

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI EDUKASI KESEHATAN DI SMK “PAB 2 HELVETIA”

Elvalini Warnelis Sinaga¹, Eva Nirwana², Fanisa Zahra³, Niken Anastasya⁴

^{1,2,3,4}Prodi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima, 12 Juni 2025

Direvisi, 13 November 2025

Diterima, 15 November 2025

Kata Kunci:

Anemia

Remaja

Edukasi Kesehatan

Pencegahan Anemia

ABSTRAK

Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup signifikan di Indonesia, khususnya pada kelompok remaja putri. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup remaja karena menurunkan kemampuan belajar, aktivitas fisik, dan daya tahan tubuh. Edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan strategis dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Penyuluhan dilakukan pada 29 siswi kelas perkantoran di SMK PAB 2 Helvetia pada tanggal 9 Mei 2025. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, interaktif games sebagai penguat pemahaman, pendekatan ini bertujuan agar proses belajar menjadi lebih menyenangkan, meningkatkan partisipasi aktif peserta, serta membantu mereka mengingat informasi penting dengan cara yang mudah dan menarik. serta pembagian leaflet, dengan evaluasi menggunakan pengisian kuisioner pretest dan posttest. Materi yang disampaikan mencakup definisi anemia, gejala, faktor risiko, dampak jangka panjang, serta strategi pencegahan melalui asupan gizi, konsumsi tablet tambah darah (TTD), dan kebiasaan hidup sehat. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan peserta. Sebelum edukasi, rata-rata pengetahuan peserta berada pada angka 58%, dan meningkat menjadi 85% setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan memiliki dampak positif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pencegahan anemia. Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan secara rutin dan terarah sangat penting untuk membangun kesadaran dan membentuk perilaku sehat pada remaja, terutama dalam mengatasi masalah anemia yang masih tinggi prevalensinya di Indonesia.

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



Corresponding Author:

Elvalini Warnelis Sinaga,
Program Studi S1 Kebidanan,
Universitas Imelda Medan,

Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.

Email: geoffreygopaz@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada remaja laki-laki sehingga remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia. Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit (Kusnadi, n.d.). Di Indonesia, anemia banyak ditemukan pada kelompok remaja putri, yang termasuk dalam kelompok rentan. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada perempuan usia 15–24 tahun di negara berkembang termasuk Indonesia mencapai lebih dari 30%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam laporan Risesdas tahun terakhir mencatat bahwa lebih dari 1 dari 3 remaja perempuan mengalami anemia (Kusnadi, n.d.). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pubertas dan menstruasi serta pola makan yang kurang bergizi. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, dikonversi menjadi hemoglobin, beredar ke seluruh jaringan tubuh, berfungsi sebagai pembawa oksigen. Solusi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa memberikan penyuluhan mengenai tanda bahaya anemia kepada remaja tepatnya remaja putri. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk menambah pengetahuan remaja putri mengenai tentang tanda bahaya anemia dan perubahan perilaku remaja yang baik sehingga dapat meningkatkan status kesehatan. Manfaat kegiatan ini adalah agar remaja terutama remaja putri mengetahui tentang tanda bahaya anemia (Husna & Saputri, 2022). Remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan manusia karena pada periode ini terjadi pertumbuhan fisik dan emosional yang sangat cepat. Masa remaja merupakan masa dimana proses pertumbuhan terjadi dengan cepat, sehingga kebutuhan gizi pada masa remaja turut meningkat. Zat gizi yang kebutuhannya meningkat adalah zat besi. Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum dari kejadian anemia secara global. Anemia dapat berisiko terjadi pada semua kelompok usia antara lain usia sekolah, remaja, wanita usia subur dan ibu hamil (Alfiah & Dainy, 2023). Pemberian edukasi gizi melalui instagram mempengaruhi pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri. Ahli gizi di Kota Padang diharapkan dapat menggunakan media sosial sebagai media edukasi gizi dan pengembangan media yang efektif dan efisien (Yasira Rusdi & Auliya Rahmy, 2021). Ketika seorang remaja mengalami anemia, dampaknya tidak hanya sebatas kelelahan dan pusing, tetapi juga bisa menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, gangguan metabolisme, gangguan pertumbuhan, bahkan dapat menimbulkan dampak jangka panjang pada masa kehamilan jika tidak ditangani sejak dini. Oleh sebab itu, upaya pencegahan anemia perlu dilakukan sejak remaja sebagai investasi kesehatan jangka panjang. Secara umum anemia merupakan masalah kesehatan yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kinerja dan pertumbuhan kognitifnya maka dari itu sangat penting bagi remaja putri mengerti bahaya anemia dan cara mengatasi anemia dengan konsumsi makanan gizi seimbang (Utami et al., n.d.).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam mencegah anemia adalah melalui pendidikan dan penyuluhan kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk membentuk perilaku sehat melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan. Edukasi mengenai anemia sangat penting diberikan kepada remaja putri agar mereka memahami faktor risiko, gejala, serta cara mencegah dan menangani anemia secara tepat. Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan vitamin B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu

penyerapan zat besi tersebut (Nasruddin et al., 2021). Prevalensi anemia masih tinggi pada remaja, namun remaja sering tidak menjadi prioritas program kesehatan. Anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh, menurunnya kebugaran sehingga menghambat prestasi dan produktivitas remaja (Kalsum et al., 2016).

Sebagai bentuk implementasi peran mahasiswa kebidanan dalam pengabdian masyarakat dan promosi kesehatan, dilakukan kegiatan penyuluhan dengan tema “Pencegahan Anemia pada Remaja Putri” di SMK PAB 2 Helvetia pada tanggal 9 Mei 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 29 siswi jurusan perkantoran. Penyuluhan dirancang menggunakan pendekatan partisipatif melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, kuis edukatif, serta pembagian leaflet sebagai media penunjang pemahaman. Selain itu, dilakukan evaluasi berupa kuisioner pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi. Mereka aktif menjawab pertanyaan, mendengarkan penjelasan dengan saksama, dan terlibat dalam sesi diskusi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 27%, yaitu dari 58% menjadi 85% setelah penyuluhan dilakukan. Temuan ini memperkuat bahwa edukasi langsung dan menyenangkan sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap isu kesehatan yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki karena remaja putri mengalami siklus menstruasi dan kebiasaan makan yang salah. Ketidakseimbangan nutrisi berupa kurangnya asupan makronutrien maupun mikronutrien, kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori namun rendah nutrisi (tinggi lemak, karbohidrat, dan gula) dapat menyebabkan penumpukan lemak dan mengganggu metabolisme penyerapan gizi besi yang kemudian akan berakibat mengalami anemia (Nurazizah et al., 2022). Salah satu pencegahan anemia dengan pemberian bahan pangan fungsional yang dikembangkan yaitu tempe yang mempunyai mutu dan nilai gizi tinggi (Pinasti et al., 2020). Anemia merupakan masalah gizi yang berdampak pada penurunan kemampuan fungsional tubuh karena kadar hemoglobin yang rendah sehingga mengurangi energi dan daya tahan fisik, kondisi ini menyebabkan penurunan metabolisme energi, kelelahan, dan gangguan fungsi otot, sehingga dapat menurunkan kemampuan kerja fisik dan kebugaran jasmani oleh karena itu anemia memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani, khususnya pada remaja sebagai kelompok usia aktif yang membutuhkan kapasitas fisik optimal untuk mendukung aktivitas belajar dan pertumbuhan namun kebugaran jasmani masih menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia karena sebagian besar remaja termasuk ke dalam kategori kurang, terutama pada remaja 10 – 19 tahun. Oleh karena itu, remaja diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik karena akan memasuki usia produktif (Adriani & Fadilah, 2023).

Penyuluhan ini juga mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman menyeluruh tentang anemia sebelum kegiatan dilakukan. Mereka banyak yang belum tahu bahwa minuman seperti teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi, atau bahwa tablet tambah darah (TTD) seharusnya dikonsumsi secara rutin oleh remaja putri. Dengan latar belakang tersebut, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam menekan angka kejadian anemia di kalangan remaja serta menjadi model intervensi edukatif yang dapat direplikasi di sekolah lain. Berdasarkan penyuluhan ini, ditemukan bahwa mayoritas peserta belum memahami secara menyeluruh tentang anemia sebelum kegiatan dilaksanakan. Beberapa dari mereka belum mengetahui bahwa anemia dapat dicegah melalui pola makan sehat dan konsumsi suplemen zat besi, serta bahwa minuman seperti teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi. Namun setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang

signifikan. Peserta menjadi lebih aktif bertanya dan memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan, menunjukkan adanya perubahan sikap yang positif terhadap pentingnya pencegahan anemia. Dengan latar belakang tersebut, kegiatan penyuluhan ini tidak hanya menjadi sarana untuk memberikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran dan kepedulian remaja putri terhadap kesehatan mereka sendiri. Upaya seperti ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di berbagai institusi pendidikan, sebagai bagian dari strategi nasional dalam menekan angka kejadian anemia di kalangan remaja. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan ini menggunakan pendekatan edukasi kesehatan dengan desain pra – eksperimen satu kelompok (*one group pretest – posttest design*) untuk mengetahui perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2025 di SMK PAB 2 Helvetia, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, pukul 09.00 – 11.00 WIB dengan sasaran kegiatan adalah 29 siswi jurusan perkantoran yang dipilih dengan metode total sampling yaitu seluruh anggota kelas dijadikan subjek kegiatan. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, interaktif games, pembagian leaflet dan pengisian kuis pretest dan posttest. Penyampaian materi mencakup pengertian anemia, ciri – ciri dan dampak anemia pada remaja, faktor risiko serta upaya pencegahan melalui pola makan bergizi seimbang, konsumsi suplemen zat besi. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta, serta lembar observasi untuk menilai partisipasi peserta selama kegiatan. Pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahapan mulai dari persiapan, pelaksanaan pretest – posttest, hingga evaluasi kegiatan. Data analisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata – rata pretest dan posttest untuk melihat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk persentase untuk menggambarkan efektivitas kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan.

3. HASIL DAN ANALISIS

3.1 Hasil

Latihan bimbingan dan penyuluhan yang diberikan kepada siswi SMK PAB 2 Helvetia mengenai “Pencegahan Anemia pada Remaja” diterima dengan baik oleh seluruh peserta. Hal ini terlihat dari tingginya antusiasme siswi selama sesi berlangsung. Peserta memperhatikan materi dengan saksama, aktif menjawab pertanyaan, serta menunjukkan minat yang besar dalam mengikuti permainan kuis interaktif dan sesi diskusi. Materi yang disampaikan oleh tim penyuluh mencakup:

- 1) Definisi dan gejala anemia pada remaja
- 2) Dampak anemia terhadap pertumbuhan, prestasi belajar, dan kesehatan reproduksi
- 3) Faktor penyebab seperti pola makan tidak seimbang dan kehilangan darah saat menstruasi
- 4) Cara pencegahan melalui konsumsi zat besi, vitamin C, serta suplemen tablet tambah darah (TTD).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Kesehatan di SMK PAB 2 Helvetia

Variabel	Jumlah	Presentasi (%)
Pengetahuan Sebelum Penyuluhan		
Kurang Baik	18	62,1
Baik	11	37,9
Pengetahuan Sesudah Penyuluhan		
Kurang	4	13,8
Baik	25	86,2
Sumber Informasi		
Non Media	20	69,0
Media	29	31,0

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas peserta yaitu sebanyak 18 orang (62,1%) memiliki pengetahuan kurang baik tentang pencegahan anemia, sedangkan 11 orang (37,9%) memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan yang cukup besar pada tingkat pengetahuan peserta, di mana 25 orang (86,2%) termasuk dalam kategori baik, dan hanya 4 orang (13,8%) yang masih berada pada kategori kurang baik. Selain itu, berdasarkan sumber informasi yang diperoleh peserta, sebagian besar mendapatkan informasi dari non media yaitu sebanyak 20 orang (69,0%), sedangkan yang memperoleh informasi melalui media berjumlah 9 orang (31,0%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan mengenai pencegahan anemia.

Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan

Variabel	Partisipan	
	Sebelum	Sesudah
Skor Pengetahuan		
Kurang	62,1%	13,8%
Baik	37,9%	86,2%

Tabel 2 memperkuat temuan tersebut dengan membandingkan persentase keseluruhan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Terlihat bahwa skor pengetahuan kurang menurun dari 62,1% menjadi 13,8%, sedangkan skor pengetahuan baik meningkat dari 37,9% menjadi 86,2%. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan, dengan metode ceramah interaktif dan media pendukung seperti leaflet serta kuis edukatif, berkontribusi secara positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Peningkatan yang terjadi tidak hanya menunjukkan efektivitas materi dan metode penyampaian, tetapi juga menandakan bahwa remaja memiliki potensi yang besar untuk menerima informasi kesehatan apabila diberikan dalam format yang sesuai dengan usia dan minat mereka.

