

Penyuluhan 'Ayo Cegah Anemia' (ACEMIA) untuk Remaja Putri di SMP Negeri 6 Kota Serang

Let's Prevent Anemia' (ACEMIA) Counseling for Adolescent Girls at SMP Negeri 6 Kota Serang

Widiya Puteri Dheasya^{1*}, Annisa Nuradhiani¹

¹ Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

*Email Korespondensi: 8882200015@untirta.ac.id

Abstrak

Penyuluhan gizi sebagai metode untuk meningkatkan pengetahuan mengenai anemia pada remaja putri di SMP Negeri 6 Kota Serang. Anemia, yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin, memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap daya tahan tubuh, prestasi belajar, dan produktivitas. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah dan evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswi. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 32% menjadi 45% setelah intervensi. Ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif dapat efektif dalam menginformasikan remaja putri tentang anemia, pencegahannya, dan pentingnya nutrisi seimbang. Kegiatan ini juga bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku yang positif terhadap pengelolaan kesehatan. Penyuluhan gizi ini penting sebagai bagian dari upaya kesehatan masyarakat untuk mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja, dengan harapan dapat membentuk dasar pengetahuan yang kuat untuk tindakan pencegahan kesehatan di masa depan. Studi ini merekomendasikan integrasi program edukasi gizi yang lebih intensif dan berkelanjutan di sekolah-sekolah untuk meningkatkan kesehatan remaja.

Kata Kunci: Edukasi; Remaja Putri, Anemia, Pengetahuan

Abstract

Nutrition counseling as a method to improve knowledge about anemia in adolescent girls at SMP Negeri 6 Kota Serang. Anemia, which is characterized by low hemoglobin levels, has a significant negative impact on endurance, academic achievement, and productivity. Counseling was conducted using the lecture method, and evaluation was done through pre-tests and post-tests to measure the increase in students' knowledge. The results of community service activities showed an increase in knowledge from 32% to 45% after the intervention. This confirms that an educational approach can effectively inform adolescent girls about anemia, its prevention, and the importance of balanced nutrition. This activity also aims to encourage positive behavioral changes towards health management. This nutrition counseling is important as part of public health efforts to reduce the prevalence of anemia among adolescents, hoping to form a strong knowledge base for future health prevention measures. This study recommends integrating more intensive and sustainable nutrition education programs in schools to improve adolescent health.

Keywords: Education; Adolescent Girls, Anemia, Knowledge

Pesan Utama:

- Penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia, dengan peningkatan pengetahuan dari 32% menjadi 45%, sehingga menekankan pentingnya program edukasi gizi yang berkelanjutan di sekolah-sekolah



Copyright (c) 2025 Authors.

Received: 13 January 2024
Accepted: 29 August 2024

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.233>



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution-
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

GRAPHICAL ABSTRACT

Penyuluhan 'Ayo Cegah Anemia' (ACEMIA) untuk Remaja Putri di SMP Negeri 6 Kota Serang

- Penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia, dengan peningkatan pengetahuan dari 32% menjadi 45%, sehingga menekankan pentingnya program edukasi gizi yang berkelanjutan di sekolah-sekolah



Anemia
Remaja
Putri



Edukasi Gizi



Pendidikan gizi di sekolah sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan dan menginspirasi perubahan perilaku yang positif di kalangan remaja

<https://www.journalmpci.com/index.php/jppmi>

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan mengantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Menurut data hasil Riskesdas terjadi peningkatan prevalensi anemia pada remaja putri dari tahun 2013 sebesar 37,1% menjadi 48,9% pada 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15- 24 tahun dan 25- 34 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Anemia berdampak pada berbagai aspek kesehatan, termasuk penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh yang membuat individu lebih rentan terhadap penyakit infeksi (Hassan et al., 2016). Kurangnya pasokan oksigen ke sel-sel otot dan otak menyebabkan penurunan kebugaran fisik dan kemampuan kognitif. Selain itu, anemia juga dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik dan produktivitas kerja (Marcus et al., 2021; Siauta et al., 2020). Maka dari itu, perlu dilakukan pencegahan dan penanganan anemia demi mengurangi dampak yang ditimbulkan dan mencapai sumber daya manusia yang berkualitas.

