



**PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA MELALUI EDUKASI
PENCEGAHAN ANEMIA DI SEKOLAH SMK AS-SYAFI'YAH JAKARTA**

Retno Winarti¹, Suryani Hartati^{2*}

¹⁻² Prodi Keperawatan, Institut Kesehatan Hermina

Article Info

Article History:

Received 03-06-2025.

Revised 05-06-2025.

Accepted 10-06-2025

Keywords:

Education

Prevention of anemia

Teens

ABSTRAK

Anemia adalah salah satu penyakit tidak menular yang angkanya masih tinggi pada remaja dengan rata-rata Hb <10 gr/dl. Kondisi anemia berdampak pada kreativitas dan produktivitas remaja. Pendidikan kesehatan pencegahan masalah anemia pada remaja sangat penting untuk dilakukan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk melakukan edukasi tentang pencegahan masalah anemia pada remaja. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan menggunakan media edukasi ceramah dan berbasis digitalis. pelaksanaan kegiatan diawali dengan melakukan pengambilan data di sekolah yang ada di wilayah Jakarta Timur kemudian melakukan survey, pemberian pre test dan post test melalui kuesioner tentang pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan dilaksanakan tanggal 11 Januari 2025 dihadiri oleh 88 siswa di Sekolah As-syafi'iyah Jakarta. Usia remaja adalah 15-19 tahun. Rerata tingkat pengetahuan remaja sebelum edukasi 48,7% setelah edukasi meningkat menjadi 71,3% dengan rerata kenaikan sebesar 21,6 poin, hal ini menunjukkan siswa dan siswi memiliki pengetahuan yang baik setelah diberikan edukasi. Edukasi kesehatan tentang anemia dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja sehingga dapat melakukan pencegahan kejadian anemia untuk meminimalkan kemungkinan dampak penyakit anemia pada kreativitas dan produktivitas remaja

ABSTRACT

Anemia is one of the non-communicable diseases that is still high in adolescents with an average Hb of 10gr/dl. Anemia affects the creativity and productivity of adolescents. Health education to prevent anemia problems in adolescents is very important to do. The purpose of the Community Service activity is to educate about preventing anemia problems in adolescents. The method used is health education using educational media lectures and digital-based. The implementation of the activity began with data collection at schools in the East Jakarta area then conducting a survey, providing pre-tests and post-tests through questionnaires about preventing anemia in adolescents. The activity was carried out on January 11, 2025 attended by 88 students at the As-Syafi'iyah School, Jakarta. The age of adolescents is 15-19 years. The average level of knowledge of adolescents before education was 48.7% after education increased to 71.3 % with an average increase of 21.6 points, this shows that male and female students have good knowledge after being given education. Health Education about anemia can increase knowledge in adolescents so that adolescents can prevent anemia incidents to

minimize the possible impact of anemia on adolescent creativity and productivity

**Corresponding Author: suryanihartati4@gmail.com*

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan dunia yang harus diperhatikan, termasuk di negara berkembang, salah satunya di Indonesia. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama, terutama menyerang anak kecil, wanita hamil dan pasca melahirkan, serta remaja putri dan wanita yang sedang menstruasi (1). Menurut data WHO pada tahun 2023 prevalensi anemia pada wanita usia (15-49) adalah sebesar 30,7%, anemia pada ibu hamil sebesar 35,5%, dan prevalensi anemia pada wanita tidak hamil usia 15 hingga 49 tahun adalah sebesar 30,5%. Remaja perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia defisiensi besi (2)

Ialah satu penyakit tidak menular yang angkanya masih tinggi pada remaja ialah anemia. Anemia merupakan penyakit kelainan darah, dimana kesehatan si penderita akan mengalami gangguan, dengan gejala kelelahan, letih dan lesu. Kondisi anemia berdampak pada kreativitas dan produktivitas penderita. Lebih jauh, anemia berisiko meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi (3) Prevalensi anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Prevalensi anemia pada remaja di DKI Jakarta sebanyak 23% (4).

Data penduduk Indonesia pada tahun 2021 ada sejumlah 270.203.917 jiwa, dimana lebih dari 60% penduduk Indonesia merupakan usia produktif. Remaja termasuk dalam kategori usia produktif, 48% dari 46 juta remaja di Indonesia berjenis kelamin perempuan. DKI Jakarta merupakan provinsi dengan jumlah remaja tertinggi ke-enam di Indonesia (4,1%). Angka kematian remaja sejatinya mengalami penurunan, dari 94,5% di tahun 2006 menjadi 74,1% di tahun 2016. Kematian remaja yang dipicu oleh penyakit tidak menular masih lumayan tinggi (4).

