 (39,1%)	2 (8,7%)
Jumlah	23 (100%)	23 (100%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar remaja berada pada kategori pengetahuan cukup dan kurang, masing-masing sebesar 39,1%, sedangkan kategori pengetahuan baik hanya sebesar 21,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman awal remaja tentang anemia dan peningkatan hemoglobin masih tergolong rendah. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan yang mendesak terhadap intervensi edukasi kesehatan di lingkungan sekolah. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada kategori pengetahuan baik menjadi 65,2%. Pada saat yang sama, kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan drastis menjadi 8,7%. Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja secara efektif, baik dalam aspek pengetahuan dasar maupun dalam memahami langkah-langkah pencegahan anemia secara praktis.

Tabel 2. Perubahan Tingkat Pengetahuan Remaja Setelah Penyuluhan

Perubahan Tingkat Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Meningkat	10	43,5%
Tetap	9	39,1%
Menurun	4	17,4%
Jumlah	23	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa hampir setengah responden (43,5%) mengalami peningkatan tingkat pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan mampu memberikan pemahaman baru bagi remaja, terutama bagi mereka yang sebelumnya berada pada kategori pengetahuan kurang dan cukup. Sebanyak 39,1% responden berada pada kategori tetap, yang mengindikasikan bahwa responden tersebut telah memiliki pengetahuan yang relatif baik sejak awal dan mampu mempertahankan pemahamannya setelah penyuluhan. Sementara itu, hanya sebagian kecil responden (17,4%) yang mengalami penurunan tingkat pengetahuan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal seperti kurangnya konsentrasi, kelelahan, atau kehadiran yang tidak penuh selama kegiatan berlangsung. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan dampak positif yang dominan terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

Tabel 3. Perbandingan Proporsi Tingkat Pengetahuan Remaja

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan (%)	Setelah Penyuluhan (%)
Baik	21,7%	65,2%
Cukup	39,1%	26,1%
Kurang	39,1%	8,7%

Tabel 3 menunjukkan adanya pergeseran proporsi tingkat pengetahuan remaja ke arah kategori baik setelah penyuluhan. Peningkatan proporsi pengetahuan baik yang mencapai lebih dari tiga kali lipat menegaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja. Penurunan proporsi pengetahuan kurang secara signifikan juga menunjukkan bahwa penyuluhan mampu mengurangi kesenjangan pengetahuan di antara siswa. Hal ini penting karena pengetahuan yang baik merupakan fondasi utama dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan yang positif, khususnya dalam pencegahan anemia.





Hasil observasi selama kegiatan penyuluhan juga menunjukkan adanya perubahan sikap dan keterlibatan peserta. Pada awal kegiatan, sebagian besar siswa terlihat pasif dan kurang mampu menjawab pertanyaan terkait anemia dan hemoglobin. Namun, setelah penyampaian materi dan diskusi interaktif, siswa mulai aktif bertanya dan memberikan tanggapan. Banyak siswa mampu menyebutkan contoh makanan sumber zat besi seperti daging merah, hati, sayuran hijau, dan kacang-kacangan, serta memahami peran vitamin C dalam meningkatkan penyerapan zat besi. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak hanya tercermin dari hasil post-test, tetapi juga dari perubahan perilaku dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung.