Mahasiswa yang terlibat dalam praktik kerja di bidang gizi masyarakat memiliki kesempatan untuk melaksanakan intervensi berupa penyuluhan tentang anemia, yang bertujuan untuk memperkaya pengetahuan remaja putri tentang kondisi ini. Selanjutnya, diharapkan bahwa setelah intervensi tersebut, para remaja putri akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya asupan gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 September 2023 - 29 September 2023 di Puskesmas Taktakan, Kota Serang, Banten. Adapun hal-hal yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain menjalin kerjasama dengan pihak SMP Negeri 6 Kota Serang di wilayah kerja Puskesmas Taktakan untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan. Analisis masalah dilakukan dengan melakukan pengumpulan data penjarangan masalah gizi anak sekolah di wilayah kerja Puskesmas Taktakan. Berdasarkan data primer dan

sekunder, diketahui masalah gizi anak sekolah di wilayah kerja UPTD Puskesmas Taktakan diantaranya adalah *underweight*, obesitas dan anemia.

Penentuan prioritas masalah dilakukan dengan metode USG (Urgency, Seriousness, Growth). Berdasarkan hasil penentuan prioritas masalah dengan metode USG, disimpulkan bahwa prioritas masalah gizi pada anak sekolah di wilayah kerja UPTD Puskesmas Taktakan yang menjadi prioritas utama adalah masalah gizi anemia yang mayoritas terjadi pada remaja putri. Dipilihlah metode pendidikan gizi yakni Penyuluhan Gizi mengenai Anemia pada remaja putri dengan media smartboard.

Kegiatan penyuluhan gizi ACEMIA dilakukan pada 27 September 2023 dan dilaksanakan di SMP Negeri 6 Kota Serang yang berada dibawah naungan Puskesmas Taktakan dengan sasaran yaitu siswi kelas 7 sebanyak 20 orang. Metode yang digunakan yaitu dengan metode ceramah dengan bantuan smartboard dan pelaksanaan pretest dan posttest untuk mengetahui tingkat pemahaman siswi terhadap materi yang disampaikan. Adapun materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia ambang batas dan klasifikasi anemia, penyebab anemia, gejala anemia, dampak anemia, pencegahan dan penanganan anemia, dan aturan minum tablet tambah darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

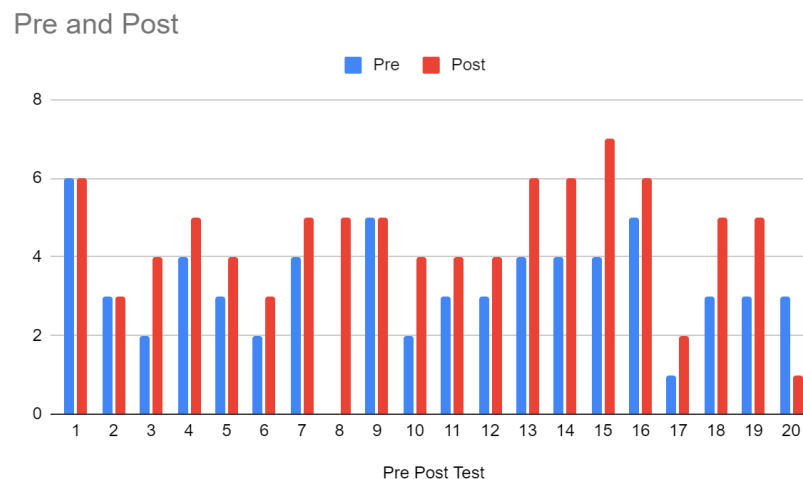
Penyuluhan gizi mengenai anemia pada remaja putri merupakan suatu program edukasi gizi untuk anak sekolah di SMP Negeri 6 Kota Serang yang berada di bawah naungan Puskesmas Taktakan. Materi yang disampaikan dalam kegiatan edukasi adalah materi tentang anemia pada remaja putri yaitu pengertian anemia ambang batas dan klasifikasi anemia, penyebab anemia, gejala anemia, dampak anemia, pencegahan dan penanganan anemia, dan aturan minum tablet tambah darah.

Acara diawali dengan peserta mengisi presensi kedatangan, kemudian dilakukan salam pembuka oleh edukator. Selanjutnya pembagian lembar *pre-test* kepada peserta untuk diisi. Pengisian *pre-test* dilakukan selama 10 menit, kemudian hasil *pre-test* langsung dikumpulkan. Acara selanjutnya yaitu pemberian edukasi atau penyuluhan oleh edukator selama 30 menit. Selama edukasi berlangsung, dilakukan juga sesi tanya jawab interaktif dengan peserta edukasi. Kemudian setelah edukasi atau penyuluhan selesai dilakukan, lembar *post-test* dibagikan kepada peserta. Pengisian *post-test* dilakukan selama 10 menit. Lembar *post-test* langsung dikumpulkan setelah waktu pengisian selesai. Acara selanjutnya yaitu salam penutupan yang dilakukan oleh edukator, kemudian disambung dengan sesi foto bersama sebagai bentuk dokumentasi bahwa acara edukasi telah dilakukan (Gambar 1).