Prevalensi anemia yang masih tinggi ini tentu berdampak buruk pada kesehatan remaja putri, dimana remaja mayoritas mengalami anemia karena kekurangan zat besi. Anemia yang paling umum diderita oleh remaja ialah anemia defisiensi besi. Anemia ini disebabkan menurunnya cadangan besi dalam tubuh sehingga kadar hemoglobin dalam darah berkurang. Selain itu, siklus menstruasi juga bisa menjadi indikasi. Dengan tanda dan gejala 5 L (lemah, letih, lesu, lunglai, lelah), pucat, pusing, gemetar (5). Dampak yang diakibatkan anemia pada remaja yaitu daya tahan tubuh menurun, konsentrasi belajar terganggu, gangguan perkembangan sel otak, dan dampak jangka panjang dapat menyebabkan stunting saat hamil (3). Penyebab anemia pada remaja dikaitkan dengan pengetahuan, menstruasi, dan kebiasaan makan. Pola makan yang tidak teratur, jarang mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, tidur malam yang kurang dari 8 jam dan selalu tidur lebih dari 10 jam, dan pengeluaran darah menstruasi yang tinggi adalah semua faktor yang menyebabkan anemia pada remaja putri (6). Remaja yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang anemia hanya berkisar 24,4% (7).

Masalah anemia dapat diselesaikan dengan memberikan pengetahuan kepada remaja putri tentang penyebab, pencegahan dan penanggulangan anemia. Dosen memiliki peran dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat remaja untuk mencegah kejadian anemia dengan memberikan penyuluhan kesehatan terkait pencegahan anemia pada remaja.

Edukasi menggunakan video berdampak pada peningkatan Pengetahuan remaja putri, dibuktikan dengan nilai mean skor *post-test* yakni 13,5 poin, lebih tinggi dibanding skor *pre-test* yakni 10,3 poin, edukasi melalui media video termasuk media yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia (8)

Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan kepada remaja tentang pencegahan anemia pada remaja.

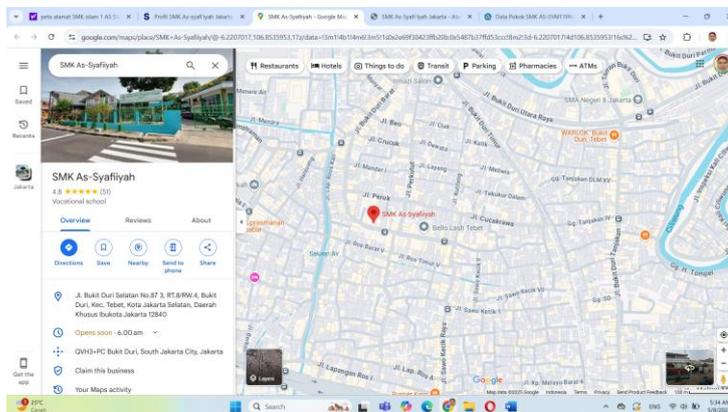
Masalah Dan Rumusan Pertanyaan

Remaja merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan menuju dewasa. Pada tahap pahan perkembangan ini remaja membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk mencegah berbagai penyakit agar memiliki kehidupan yang produktif. Anemia menjadi masalah yang dihadapi pada sebagian anak remaja terutama remaja perempuan. Kurangnya pengetahuan tentang pencegahan anemia menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada kejadian anemia pada remaja. peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia untuk meningkatkan perilaku hidup dan bersih pada remaja terutama terkait konsumsi gizi yang seimbang perlu ditingkatkan pada remaja terutama remaja usia sekolah.

Rumusan pertanyaan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- 1) Apakah edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia siswa SMK As-syafi-iyah Jakarta ?
- 2) Apakah edukasi kesehatan terkait pencegahan anemia dapat meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat remaja?

