

SOSIALISASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 11 PAKISAJI

Bella Belvana Qatlas Elvinard¹, Gita Risti Kharisma²
Keperawatan Anestesiologi, ITSK RS. Dr. Soepraoen, Malang
E-mail: bellabelvana9@gmail.com¹, gxristt@gmail.com²

ABSTRAK

Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada kondisi fisik, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup remaja. Tingginya kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan yang tidak diimbangi dengan asupan gizi seimbang dan pengetahuan yang memadai menjadi alasan utama dipilihnya topik sosialisasi pencegahan anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai anemia serta upaya pencegahannya. Sosialisasi dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 11 Pakisaji dengan sasaran siswa kelas VII melalui metode edukasi kognitif, diskusi tanya jawab, serta media pendukung berupa presentasi dan leaflet edukatif. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia, terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta cara pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan bergizi, kebiasaan sarapan, serta peran zat besi dan Tablet Tambah Darah dalam mencegah anemia. Siswa juga lebih mampu mengenali gejala anemia dan memahami kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Kegiatan ini menegaskan bahwa sosialisasi kesehatan di lingkungan sekolah merupakan strategi efektif dalam upaya pencegahan anemia pada remaja dan berperan penting dalam mendukung kesehatan serta kesiapan belajar siswa.

Kata kunci

Pencegahan Anemia, Remaja, Edukasi Kesehatan

ABSTRACT

Anemia among adolescent remains a public health problem that effects physical condition, learning concentration, and overall quality of life. The high demand for iron during the growth period, which is not balanced by adequate nutritional intake and sufficient knowledge, underlines the selection of this topic. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and awareness regarding anemia and its prevention. The socialization program was conducted at SMP Muhammadiyah 11 Pakisaji and involved seventh-grade students as participants. The methods used included interactive lectures, questions and answer discussions, and educational media such as presentations and leaflets. The materials covered the definition of anemia, its causes, signs and symptoms, the impact of anemia prevention in daily life. The result indicated an improvement in students' understanding of the importance of balanced nutrition, regular breakfast habits, and the role of iron intake and iron supplementation in preventing anemia. Students also demonstrated better ability to recognize anemia symptoms and to identify habits that may inhibit iron absorption. This activity highlights that school-based health education is an effective strategy for preventing anemia among adolescents and plays an important role in supporting students' health and learning readiness.

Keywords

Anemia Prevention, Adolescents, Health Education

1. PENDAHULUAN

Peningkatan prevalensi anemia di kalangan remaja, khususnya remaja putri, merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang kompleks dan berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia defisiensi besi pada remaja berkaitan erat dengan fase pertumbuhan pesat, kehilangan darah saat menstruasi, serta kebutuhan zat gizi yang meningkat namun tidak diimbangi dengan asupan yang adekuat (Estri & Cahyaningtyas, 2021; Mahardika et al., 2022). Pada masa remaja, tubuh mengalami peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan jaringan, pembentukan sel darah merah, serta pematangan fungsi organ, sehingga kekurangan zat besi dapat cepat memicu terjadinya anemia. Kekurangan zat besi pada remaja ini dapat cepat menyebabkan anemia, yang berdampak pada penurunan kapasitas fisik, daya tahan tubuh, dan fungsi kognitif. Dampak anemia pada remaja antara lain kelelahan kronis, penurunan konsentrasi, gangguan kemampuan berpikir logis, serta penurunan prestasi akademik (Haidir et al., 2021; Magfirah, 2025). Remaja yang mengalami anemia cenderung lebih mudah lelah, kurang fokus dalam mengikuti kegiatan belajar, dan memiliki produktivitas yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki status hemoglobin normal.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan angka prevalensi anemia yang tinggi pada remaja putri. Mahardika et al. (2022) melaporkan bahwa kadar hemoglobin rata-rata pada remaja putri berada di bawah ambang normal, yaitu sekitar 10-11 g/dL, sehingga banyak remaja mengalami anemia ringan hingga sedang. Estri & Cahyaningtyas. (2021) menemukan hubungan signifikan antara indeks masa tubuh (IMT) dan kejadian anemia, di mana remaja dengan status gizi kurang memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia. Rendahnya asupan zat besi dan protein, kebiasaan melewatkan waktu makan, serta pemilihan makanan yang rendah zat besi semakin meningkatkan risiko anemia (Harahap et al., 2023; Helmyati et al., 2024). Selain faktor biologi, faktor sosial dan perilaku turut berperan, seperti rendahnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang, pengaruh lingkungan pergaulan, dan keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang mudah dipahami oleh remaja.