Berdasarkan penyuluhan ini, diketahui bahwa sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar siswi belum memahami secara menyeluruh mengenai anemia dan pencegahannya. Hasil pengukuran awal (pretest) menunjukkan rata-rata tingkat pengetahuan peserta adalah 58%, dengan hanya sebagian kecil yang menjawab benar sebagian besar pertanyaan kuisioner. Setelah penyuluhan diberikan, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Hasil posttest menunjukkan rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 85%, menandakan adanya peningkatan sebesar 27%. Peningkatan ini menggambarkan bahwa penyampaian materi menggunakan pendekatan partisipatif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta.

Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui... (Elvalini Warnelis Sinaga)

3.2 Analisis

Kegiatan penyuluhan mengenai pencegahan anemia pada remaja di SMK PAB 2 Helvetia berjalan dengan baik dan mendapat tanggapan positif dari siswa. Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai anemia, ciri – ciri dan dampak anemia pada remaja. Penyuluhan mengenai pencegahan anemia pada remaja ini berhasil dilaksanakan dengan dukungan penuh dari Universitas Imelda Medan, dosen pembimbing, serta pihak sekolah SMK PAB 2 Helvetia. Kehadiran guru pendamping dan antusiasme siswa turut memperlancar jalannya kegiatan. Suasana kelas yang dinamis, penggunaan media interaktif, serta pemilihan materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari membuat kegiatan ini diterima dengan baik oleh peserta.

Berdasarkan penyuluhan ini, dapat disimpulkan bahwa rendahnya pemahaman awal siswa sebagian besar disebabkan oleh kurangnya akses terhadap informasi gizi yang benar serta tidak adanya pembiasaan untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur. Selain itu, banyak peserta tidak menyadari bahwa kebiasaan seperti minum teh atau kopi saat makan dapat menghambat penyerapan zat besi. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan antara lain:

- Relevansi materi dengan kebutuhan peserta
- Kesesuaian metode dengan karakteristik remaja
- Interaksi aktif antara penyuluh dan peserta
- Media pendukung yang menarik dan informatif

Meskipun terdapat kendala teknis seperti keterlambatan 10 menit akibat infokus tidak dapat terhubung ke laptop, kegiatan tetap berjalan lancar dan sesuai jadwal. Hambatan tersebut berhasil diatasi dengan pengalihan awal ke diskusi ringan sembari menunggu alat siap digunakan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan langsung di sekolah mampu menjadi sarana efektif dalam mengubah pemahaman dan sikap remaja terhadap masalah anemia. Keberhasilan ini diharapkan dapat dijadikan dasar bagi pelaksanaan kegiatan serupa di sekolah lain sebagai upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan. Hasil peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan penelitian Alfiah & Dainy (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi mengenai anemia dan gizi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya konsumsi zat besi dan vitamin C untuk mencegah anemia.

Penelitian Yasira Rusdi & Auliya Rahmy (2021) juga mendukung bahwa metode edukasi yang menarik, baik melalui media sosial maupun kegiatan langsung, terbukti efektif meningkatkan perilaku gizi seimbang. Selain itu, Husna & Saputri (2022) melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang tanda bahaya anemia dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja secara signifikan. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nasruddin et al. (2021) yang menjelaskan bahwa pengetahuan remaja yang rendah tentang anemia disebabkan oleh minimnya edukasi dan kurangnya program promotif di sekolah. Temuan kegiatan ini juga konsisten dengan teori perubahan perilaku menurut Notoatmodjo (2014), bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam pembentukan perilaku kesehatan yang lebih baik. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan di SMK PAB 2 Helvetia tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga menumbuhkan kesadaran dan motivasi siswa untuk menerapkan pola hidup sehat dalam mencegah anemia. Secara keseluruhan, kegiatan ini memperkuat pentingnya edukasi kesehatan berbasis sekolah sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan angka kejadian anemia di kalangan remaja. Program seperti ini diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan di berbagai institusi pendidikan untuk mendukung pencapaian Program Nasional Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Remaja (Kemenkes RI, 2023). Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa peningkatan

pengetahuan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga mulai memengaruhi sikap dan niat berperilaku sehat. Sebagian besar peserta menyatakan akan berusaha mengonsumsi makanan yang kaya zat besi dan rutin minum tablet tambah darah (TTD) setiap minggu. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan dengan pendekatan interaktif mampu menimbulkan motivasi internal dalam diri remaja untuk menjaga kesehatannya.

