

# Gerakan Cegah Anemia Defisiensi Besi: Bersama Tingkatkan Pengetahuan Gizi untuk Remaja Putri

Fitri Khoiriyah<sup>1\*</sup>, Dita Anggriani Lubis<sup>1</sup>

<sup>1</sup>D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Satya Terra Bhinneka, Medan, Indonesia

\*Email Korespondensi: fitrikhoiriyah@satyaterrabhinneka.ac.id

---

## ABSTRAK

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja putri, terutama di negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Gerakan Cegah Anemia Defisiensi Besi adalah pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri melalui edukasi terpadu. Pengabdian masyarakat ini berguna untuk mengedukasi remaja putri mengenai pentingnya konsumsi zat besi serta pola makan yang sehat guna mencegah anemia. Edukasi diberikan melalui penyuluhan. Hasil dari gerakan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi terkait konsumsi makanan kaya zat besi di kalangan peserta. Berdasarkan hasil evaluasi, remaja putri yang mengikuti pengabdian ini memiliki peningkatan pemahaman mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan anemia. Selain itu, kegiatan ini juga berdampak positif pada lingkungan sekolah mengenai pentingnya dukungan terhadap gizi remaja. Gerakan ini diharapkan dapat menjadi model berkelanjutan dalam pengembangan program pencegahan anemia di tingkat remaja untuk meningkatkan kualitas kesehatan generasi muda.

---

## INFORMASI ARTIKEL

Katakunci:  
Anemia defisiensi besi;  
Edukasi gizi; Kesehatan  
remaja; Pengabdian  
masyarakat; Remaja putri

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah saat terbaik untuk pertumbuhan dan perkembangan. Remaja saat ini memiliki kebutuhan fisik dan psikologis yang signifikan. Remaja perempuan rentan terhadap masalah kekurangan zat gizi. Kadar hemoglobin dapat digunakan untuk mengetahui tingkat zat gizi dalam darah mereka (Cholashotul I' anah *et al.*, 2022). Remaja adalah masa transisi menuju dewasa, yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir dan ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Pemenuhan gizi atau konsumsi zat besi terkait dengan pertumbuhan remaja yang sangat cepat. Konsumsi zat besi yang kurang akan menyebabkan anemia pada remaja. Anemia umumnya lebih umum pada remaja putri daripada remaja putra. Sangat disayangkan bahwa kebanyakan penderita anemia tidak menyadari atau memperhatikan fakta ini. Bahkan jika mereka menyadari, mereka masih menganggap anemia sebagai masalah kecil.

Remaja putri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya dan remaja putri juga seringkali melakukan diet yang keliru yang bertujuan untuk menurunkan berat badan seperti mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan HB darah. Remaja putri mengalami haid dan akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid (Kemenkes RI, 2018).

Makanan yang mengandung protein hewani seperti hati, daging, dan ikan dapat meningkatkan asupan zat besi Anda. Namun, asupan zat besi tambahan yang diperoleh dari Tablet Tambah Darah (TTD) diperlukan karena belum semua orang dapat menjangkau makanan ini. Anemia adalah masalah kesehatan global yang menimpa remaja putri, wanita usia subur, wanita hamil, dan anak-anak di negara maju dan berkembang karena kekurangan zat besi (Sari *et al.*, 2022).

Anemia defisiensi besi diperkirakan mempengaruhi lebih dari 30% penduduk dunia. Salah satu negara berkembang yang masih menghadapi masalah stunting dan anemia adalah Indonesia. Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia masih tinggi, yaitu 32% (Riskesdas, 2018), yang berarti 3-4 dari 10 remaja di Indonesia mengalami anemia. Di sisi lain, prevalensi anemia di Sumatera Utara pada tahun 2018 sebesar 58,2 persen (Riskesdas Sumut, 2018), dan prevalensi anemia remaja di Kota Medan pada tahun 2018 sebesar 26,5 persen (Riskesdas Sumut, 2018). Semua angka ini masih dianggap tinggi. Ada beberapa hal yang dapat dipengaruhi oleh peningkatan jumlah kasus anemia.

