

PEMBERDAYAAN REMAJA MELALUI EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA DI SMPN 47 BENGKULU UTARA

Aisyah Dinur^{1*}, Sunartono², Novita Puspita Dewi³

^{1*}Magister Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

^{2,3} STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

*Email korespondensi : aisyahdinur11@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang mempengaruhi sekitar 1,62 miliar orang di seluruh dunia dengan remaja putri sebagai kelompok paling rentan. Di Indonesia prevalensi anemia cukup tinggi terutama pada kelompok usia 15–24 tahun yang diperparah oleh kurangnya asupan zat besi, pola makan tidak sehat serta minimnya edukasi kesehatan. Di Bengkulu Utara khususnya di SMPN 47 masih banyak remaja yang belum memahami pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi gizi seimbang dan kebiasaan hidup sehat. **Tujuan :** kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia cara pencegahan, dan pentingnya konsumsi zat besi. **Metode :** metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi interaktif melalui ceramah, diskusi, serta penggunaan media pembelajaran seperti leaflet dan slide presentasi. Sebanyak 25 siswa SMPN 47 Bengkulu Utara menjadi peserta kegiatan. Kegiatan diawali dengan pre test untuk mengukur pengetahuan awal, dilanjutkan dengan penyuluhan dan diskusi, serta diakhiri dengan post test untuk mengukur peningkatan pemahaman. **Hasil :** menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta: rata-rata nilai pre test sebesar 56,2 meningkat menjadi 81,8 pada post test, dengan nilai minimum meningkat dari 40 menjadi 70 dan nilai maksimum dari 80 menjadi 100. Kenaikan rata-rata sebesar 25,6 poin mencerminkan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan. Peningkatan ini dipengaruhi oleh pendekatan edukatif yang partisipatif, materi yang relevan dengan kehidupan remaja, serta penggunaan media yang sesuai dengan karakteristik peserta. **Kesimpulan :** edukasi kesehatan dengan pendekatan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan anemia. Saran dari kegiatan ini adalah agar edukasi serupa dilakukan secara rutin dan berkelanjutan di sekolah-sekolah terutama bagi remaja putri dengan metode yang kreatif dan sesuai usia agar dapat memperkuat pemahaman dan membentuk perilaku sehat sejak dini guna menekan angka kejadian anemia di kalangan remaja.

Kata Kunci: Anemia, Remaja, Edukasi Kesehatan

ABSTRACT

Background : Anemia is a global public health problem affecting approximately 1.62 billion people worldwide, with adolescent girls being the most vulnerable group. In Indonesia, the prevalence of anemia remains high, particularly among individuals aged 15–24 years, worsened by insufficient iron intake, unhealthy diets, and limited health education. In North Bengkulu, especially at SMPN 47, many adolescents still lack an understanding of how to prevent anemia through balanced nutrition and healthy habits. **Purpose :** This activity aimed to improve adolescents' knowledge of anemia, prevention methods, and the importance of iron consumption. **Design :** the method used in this program was interactive education through lectures, discussions, and the use of educational media such as leaflets and slide presentations. A total of 25 students from SMPN 47 Bengkulu Utara participated in the program. The activity began with a pre-test to assess initial knowledge, followed by health education and discussions, and ended with a post-test to evaluate comprehension improvement. **Result :** the results showed a significant increase in participants' knowledge: the average pre-test score of 56.2 increased to 81.8 in the post-test, with minimum scores rising from 40 to 70 and maximum scores from 80 to 100. The average increase of 25.6 points reflected the effectiveness of the educational approach used. This improvement was influenced by participatory learning methods, relevant material aligned with adolescent life, and the use of media tailored to student characteristics. **Conclusion :** interactive health education was proven effective in increasing adolescent knowledge regarding anemia prevention. It is recommended that similar programs be implemented regularly in schools, especially for adolescent girls, using creative and age-appropriate methods to strengthen understanding and establish healthy behaviors early in life to reduce the incidence of anemia among adolescents.

Keywords: Anemia, Adolescents, Health Education

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian global. Menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 1,62 miliar orang di dunia mengalami anemia setara dengan 24,8% dari populasi dunia. Remaja putri menjadi kelompok paling rentan karena kebutuhan zat besi yang meningkat akibat pertumbuhan, menstruasi dan gaya hidup yang belum sehat. Di Indonesia prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun masih cukup tinggi yaitu sekitar 15,5%, dengan angka yang lebih besar terjadi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki.