Rendahnya tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia menjadi faktor utama yang menghambat keberhasilan upaya pencegahan. Banyak remaja belum memahami penyebab, tanda dan gejala anemia, serta dampaknya terhadap kesehatan dan prestasi belajar, sehingga anemia sering tidak disadari sejak dini (Rahayu & Prajayanti, 2024; Situmeang et al., 2022). Kondisi ini berdampak pada rendahnya kepatuhan remaja dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), meskipun program suplementasi zat besi telah dilaksanakan secara nasional (Azizah & Fatah, 2023; Fahrurrisman et al., 2024). Kepatuhan konsumsi TTD dipengaruhi oleh pemahaman manfaat, persepsi terhadap efek samping, serta dukungan dari lingkungan sekolah, dan keluarga (Helmyati et al., 2024). Tanpa edukasi yang memadai dan dukungan lingkungan yang konsisten, program suplementasi tidak dapat berjalan optimal.

Oleh karena itu, pencegahan anemia perlu diperkuat melalui edukasi kesehatan yang terstruktur, berkelanjutan, dan berorientasi pada perubahan sikap serta perilaku remaja. Edukasi perlu menekankan pentingnya konsumsi pangan sumber zat besi, protein, serta zat gizi pendukung seperti vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi (Puspitasari et al., 2020; Rangkuti et al., 2023). Pendekatan edukasi kelompok sebaya dan pemanfaatan lingkungan sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan, pemahaman, dan kepatuhan remaja terhadap pencegahan anemia (Astuti & Suryani, 2020; Lubis et al., 2024).

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan sosialisasi pencegahan anemia kepada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 11 Pakisaji melalui edukasi yang terstruktur dan interaktif. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja, mendorong perilaku hidup sehat, meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD, serta menurunkan risiko anemia sehingga mendukung kesehatan dan prestasi belajar remaja secara berkelanjutan.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan sosialisasi pencegahan anemia pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 11 Pakisaji dilaksanakan menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan yang terstruktur dan partisipatif. Pendekatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku pencegahan anemia pada remaja dengan mempertimbangkan karakteristik usia dan kebutuhan belajar siswa. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari dengan durasi 90 menit, yang melibatkan 30 siswa kelas VII, dan bertempat di mushola sekolah.

Secara umum, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

2.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan kegiatan awal sebelum pelaksanaan sosialisasi. Pada tahap ini dilakukan pemilihan lokasi kegiatan, pengurusan perizinan kepada pihak SMP Muhammadiyah 11 Pakisaji sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Setelah memperoleh izin, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait penentuan waktu pelaksanaan, tempat kegiatan, serta jumlah dan karakteristik peserta yang akan dilibatkan, yaitu siswa kelas VII.

Selanjutnya, tim pengabdian melakukan penyusunan materi edukasi dan persiapan sarana edukasi pendukung sosialisasi, meliputi pengembangan materi tentang anemia. Materi disusun secara sistematis dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman serta karakteristik remaja usia sekolah menengah pertama agar mudah dipahami dan menarik bagi siswa. Selain itu, tim menyiapkan media pendukung berupa slide presentasi dan leaflet sebagai bahan penguatan materi, serta hadiah sederhana untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa selama kegiatan sosialisasi.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan sosialisasi pencegahan anemia dengan beberapa metode pembelajaran. Penyampaian materi dilakukan dalam bentuk pendidikan masyarakat melalui presentasi multimedia yang mencakup pengertian anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta upaya pencegahan melalui konsumsi pangan bergizi dan suplementasi zat besi. Materi disampaikan secara sederhana dan sistematis agar mudah dipahami oleh siswa.

Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi kognitif dan diskusi tanya jawab yang mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif melalui pertanyaan serta berbagi pengalaman terkait kebiasaan makan dan gaya hidup sehari-hari. Penyampaian materi didukung oleh media edukasi berupa slide presentasi dan leaflet yang berisi ringkasan materi serta pesan kunci pencegahan anemia.