Surat edaran dengan nomor HK 03.03/V/0595/2016 dari Dirjen Kesmas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membahas pemberian tablet penambah darah pada remaja perempuan dan wanita usia subur. Target anak-anak usia 12-18 tahun yang (SMP-SMA) dan wanita usia subur (WUS) usia 15-49 tahun

di tempat kerja. Pada remaja putri pemberian dengan dosis 1 (satu) tablet per minggu sepanjang tahun, dengan menentukan hari minum TTD bersama setiap minggunya sesuai kesepakatan di wilayah masing-masing. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk edukasi pencegahan anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMA Swasta Primbana Medan, Sumatera Utara.

## 2. BAHAN DAN METODE

Bahan dan Metode berisi bahan utama yang digunakan dalam kegiatan pengabdian dan metode yang digunakan dalam memecahkan masalah, termasuk metode analisis. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Sekolah SMA Swasta Primbana. Diselenggarakan pada tanggal 29 Mei 2023 dimulai pada pukul 09.00 wib. Kegiatan ini diikuti oleh 48 siswi remaja putri, 3 orang sebagai pemateri. Kegiatan ini dibuka oleh dosen dan dilanjutkan dengan pemberian pretest. Soal Pretest terdiri dari 13 pertanyaan tentang pengertian, penyebab, dampak dan pencegahan anemia. Setelah diberikan pretest, siswi remaja putri diberikan penjelasan materi selama kurang lebih 45 menit menggunakan PPT. Setelah itu diberikan sesi tanya jawab kepada siswi remaja putri dan pemberian *post-test*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Anemia merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan rendahnya konsentrasi hemoglobin, sehingga mengurangi kapasitas darah untuk mengangkut oksigen. Hal ini sering kali menimbulkan gejala seperti kelelahan, kelemahan, dan gangguan kinerja fisik atau kognitif. Anemia merupakan masalah umum di kalangan remaja perempuan, sebagian besar disebabkan oleh menstruasi dan asupan makanan yang tidak memadai, menjadikannya masalah kesehatan global yang mempengaruhi sekitar 30% wanita berusia 15-49 tahun (World Health Organization (WHO), 2024).

Pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi diawali dengan koordinasi dengan kepala sekolah SMA sehingga disepakati bahwa edukasi kesehatan dapat dilaksanakan pada 29 Mei 2023. Kegiatan pemberian edukasi ini diawali dengan pretest selama kurang lebih 10 menit peserta diberikan soal untuk menguji pengetahuan awal siswi terkait anemia. Kegiatan selanjutnya setelah pretest adalah pemberian materi oleh tim pemateri yang terdiri dari tiga orang selama 45 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1. Pada sesi tanya jawab dan diskusi, terdapat tiga siswi yang memberikan pertanyaan terkait dampak anemia dimasa depan bagi remaja putri, penyebab anemia bagi remaja putri, cara mencegah anemia pada remaja putri.



**Gambar 1.** Kegiatan sosialisasi dan tanya jawab

Permasalahan anemia menjadi salah satu masalah gizi serius yang dihadapi oleh remaja putri. Anemia dapat menyebabkan berbagai gejala non-spesifik termasuk kelelahan, kelemahan, pusing atau pusing, mengantuk, dan sesak napas, terutama saat beraktivitas. Anemia defisiensi besi juga terbukti mempengaruhi perkembangan kognitif dan fisik pada anak-anak serta menurunkan produktivitas pada orang dewasa.

Kebutuhan zat besi yang tinggi untuk kebutuhan dan menstruasi, kurangnya asupan zat gizi melalui makanan adalah penyebab utama anemia gizi pada remaja putri. Remaja putri dengan pola haid yang lebih

banyak dan waktu haid yang lebih lama dapat mengalami kehilangan zat besi di atas rata-rata. Kurang asupan zat besi bersamaan dengan meningkatnya kebutuhan dapat menyebabkan rendahnya kadar haemoglobin (Rahayu, Margareta and Nurhalisa, 2020). Pemberian edukasi khususnya dengan metode penyuluhan terbukti sangat efektif. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi mengenai anemia sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terkait anemia (Febrianti *et al.*, 2023). Penelitian di India juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan remaja putri tentang anemia setelah mengikuti program edukasi terstruktur tentang anemia defisiensi besi. Setelah intervensi, lebih dari 70% peserta mencapai tingkat pengetahuan yang memadai, dibandingkan dengan kondisi awal di mana sebagian besar hanya memiliki pengetahuan sedang atau kurang (Kamalaja, Prashanthi and Rajeswari, 2018).