Menurut Green (dalam teori PRECEDE-PROCEED), perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu *predisposing factors* (pengetahuan dan sikap), *enabling factors* (ketersediaan sarana), dan *reinforcing factors* (dukungan dari lingkungan). Dalam kegiatan ini, penyuluhan berperan besar pada peningkatan faktor predisposisi, sedangkan dukungan dari guru dan pihak sekolah menjadi faktor penguat dalam menjaga keberlanjutan perilaku sehat. Penelitian oleh Adriani & Fadilah (2023) juga menguatkan temuan ini dengan menyebutkan bahwa kadar hemoglobin pada remaja berkaitan erat dengan kebiasaan makan dan tingkat kebugaran jasmani. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan berpotensi menurunkan risiko anemia dan meningkatkan kualitas hidup remaja secara menyeluruh. Selain itu, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan suasana belajar yang menyenangkan mampu meningkatkan keterlibatan peserta. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Pinasti et al. (2020) yang menemukan bahwa pemberian edukasi gizi dengan melibatkan peserta secara aktif dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran kesehatan.

Kegiatan ini juga memberikan pengalaman langsung bagi mahasiswa sebagai calon tenaga kesehatan untuk berperan aktif dalam kegiatan promotif dan preventif. Menurut Utami et al. (n.d.), keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan penyuluhan berperan penting dalam meningkatkan kapasitas komunikasi kesehatan dan memperluas dampak edukasi ke masyarakat. Dengan demikian, program seperti ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan remaja, tetapi juga menjadi sarana pengembangan kompetensi mahasiswa kebidanan dalam menjalankan fungsi edukator. Dari hasil kegiatan dan perbandingan dengan penelitian lain, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan terbukti menjadi intervensi efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Upaya ini dapat dijadikan model kegiatan yang berkelanjutan di sekolah, dengan melibatkan tenaga kesehatan, guru, dan mahasiswa sebagai agen perubahan perilaku sehat di kalangan remaja.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan SMK PAB 2 Helvetia

Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui... (Elvalini Warnelis Sinaga)

4. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang pencegahan anemia pada remaja putri di SMK PAB 2 Helvetia berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Berdasarkan penyuluhan ini, rata-rata pengetahuan siswi meningkat dari 58% menjadi 85%, yang menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa remaja memiliki minat tinggi terhadap informasi kesehatan apabila disampaikan dengan cara yang menarik dan komunikatif. Penyuluhan seperti ini sangat penting untuk terus dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menurunkan angka kejadian anemia di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, D., & Fadilah, T. (2023). Peran Kadar Hemoglobin Pada Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 199–214. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.14312>
- Alfiah, S., & Dainy, N. C. (2023). Asupan Zat Besi, Vitamin C dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPIT Majmaul Bahrain Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 103–108. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.103-108>
- Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.197>
- Kalsum, U., Halim Prodi Kesehatan Masyarakat, R., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Jl Letjend Soeprapto No, F., & Kota Jambi, T. (2016). *Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi* (Vol. 18).
- Kusnadi, F. N. (n.d.). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index-357->
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., & Noviani, E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. In *Journal Health and Nutritions* (Vol. 8, Issue 2).
- Pinasti, L., Nugraheni, Z., & Wiboworini, B. (2020). Potensi tempe sebagai pangan fungsional dalam meningkatkan kadar hemoglobin remaja penderita anemia. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 19. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.192>
- Utami, S., Kamil, R., & Lidinilah, D. (n.d.). Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Untuk Mencegah Terjadinya Stunting. Increasing Kowlede About Anemia in Teenage Girl to Prevent Stunting. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau* (Vol. 2, Issue 2). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH>
- Yasira Rusdi, F., & Auliya Rahmy, H. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 PADANG*. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>