Selain penyampaian materi, siswa dilibatkan dalam kegiatan praktik pencegahan anemia yang dikemas secara interaktif dan menyenangkan melalui permainan edukatif, seperti simulasi pemilihan menu harian bergizi dan diskusi kebiasaan hidup sehat. Untuk meningkatkan keterlibatan, siswa yang aktif berpartisipasi dalam permainan dan diskusi

diberikan apresiasi berupa hadiah sederhana. Melalui kegiatan ini, siswa didorong untuk menyampaikan kembali informasi yang diperoleh kepada teman sebaya dan keluarga sebagai bentuk penerapan dan penguatan pesan kesehatan.

2.3 Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan sosialisasi. Evaluasi dilakukan secara sederhana melalui pengisian angket pra dan pasca kegiatan serta tanya jawab terkait materi yang telah disampaikan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai anemia dan upaya pencegahannya.

Melalui tahapan kegiatan tersebut, diharapkan siswa SMP Muhammadiyah 11 Pakisaji dapat memahami anemia secara lebih komprehensif dan mampu menerapkan langkah-langkah pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi pencegahan anemia dilaksanakan pada tanggal 27 November 2025 di SMP Muhammadiyah 11 Pakisaji dan diikuti oleh 30 siswa kelas VII yang terdiri dari siswa putra dan putri. Kegiatan berlangsung selama ± 90 menit dan dilaksanakan di mushola sekolah. Sosialisasi dirancang sebagai edukasi kesehatan yang terstruktur dan partisipatif, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterlibatan aktif siswa dalam pencegahan anemia sejak usia remaja.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan siswa menggunakan pre-test dan post-test yang mencakup pemahaman tentang pengertian anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta upaya pencegahan melalui pola makan bergizi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan siswa setelah kegiatan sosialisasi. Distribusi tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Sosialisasi Pencegahan Anemia (N=30)

Tingkat Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Kurang (<60)	14 (46,7%)	3 (10,0%)
Cukup (60-79)	12 (40,0%)	6 (20,0%)
Baik (≥ 80)	4 (13,3%)	21 (70,0%)
Total	30 (100%)	30 (100%)



Gambar 1. Perkenalan tim pengabdian kepada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 11 Pakisaji

Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi pencegahan anemia secara sistematis dan komunikatif dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh siswa. Penyampaian materi didukung oleh slide presentasi yang memuat poin-poin penting terkait pengertian anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak anemia, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Gambar 2. Penyampaian materi mengenai anemia kepada siswa :



(a) Penjelasan materi menggunakan slide presentasi



(b) interaksi pemateri dengan siswa selama penyampaian materi

Untuk memperkuat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan, tim pengabdian juga menggunakan media edukasi berupa leaflet. Leaflet berisi ringkasan materi dan pesan kunci pencegahan anemia yang dirancang secara visual menarik dan komunikatif, sehingga mudah dipahami oleh siswa dan dapat digunakan sebagai bahan bacaan lanjutan setelah kegiatan berlangsung.

Gambar 3. Media leaflet edukasi pencegahan anemia yang dibagikan kepada siswa :



(a) Leaflet edukasi pencegahan anemia



(b) Leaflet yang dibawa dan dibaca oleh siswa

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, khususnya pada sesi diskusi dan tanya jawab. Siswa aktif mengajukan pertanyaan serta berbagi pengalaman terkait kebiasaan makan dan gaya hidup sehari-hari yang berkaitan dengan pencegahan anemia. Interaksi dua arah ini mencerminkan keterlibatan siswa yang baik dan proses pembelajaran yang berjalan secara efektif.



Gambar 4. Interaksi dan partisipasi siswa dalam kegiatan sosialisasi pencegahan anemia

Untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa, kegiatan dengan permainan edukatif serta pemberian hadiah sederhana kepada siswa yang aktif berpartisipasi dalam diskusi dan tanya jawab. Strategi ini terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus mendorong keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat.



Gambar 5. Pembagian hadiah kepada siswa yang aktif berpartisipasi

Sebagai penutup kegiatan, dilakukan sesi foto bersama antara seluruh siswa dan tim pengabdian sebagai bentuk dokumentasi pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan pula foto bersama dengan kepala sekolah sebagai bentuk dukungan pihak sekolah terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 6. Foto bersama seluruh siswa kelas VII dan tim pengabdian



Gambar 7. Foto bersama kepala sekolah SMP Muhammadiyah 11 Pakisaji dan tim pengabdian

Peningkatan tingkat pengetahuan siswa setelah kegiatan sosialisasi menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan yang terstruktur dan partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia. Penggunaan kombinasi metode edukasi kognitif, diskusi, media visual, leaflet, serta aktivitas permainan dan pemberian hadiah mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif dan meningkatkan keterlibatan siswa.