Jenis evaluasi yang dilakukan adalah evaluasi kognitif berkaitan dengan pengetahuan siswi remaja putri. Evaluasi kognitif dilakukan dengan memberikan post-test bagi peserta pada akhir kegiatan pemberian edukasi. Dari kegiatan tersebut didapatkan hasil rata-rata nilai pretest peserta adalah 5.12, sedangkan rata-rata post-test adalah 12.3. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta sejumlah 7.18, hal ini menjadi tolak ukur tercapainya indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini ditutup dengan sesi foto bersama yang ditunjukkan pada Gambar 3 serta ucapan terimakasih dari tim pemateri kepada siswi remaja putri yang sudah hadir.



**Gambar 2.** Foto Bersama Siswi Remaja Putri

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Manu, dkk dengan hasil kegiatan edukasi berbasis masyarakat yang melibatkan remaja putri berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang anemia, khususnya dalam hal mengenali gejala awal dan pentingnya

konsumsi makanan kaya zat besi. Intervensi ini juga mendorong peningkatan konsumsi makanan yang kaya zat besi, seperti sayuran hijau dan daging, yang efektif dalam menurunkan angka kejadian anemia (Manu *et al.*, 2018). Program edukasi anemia pada remaja putri, khususnya yang diadakan dalam bentuk pengabdian masyarakat, dapat memperkuat kesadaran kesehatan di komunitas dan memberikan dampak positif jangka panjang. Pendekatan berbasis masyarakat ini terbukti membantu menurunkan prevalensi anemia dan memperbaiki pola makan pada remaja putri di berbagai wilayah di Indonesia.

#### 4. KESIMPULAN HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari serangkaian kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dari remaja putri sebelum dan setelah dilakukan pemberian edukasi oleh pemateri. Diharapkan dengan peningkatan pengetahuan tersebut remaja putri dapat lebih berpartisipasi aktif dalam rangka pencegahan anemia defisiensi besi. Keterbatasan dalam pengabdian ini adalah media yang digunakan hanya powerpoint, seharusnya diberikan juga leaflet atau modul kepada remaja putri.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Sekolah SMA Swasta Primbana yang telah bersedia menjadi tempat lokasi pengabdian kami

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cholashotul Ganah, F. *et al.* (2022) 'Pemberian Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Perempuan Article Information a B S T R a K', 13, pp. 504–511. Available at: <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>.
- Febrianti, K.D. *et al.* (2023) '20.+ENG\_LR\_42062\_Kamila+Dwi', 7(3), pp. 478–486. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.478-485>.
- Kamalaja, T., Prashanthi, M. and Rajeswari, K. (2018) 'Effectiveness of Health and Nutritional Education Intervention to Combat Anemia Problem among Adolescent Girls', *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 7(09), pp. 3152–3162. Available at: <https://doi.org/10.20546/ijcmas.2018.709.393>.
- Kemendes RI (2018) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng->

8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\_SISTEM\_PEMBETUNGAN\_TERPUSAT\_STRATEGI\_MELESTARI.

- Manu, J. *et al.* (2018) 'Effectiveness of Structured Teaching Programme on Knowledge Regarding Iron Deficiency Anaemia Among Adolescent Girls of Jawaharlal Nehru Inter College Kalyanpur, Kanpur', *International Journal of Advanced Research*, 6(10), pp. 1300–1304. Available at: <https://doi.org/10.21474/ijar01/7938>.
- Rahayu, S., Margareta, C. and Nurhalisa, S. (2020) 'Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *Jurnal Alaqoh*, 10(2), 10(2), pp. 36–40.
- Riskesdas (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, p. 156.
- Riskesdas Sumut (2018) *Laporan provinsi sumatera utara riskesdas 2018*, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Sari, P. *et al.* (2022) 'Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life', *Nutrients*, 14(18), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu14183777>.
- World Health Organization (WHO) (2024) *No Title*, *World Health Organization*. Available at: [https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1).