Remaja putri menunjukkan respons yang sangat positif terhadap materi yang membahas hubungan antara menstruasi dan risiko anemia. Sebagian besar remaja putri mengakui bahwa sebelum penyuluhan mereka belum memahami secara jelas mengapa mereka dianjurkan untuk mengonsumsi tablet tambah darah. Setelah edukasi, mereka menyatakan lebih memahami manfaat tablet tambah darah dan menunjukkan sikap yang lebih terbuka untuk mengonsumsinya secara rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi yang relevan dengan kondisi biologis dan pengalaman sehari-hari remaja mampu meningkatkan kesadaran dan motivasi untuk melakukan pencegahan anemia secara mandiri.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang peningkatan hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja di SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendorong perubahan sikap dan perilaku kesehatan remaja menuju pola hidup yang lebih sehat. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai anemia dan hemoglobin, remaja diharapkan mampu menerapkan pola makan gizi seimbang, meningkatkan asupan zat besi, serta mematuhi anjuran konsumsi tablet tambah darah secara berkelanjutan.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi peningkatan hemoglobin memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan menegaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi promotive dan preventive yang efektif dalam mengatasi permasalahan anemia. Pengetahuan yang baik menjadi fondasi utama dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan, sehingga peningkatan pengetahuan remaja diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam menjaga asupan gizi dan kesehatan diri. Temuan ini sejalan dengan konsep health education yang menekankan pentingnya peningkatan literasi kesehatan sebagai langkah awal dalam pengendalian masalah gizi dan kesehatan masyarakat.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Ariza et al. (2023) (19) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan skrining anemia mampu meningkatkan pemahaman sasaran mengenai anemia dan pentingnya pencegahan sejak dini. Meskipun sasaran penelitian Ariza et al. (2023) adalah ibu hamil, prinsip edukasi yang diterapkan memiliki kesamaan, yaitu peningkatan kesadaran terhadap pentingnya hemoglobin dan dampak anemia terhadap kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki efektivitas lintas kelompok usia apabila disampaikan secara tepat dan sesuai dengan karakteristik sasaran.

Penelitian oleh (20) yang melakukan edukasi pencegahan anemia dan pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri di Kota Mataram juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian ini. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia serta mendorong kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan. Kesamaan hasil ini menegaskan bahwa remaja merupakan kelompok yang responsif terhadap intervensi edukatif, terutama ketika materi disampaikan secara interaktif dan relevan dengan kondisi biologis mereka, seperti menstruasi dan kebutuhan zat besi yang meningkat.

Penelitian Cholidah et al. (2024) (21) menekankan bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang disertai pemberian tablet tambah darah berkontribusi pada pencegahan stunting pada remaja. Penelitian tersebut memperkuat temuan dalam kegiatan ini bahwa peningkatan pengetahuan mengenai anemia dan hemoglobin tidak hanya berdampak pada pencegahan anemia itu sendiri, tetapi juga memiliki implikasi jangka panjang terhadap masalah gizi kronis seperti stunting. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi anemia memiliki manfaat multidimensional dalam peningkatan kualitas kesehatan remaja.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh literature review yang dilakukan oleh Kusuma, (2022) (22), yang menyimpulkan bahwa edukasi gizi berperan penting dalam pencegahan anemia pada remaja di Indonesia. Kusuma menegaskan bahwa rendahnya pengetahuan merupakan salah satu faktor utama tingginya prevalensi anemia pada remaja. Intervensi edukatif yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya asupan zat besi dan hemoglobin. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah strategis dalam pencegahan anemia.

Penelitian terbaru oleh Kusuma (2025) (23) yang mengombinasikan edukasi dan pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri MTs menunjukkan bahwa pendekatan terpadu dapat menurunkan risiko anemia dan stunting. Meskipun penelitian ini belum melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara langsung, peningkatan pengetahuan yang signifikan menjadi modal awal yang penting untuk mendorong remaja melakukan perilaku pencegahan secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tetap memiliki peran sentral, baik sebagai intervensi tunggal maupun sebagai bagian dari pendekatan terpadu.