Peta lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar 1



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

METODE PELAKANAAN

a) Tahap Persiapan

Tahap persiapan awal dari kegiatan PkM ini adalah dengan melakukan koordinasi dengan kepala sekolah. Persiapan selanjutnya setelah melakukan koordinasi dan disetujui ialah menyiapkan materi, media yang mendukung, dan setting lokasi tempat pelaksanaan PkM.

b) Tahap pelaksanaan

Kegiatan PkM dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) As-syafi'iyah Jakarta pada hari Selasa, 11 Januari 2025 00.80 – 11.00 WIB sesuai dengan jadwal yang telah disusun. SMK As-syafi'iyah Jakarta menjadi pilihan tempat edukasi karena berada

diwilayah Jakarta Timur yang merupakan wilayah dengan prevalensi anemia cukup banyak dan sebagian besar muridnya adalah perempuan. Kegiatan PkM dihadiri oleh siswa dan siswi kelas XII, Kepala sekolah, dan dua guru pendamping. Kegiatan dibuka dengan sambutan oleh Kepala Sekolah, dan Ketua PkM. Kegiatan inti dari PkM ini ialah pemberian pendidikan kesehatan tentang kesehatan tentang pencegahan anemia pada remaja selama 30 menit diawali dengan paparan materi melalui PPT, dilanjutkan dengan pemutaran video. Kegiatan diawali dengan pre test soal terdiri atas 10 soal tentang pengertian anemia, penyebab anemia, tanda gejala anemia, dampak anemia dan cara mencegah anemia, soal menggunakan skala guttman jawaban benar nilai 1 dan jawaban salah nilai 0, kemudian dilanjutkan dengan paparan materi dan diakhiri dengan post test menggunakan soal yang sama. Media yang digunakan dalam kegiatan PkM kali ini ialah powerpoint, video dan leaflet tentang pencegahan anemia pada remaja. Pelaksanaan kegiatan PkM diakhiri dengan kegiatan foto bersama.

c) Tahap evaluasi

Evaluasi kegiatan PkM dilaksanakan pada seluruh peserta kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan menilai jumlah kehadiran dan keaktifan peserta, hasil pre dan post test, mahasiswa dikatakan memiliki pengetahuan yang baik jika nilai post testnya lebih atau sama dengan 70.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM telah dilaksanakan dan berjalan lancar. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) As-syafi'iyah Jakarta Timur. Tahap awal dan persiapan kegiatan yang dilakukan oleh tim PkM ialah berkoordinasi dengan Kepala dan menawarkan solusi sebagai upaya mengatasi masalah yang ada. Berdasarkan hasil koordinasi, solusi untuk mengatasi masalah adalah berupa kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi pentingnya pencegahan anemia pada remaja. Solusi yang ditawarkan telah disetujui oleh Kepala Sekolah dan persiapan lanjutan mulai dilakukan oleh tim PkM. Tahap persiapan lanjutan yang dilakukan ialah dengan mempersiapkan materi, peralatan dan media yang mendukung keberlangsungan kegiatan. Tahap kedua dalam kegiatan PkM ini ialah menyiapkan media dan materi yang digunakan untuk kegiatan edukasi. Kegiatan diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan anemia pada remaja melalui ceramah dan pemutaran video. Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia pada remaja, hasil post test adalah 70,9% sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan anemia pada remaja setelah dilakukan edukasi (9).

Pelaksanaan kegiatan PKM pada gambar 2.dan

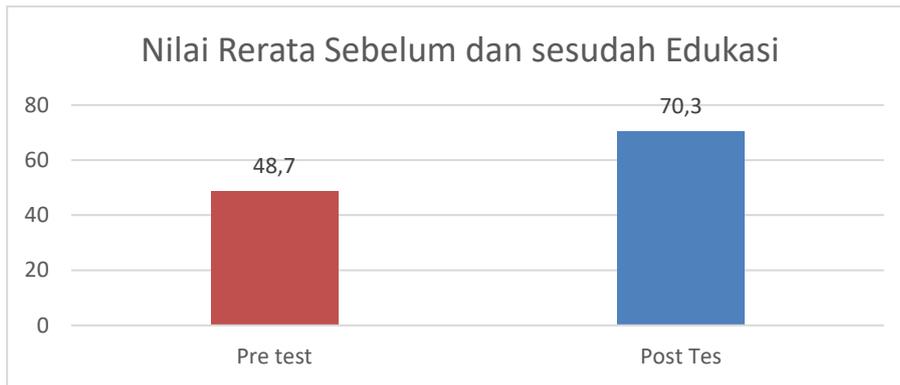


Tahap ketiga dari kegiatan PkM ialah tahapan evaluasi. Evaluasi dilaksanakan pada seluruh peserta kegiatan. Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan PkM. Evaluasi dinilai melalui jumlah kehadiran dan keaktifan para peserta.