Kondisi ini diperburuk oleh pola makan yang tidak sehat, kurangnya konsumsi zat besi, serta rendahnya tingkat kesadaran remaja tentang pentingnya pencegahan anemia. Di Kabupaten Bengkulu Utara khususnya wilayah kerja Puskesmas Kemumu tercatat 37 kasus anemia pada tahun 2022 yang sebagian besar dialami oleh remaja perempuan. Survei awal yang dilakukan di SMPN 47 Bengkulu Utara juga menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum memahami penyebab, gejala, dan upaya pencegahan anemia. Hal ini menjadi salah satu indikator lemahnya edukasi gizi dan kesehatan di kalangan remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut diperlukan intervensi yang bersifat promotif dan preventif melalui kegiatan edukasi kesehatan yang melibatkan tenaga kesehatan, pendidik, serta pihak sekolah. Edukasi yang interaktif dan sesuai usia remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perilaku sehat dalam mencegah anemia. Oleh karena itu tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan upaya pencegahannya melalui metode edukasi partisipatif di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Kegiatan dilaksanakan di SMPN 47 Bengkulu Utara yang berlokasi di Jl. Ahmad Yani Desa Kemumu Kabupaten Bengkulu Utara. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 14 Maret 2025 dengan melibatkan 25 siswa kelas IX C sebagai peserta. Penentuan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang bersedia mengikuti kegiatan edukasi secara penuh. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen pre test dan post test berupa soal pilihan ganda sebanyak 25 butir yang mengukur pengetahuan peserta tentang anemia, termasuk pengertian, penyebab, dampak, dan upaya pencegahan.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata, nilai minimum dan maksimum dari pre test dan post test, serta selisih peningkatannya. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi, tabel, dan diagram batang untuk menggambarkan hasil peningkatan pengetahuan peserta. Seluruh tahapan kegiatan edukasi dilakukan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan penyampaian materi visual dengan bantuan slide presentasi serta leaflet, guna memastikan pesan kesehatan tersampaikan secara optimal kepada remaja sesuai dengan karakteristik mereka.

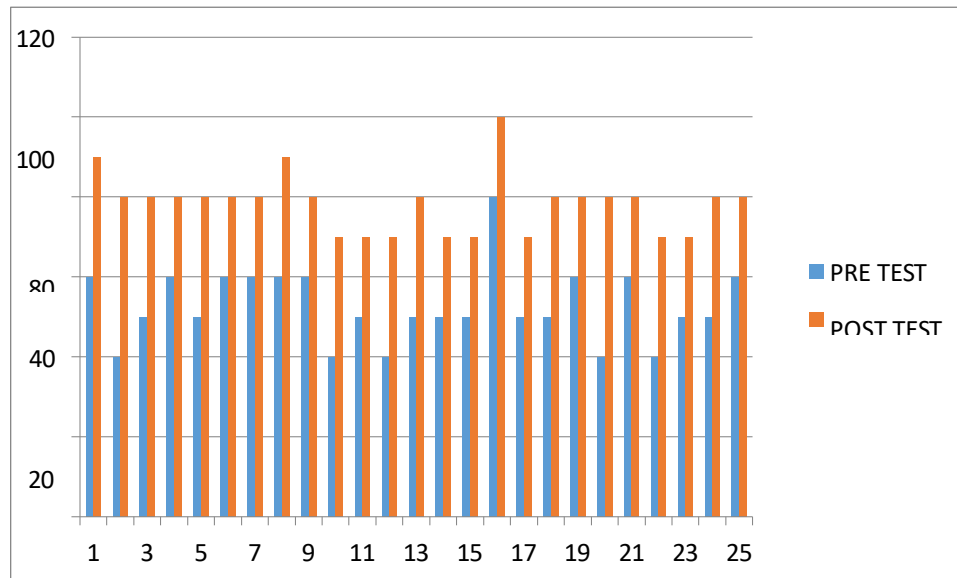
HASIL

Kegiatan edukasi tentang pencegahan anemia diikuti oleh 25 siswa kelas IX SMPN 47 Bengkulu Utara. Karakteristik responden menunjukkan mayoritas berusia 14–15 tahun dan seluruhnya merupakan siswa aktif. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pre-test, edukasi interaktif, hingga post test. Penilaian terhadap tingkat pengetahuan siswa dilakukan dengan membandingkan hasil pre test dan post test.

Tabel 1. Rata-rata Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Responden SMPN 47 Bengkulu Utara

Aspek Penilaian	PRE TEST	POST TEST
Rata – rata nilai	56,2	81,8
Nilai minimum	40	70
Nilai maksimum	80	100
Kenaikan rata – rata nilai	+25,6	-

Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai peserta dari 56,2 pada pre-test menjadi 81,8 pada post-test. Nilai terendah meningkat dari 40 menjadi 70 sementara nilai tertinggi meningkat dari 80 menjadi 100. Kenaikan rata-rata sebesar 25,6 poin menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah mendapatkan edukasi. Hal ini mencerminkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dan dapat diterima dengan baik oleh remaja.