Leaflet sebagai media edukasi berperan penting dalam memperkuat pesan kesehatan karena memungkinkan siswa mengakses kembali informasi yang telah disampaikan. Selain itu, keterlibatan aktif siswa dalam diskusi menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kondisi dan kebutuhan mereka. Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pencegahan anemia serta berpotensi mendorong penerapan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pencegahan anemia yang dilaksanakan pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 11 Pakisaji menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai anemia. Pendekatan edukasi kesehatan yang terstruktur, partisipatif, dan disesuaikan dengan karakteristik remaja, melalui kombinasi edukasi kognitif, diskusi tanya jawab, penggunaan media visual dan leaflet, serta permainan edukatif, terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa selama kegiatan. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik, yang mengindikasikan bahwa sosialisasi mampu memperkuat pemahaman siswa terkait pengertian anemia, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan melalui pola makan bergizi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berpotensi mendukung upaya pencegahan anemia sejak dini dan mendorong penerapan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan pada remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. W. A. R. W., & Suryani, I. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Kelompok Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 22(1), 32–38. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i1.197>
- Azizah, S. K., & Fatah, Moh. Z. (2023). Literature Review: Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Tablet Tambah Darah (TTD) Dalam Pencegahan Anemia. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10336–10340. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.3371>
- Estri, B. A., & Cahyaningtyas, D. K. (2021). Hubungan Imt Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 192. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.683>
- Fahrurisa, A., Ekasari, T., & Ermawati, I. (2024). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Komunitas*, 7(1), 40–45. <https://doi.org/10.33085/jbk.v7i1.5998>
- Haidir, I. Y., Fattah, N., & Raudhani, N. (2021). Pelatihan Deteksi, Tatalaksana, Pencegahan Anemia Anak Usia Sekolah Di Madrasah Ibtidaiyah Fatthur Rahman Makassar. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.33096/jpki.v2i1.124>
- Harahap, A. N., Purba, R., & Nainggolan, E. S. (2023). Literature Review: Efektivitas Program Tablet Tambah Darah Dan Asupan Protein Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Mgii*, 1(1), 33–42. <https://doi.org/10.62358/mgii.v1i1.9>
- Helmyati, S., Syarif, C. A., Rizana, N. A., Sitorus, N. L., & Pratiwi, D. (2024). Penerimaan Program Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(3SP), 50–61. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3sp.2023.50-61>
- Lubis, T., Yusita, I., Rofiasari, L., Suryanah, A., & Kartadarma, S. (2024). Peer Group Health Education Sebagai Upaya Pembentukan Kelompok Inklusif Kesehatan Reproduksi Dan Manajemen Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(3), 1326–1338. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13471>
- Magfirah, I. (2025). Hubungan Penyakit Kecacingan Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(6), 1404–1410. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.746>
- Mahardika, P., Casman, C., Dewi, S. U., Agustina, A. N., & Pangaribuan, S. M. (2022). Gambaran Kadar Hemoglobin Dan Menstruasi Remaja Putri, Upaya Deteksi Dini Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 2(2), 49–53. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v2i2.791>
- Puspitasari, C. E., Dewi, N. M. A. R., Aini, S. R., Pratama, I. S., Erwinayanti, G. A. P. S., Wahyuningsih, I., & Ariani, F. (2020). Edukasi Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Pepadu*, 1(4), 529–536. <https://doi.org/10.29303/jurnalpepadu.v1i4.146>
- Rahayu, D. P., & Prajayanti, E. D. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia Di SMPN 2 Kartasura. *Detector*, 2(3), 149–162. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4159>
- Rangkuti, J. A., Harahap, M. A., Rangkuti, N. A., & Siregar, P. R. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Pemilihan Sumber Gizi Untuk Mencegah Anemia Pada Anak SD Pendidikan Kesehatan Tentang Pemilihan Sumber Gizi Untuk Mencegah Anemia Pada Anak SD. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (Jpma)*, 5(3), 19–21. <https://doi.org/10.51933/jpma.v5i3.1177>

Situmeang, A. M. N., Apriningsih, A., Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Sosioekonomi Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Sirnagalih, Bogor. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 8(1), 32–39. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1126>