Penelitian oleh Shafira et al. (2025) (24) membuktikan bahwa edukasi anemia secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja di Desa Kaliwulu, Cirebon. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa edukasi yang dirancang sesuai dengan sosial dan budaya setempat mampu meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan. Kesamaan hasil dari berbagai wilayah menunjukkan bahwa masalah anemia pada remaja bersifat universal, sehingga pendekatan edukasi dapat diterapkan secara luas

Hasil penelitian sejalan dan konsisten dengan berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan peningkatan hemoglobin. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat berlanjut pada perubahan sikap dan perilaku kesehatan yang lebih baik, seperti memperhatikan pola makan gizi seimbang dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Edukasi peningkatan hemoglobin merupakan strategi yang relevan dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja serta peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi peningkatan hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja di SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka tahun 2025 terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik setelah penyuluhan, disertai dengan penurunan kategori pengetahuan kurang. Edukasi kesehatan yang disampaikan secara interaktif dan kontekstual mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pengertian anemia, fungsi hemoglobin, faktor risiko, serta strategi pencegahan melalui pola makan gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah. Peningkatan pengetahuan ini tidak hanya tercermin dari hasil post-test, tetapi juga dari perubahan sikap dan keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung. Edukasi peningkatan hemoglobin di lingkungan sekolah merupakan langkah promotif dan preventif yang efektif dalam menurunkan risiko anemia pada remaja serta berpotensi meningkatkan kualitas kesehatan dan prestasi belajar siswa secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini, disarankan agar pihak sekolah dapat mengintegrasikan edukasi kesehatan terkait anemia dan peningkatan hemoglobin ke dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau kegiatan rutin pembinaan siswa, sehingga edukasi dapat dilakukan secara berkelanjutan. Tenaga kesehatan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan pendampingan, melakukan skrining anemia secara berkala, serta memastikan ketersediaan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, khususnya bagi remaja putri. Selain itu, remaja diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dengan menjaga pola makan bergizi seimbang dan menerapkan gaya hidup sehat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan kegiatan serupa dengan cakupan responden yang lebih luas serta menambahkan pengukuran kadar hemoglobin secara langsung guna memperoleh gambaran dampak edukasi yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Latambaga Kabupaten Kolaka beserta seluruh guru dan siswa yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak terkait yang telah membantu kelancaran kegiatan, baik dalam bentuk fasilitas, koordinasi, maupun dukungan moral, sehingga kegiatan edukasi peningkatan hemoglobin sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jati BL, Ermanto B. Edukasi Pemberian Tablet Fe melalui Program Kelas Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Anemia. *J Nusantara Public Heal*. 2025;2(1).
2. Rahimah H, Azkiyah SZ. Deteksi Dini Anemia Serta Pemberian Edukasi, Tablet Fe Dan Vitamin C Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Sumberejo Kecamatan Banyuputih Kabupaten Situbondo. *J-ABDI J Pengabdian Kpd Masy*. 2022;2(5):4893–6.
3. Koka EM, Nasution E, Ardiani F, Rasmita D. Upaya pencegahan anemia dengan membentuk kelompok remaja "PATEN" di SMA Negeri 1 Binjai Kabupaten Langkat. *J Pengabdian Kpd Masy Nusantara*. 2022;3(2.1 Desember):905–12.
4. Gusriani G, Noviyanti NI. Edukasi Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *J Pengabdian Masy Borneo*. 2022;6(3):278–83.
5. Rohmatika D, Apriani A, Ernawati E. Pengaruh Edukasi Dengan Vidio Animasi Dedimia (Deteksi Dini Anemia) Terhadap Upaya Pencegahan Anemia Kehamilan. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2023;114–9.
6. Dwistika WF, Utami KD, Anshory J. Pengaruh Edukasi Anemia Dengan Video Animasi Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMPN 17 Samarinda. *Adv Soc Humanit Res*. 2023;1(8):112–24.
7. Hastuty YD, Khodijah D, Hasibuan Y. Edukasi Dan Deteksi Dini Anemia Remaja Putri Di Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang: Education and Early Detection Of Adolescent Anemia In Pancur Batu, Deli Serdang Regency. *Gemakes J Pengabdian Kpd Masy*. 2021;1(2):70–82.
8. Sinau ATT, Ramadhan K, Sakti PM. Cegah Stunting dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Terkait Anemia Melalui Edukasi Kesehatan. *Poltekita J Pengabdian Masy*. 2024;5(1):87–93.
9. Kasmarini F, Kurniasari R. Pengaruh Pemanfaatan Media Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2022;5(11):1329–35.
10. Arisani G, Wahyuni S, Lucin Y. Edukasi Anemia melalui Kelas Ibu Hamil Menggunakan Buku