Keberhasilan dari kegiatan PkM yang pertama ialah melalui keaktifan peserta selama berlangsungnya kegiatan PkM. Selain itu, jumlah kehadiran peserta juga menjadi indikator keberhasilan kegiatan PkM ini. Tehnik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu seluruh siswa kelas 3, Jumlah kehadiran peserta PkM ialah 88 orang siswa dan siswi dengan rentang usia antara 15-19 tahun. Himbauan oleh kepala sekolah dan guru untuk siswa dan siswi mengikuti kegiatan PkM merupakan salah satu bentuk bantuan dari pihak sekolah dalam mendukung kegiatan ini. Kepala Sekolah dan para guru menyiapkan tempat, meluangkan waktu dan mengosongkan jam pembelajaran saat sekolah agar siswa dan siswi yang terlibat dapat fokus mengikuti kegiatan ini.

Indikator untuk mengevaluasi kegiatan PkM selanjutnya ialah dengan memantau keaktifan peserta, serta antusias peserta selama kegiatan berlangsung. Di akhir kegiatan PkM dilakukan doorprise bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan tepat.

Sebelum dialukan penyuluhan rerata nilai pre test dari 88 siswa adalah adalah 48,7, hal ini dimungkinkan dikarenakan kurang terpapar informasi mengenai Anemia Pada Remaja. Setelah diberikan penyuluhan tentang kesehatan tentang pencegahan anemia terjadi peningkatan nilai rerata post test yaitu 70,3, terjadi peningkatan rerata pengetahuan remaja sebesar 21,6%, pemberian edukasi gizi mengenai anemia berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri (P value 0,001) (7). Penelitian lain tentang pengaruh edukasi anemia melalui media vidio terhadap pengetahuan, sikap dan keberagaman konsumsi makanan remaja putri di SMP Negeri 86 Jakarta dengan hasil menunjukkan bahwa edukasi dengan media video efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai anemia (6)



Gambar 3. Rerata pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pemberian edukasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi pada remaja siswa dan siswi SMK As-syafi-iyah tentang pencegahan anemia dengan hasil menunjukkan bahwa anak sekolah khususnya remaja sangat tertarik untuk mengikuti pendidikan kesehatan yang ditawarkan oleh tim. Kehadiran siswa sebanyak 88 orang dan mereka sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan, hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta pendidikan kesehatan dan partisipasi mereka dalam tanya jawab dan diskusi dengan nilai post test 70,3 meningkat dari sebelum diberikan edukasi, yang menunjukkan bahwa edukasi ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Saran untuk penelitian berikutnya dapat melakukan kegiatan yang sama dengan cakupan yang luas dan responden yang lebih banyak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada kepala sekolah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) As-syafi'iyah Jakarta Timur yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan kegiatan sosialisasi penyuluhan kesehatan berperan penting dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan juga dukungan dari LPPM Institut Kesehatan Hermina.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Prevalence of anaemia in women and children, by population, country and WHO region. diperoleh dari https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children. 2023.
2. Wiafe, M. A., Ayenu, J., & Eli-Cophie, D. A Review of the Risk Factors for Iron Deficiency Anaemia among Adolescents in Developing Countries. *Anemia*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/6406286>
3. Kementerian Kesehatan RI. Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia; 2021.
4. Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar Nasional. *Riskesdas*, 76; 2018.
5. Romandani, Q. F., & Rahmawati, T. Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMPN 237 Jakarta. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*. 2020; 4(3), 193. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i3.192>.
6. Astuti E.K. LITERATURE REVIEW: FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *JHRSR*.2023; Vol. 5 No. 2.

7. Farhan, K., Maulida, N. R., & Lestari, W. A. Pengaruh Edukasi Anemia Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, Serta Keberagaman Konsumsi Makanan Remaja Putri Di Smp Negeri 86 Jakarta. *Journal of Nutrition College*. 2024; 13(2), 127–138.
8. Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningsih, W. the Effect of Nutrition Education on Knowledge and Attitude About Anemia in Adolescent. *Jurnal Riset Gizi*. 2019; 7(2), 75–78.
9. Musniati, N., & Fitria, F. Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan*. 2022; 5(2), 224–232. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.38303>.