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Hasil nilai pre-test dan post-test disajikan pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan Remaja

Penggunaan smartboard sebagai media untuk ceramah kemungkinan besar memfasilitasi keterlibatan dan pemahaman yang lebih baik di antara siswi. Metode ini selaras dengan bukti yang menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif dan didukung teknologi dapat meningkatkan hasil belajar dalam pendidikan kesehatan. Manfaat jangka panjang dari intervensi semacam ini meluas melebihi peningkatan pengetahuan segera. Mengedukasi wanita muda tentang anemia dapat menyebabkan pilihan diet yang lebih baik, kesehatan yang lebih baik selama kehamilan, dan risiko yang lebih rendah dari masalah perkembangan pada anak-anak mereka di masa depan, yang berkontribusi pada tujuan lebih luas untuk meningkatkan hasil kesehatan masyarakat.

Pengetahuan yang meningkat tentang gizi dan pengelolaan anemia dapat membantu remaja putri dalam mengoptimalkan kesehatan reproduksi mereka. Mengelola anemia secara efektif membantu mempersiapkan tubuh untuk kehamilan yang sehat di masa depan, mengurangi risiko komplikasi seperti pertumbuhan janin terhambat, prematuritas, dan berat badan lahir rendah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; Sunarsih et al., 2024). Anemia sering dikaitkan dengan penurunan fungsi kognitif, kelelahan, dan kurangnya konsentrasi. Dengan edukasi yang efektif, remaja putri dapat mengadopsi diet yang lebih sehat yang meningkatkan tingkat hemoglobin, yang pada gilirannya meningkatkan energi, konsentrasi, dan kemampuan akademis (Febrianti et al., 2023; Sulistiani et al., 2021). Melalui edukasi gizi, individu dan masyarakat memiliki kesempatan untuk membangun fondasi yang kuat untuk kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang, menggarisbawahi pentingnya intervensi semacam ini dalam kebijakan kesehatan publik.

KESIMPULAN

Intervensi penyuluhan gizi yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia, penyebabnya, dampaknya, serta cara pencegahannya. Program ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswi tentang anemia, dari 32% menjadi 45% setelah pelaksanaan penyuluhan, menandakan efektivitas metode ceramah dan penggunaan pre-test/post-test dalam edukasi gizi. Selain itu, hasil ini mengindikasikan pentingnya pendidikan gizi di sekolah sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan dan menginspirasi perubahan perilaku yang positif di kalangan remaja. Kegiatan penyuluhan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga potensial untuk mendorong perubahan perilaku sehat di kalangan remaja putri, yang dapat berdampak pada penurunan prevalensi anemia di masa depan.

PENDANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini tidak menerima pendanaan eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala Pimpinan SMP Negeri 6 Kota Serang dan Kepala Puskesmas Taktakan untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

- Febrianti, K. D., Ayu, W. C., Anidha, Y., & Mahmudiono, T. (2023). Effectiveness of Nutrition Education on Knowledge of Anemia and Hemoglobin Level in Female Adolescents Aged 12-19 Years. *Amerta Nutrition*, 7(3), Article 3. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.478-486>
- Hassan, T. H., Badr, M. A., Karam, N. A., Zkaria, M., El Saadany, H. F., Abdel Rahman, D. M., Shahbah, D. A., Al Morshedy, S. M., Fathy, M., Esh, A. M. H., & Selim, A. M. (2016). Impact of iron deficiency anemia on the function of the immune system in children. *Medicine*, 95(47), e5395. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000005395>
- Kemendes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marcus, H., Schauer, C., & Zlotkin, S. (2021). Effect of Anemia on Work Productivity in Both Labor- and Nonlabor-Intensive Occupations: A Systematic Narrative Synthesis. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(2), 289–308. <https://doi.org/10.1177/03795721211006658>
- Siauta, J. A., Indrayani, T., & Bombing, K. (2020). Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 82–86. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.55>
- Sulistiani, R. P., Fitriyanti, A. R., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia dengan Metode Kombinasi Ceramah dan Team Game Tournament pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.44880>
- Sunarsih, T., Purnamaningsih, N., Puji Astuti, E., Fit Ari Shanti, E., Suwarno, S., & Erwan Syah, M. (2024). Peningkatan Keterampilan Pola Asuh Holistik Melalui Pengetahuan Ibu Untuk Mengoptimalkan Tumbuh Kembang. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.36419/jki.v15i1.985>