- Saku Cegah Anemia pada Kehamilan sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *PengabdianMu J Ilmu Pengabd Kpd Masy.* 2024;9(7):1190–9.
11. Etnis BR, Junaidin J, Bambang YM, Arianto MF. Optimalisasi Edukasi Kesehatan Pemberian Tablet Fe sebagai bentuk upaya pencegahan Anemia pada Remaja SMA Negeri 4 Kota Sorong. *J Inovasi, Pemberdaya dan Pengabd Masy.* 2022;2(2).
 12. Simanjourang C, Sirada A, Ramadhanti I, Fitri AER, Ariantini AD. Edukasi dan Screening Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Perempuan di MTs Nurul Falah Areman, Depok. *War LPM.* 2024;185–95.
 13. Sitawati S, Amanda F. Pencegahan Anemia dengan Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Infused Water. *J Abdimas ITEKES Bali.* 2023;2(2):147–52.
 14. Julaecha J, Tiwi LS, Hayati F, Wuryandari AG. Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Dengan Mengonsumsi Kurma di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi. *J Abdimas Kesehat.* 2023;5(2):200–5.
 15. Podojoyo P, Hartati Y, Siregar A, Nilawati NS. Edukasi Menggunakan Media E-Booklet untuk Meningkatkan Kadar Hb dan Asupan Zat Gizi dalam Upaya Pencegahan Anemia Remaja Putri. *J Pustaka Mitra (Pusat Akses Kaji Mengabd Terhadap Masyarakat).* 2023;3(6):258–62.
 16. Az-zahra K, Kurniasari R. Efektivitas pemberian media edukasi gizi yang menarik dan inovatif terhadap pencegahan anemia kepada remaja putri: literature review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones.* 2022;5(6):618–27.
 17. Riyanto R, Oktaviani I, Sariyanto I, Mulyani R. Edukasi peningkatan pengetahuan tentang stunting, skrining anemia dan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri. *J Hum Educ.* 2024;4(2):306–15.
 18. Sofianita NI, Octaria YC, Sujono NN, Krisdianto AR, Azzahra F. Pemberian Edukasi dan Praktik Pembuatan Menu Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja di Kelurahan Gandul, Kota Depok. *J Kreat Pengabd Kpd Masy.* 2025;8(5):2583–93.
 19. Ariza D, Kesrianti AM, Mentari IN. Edukasi dan Skrining Anemia pada Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Anemia pada Masa Kehamilan. *J Pengabd Masy Sehati.* 2023;2(1):38–44.
 20. Cholidah R, Amalia E, Danianto A, Purnaning D. Edukasi Pencegahan Anemia Dan Pemeriksaan Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Kota Mataram. *J Pengabd Magister Pendidik IPA.* 2024;7(4):1751–4.
 21. Christiana I, Budi YS. Pemberian Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Pemberian Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja. *J Pengabd Masy.* 2024;2(2):222–31.
 22. Kusuma TU. Peran edukasi gizi dalam pencegahan anemia pada remaja di Indonesia: Literature review. *J Surya Muda.* 2022;4(1):61–78.
 23. Kusumah FG, Herayani S, Fauziyyah SN, Arif KJ, Pirlu NL, Yulis Y. -Edukasi dan Pemeriksaan Hb Remaja Putri MTs Untuk Mengurangi Risiko Anemia dan Stunting. *J Pengabd Kpd Masy Nusant.* 2025;6(4):5053–60.
 24. Shafira SM, Islamy BANI, Tanziha I. Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja di Desa Kaliwulu, Cirebon. *J Pus Inov Masy.* 2025;7(1):177–85.