Gambar 1. Diagram Pre Test Dan Post Test

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi tentang pencegahan anemia secara interaktif mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata nilai post-test dibanding pre-test sebesar 25,6 poin. Sebelum diberikan edukasi, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang rendah ditunjukkan dengan nilai pre test terendah sebesar 40. Setelah mendapatkan penyuluhan terjadi peningkatan pemahaman yang terlihat dari naiknya nilai minimum menjadi 70 dan nilai maksimum mencapai 100. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang diterapkan efektif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Efektivitas kegiatan edukasi ini selaras dengan teori Putra (2022) yang menyatakan bahwa promosi kesehatan merupakan bagian dari upaya meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang mendukung perilaku hidup sehat. Dalam konteks ini pengetahuan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Pendidikan kesehatan sebagai bentuk promosi kesehatan memberikan kesempatan bagi individu untuk memahami risiko penyakit dan mendorong tindakan preventif seperti dalam hal pencegahan anemia.

Selain itu pendekatan edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat partisipatif yaitu melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Menurut Hastuti (2022) metode penyuluhan yang bersifat interaktif dapat meningkatkan daya serap informasi, memfasilitasi pemahaman yang lebih baik dan menumbuhkan minat belajar peserta khususnya pada kelompok usia remaja. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penyampaian materi dengan teknik komunikasi dua arah memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku kesehatan.

Media pembelajaran yang digunakan juga berkontribusi terhadap hasil kegiatan. Leaflet, slide presentasi dan penyampaian materi yang disesuaikan dengan gaya belajar remaja terbukti efektif. Hal ini diperkuat oleh temuan Utari (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik usia mampu meningkatkan efektivitas penyuluhan Kesehatan karena peserta lebih mudah memahami informasi dan mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari.

Dari segi konten materi edukasi yang disampaikan mencakup pengertian anemia, penyebab, dampak, serta cara pencegahan melalui pola makan sehat, konsumsi zat besi dan gaya hidup sehat. Penekanan pada konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan makanan bergizi tinggi zat besi menjadi fokus utama. Materi ini sangat relevan dengan kondisi remaja putri yang merupakan kelompok paling rentan terhadap anemia. WHO (2021) mencatat bahwa salah satu penyebab utama anemia pada remaja perempuan adalah defisiensi zat besi akibat menstruasi dan kurangnya asupan gizi yang memadai.

Peningkatan pengetahuan peserta juga mencerminkan bahwa kegiatan edukasi telah menjawab permasalahan utama mitra yaitu kurangnya pemahaman siswa terhadap pencegahan anemia. Keberhasilan ini memperkuat pentingnya intervensi promotif di sekolah-sekolah sebagai strategi awal dalam menurunkan prevalensi anemia pada remaja. Pendidikan kesehatan yang diberikan sejak usia sekolah dapat membentuk kebiasaan dan sikap positif yang berkelanjutan terhadap gizi dan kesehatan.

Secara keseluruhan kegiatan edukasi ini membuktikan bahwa metode penyuluhan yang terencana dengan baik sesuai dengan kebutuhan sasaran serta didukung oleh media yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan prinsip-prinsip pendekatan *capacity building* yaitu memperkuat kemampuan individu dan komunitas dalam mengenali masalah serta mengambil tindakan pencegahan yang efektif. Remaja yang diberdayakan melalui edukasi berpotensi menjadi agen perubahan yang dapat menyebarkan informasi kesehatan kepada teman sebaya dan lingkungan sekitarnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi pencegahan anemia yang dilaksanakan di SMPN 47 Bengkulu Utara terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia ditunjukkan oleh peningkatan signifikan hasil post test dibandingkan pre test dengan rata-rata kenaikan nilai sebesar 25,6 poin. Penyampaian materi dengan metode interaktif seperti ceramah, diskusi, dan media visual berhasil meningkatkan pemahaman siswa secara menyeluruh. Peningkatan ini sejalan dengan teori bahwa edukasi kesehatan yang tepat sasaran dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan. Berdasarkan temuan tersebut disarankan agar

kegiatan edukasi serupa dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah khususnya bagi remaja putri yang lebih rentan terhadap anemia. Selain itu, pengembangan media edukasi yang lebih inovatif, serta keterlibatan aktif tenaga kesehatan dan guru dalam promosi kesehatan remaja sangat penting untuk mendorong perubahan perilaku secara berkelanjutan. Penelitian lanjutan dengan skala lebih luas juga direkomendasikan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi sejenis di berbagai konteks dan jenjang pendidikan.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada STIKES Guna Bangsa Yogyakarta yang telah memberikan dukungan akademik dan administrasi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru SMPN 47 Bengkulu Utara atas kerja sama dan fasilitasi selama kegiatan edukasi berlangsung. Penghargaan khusus disampaikan kepada para siswa peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam seluruh rangkaian edukasi pencegahan anemia. Terima kasih juga kepada tim dosen pembimbing, Dr. dr. Sunartono, M.Kes dan Novita Puspita Dewi, S.S.T., M.Keb atas bimbingan dan kontribusi ilmiah selama proses penyusunan laporan dan publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R., & Sari, A. R. (2023). Efektivitas penyuluhan gizi terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 145–152.
- Budianto, A. (2021). Faktor sosial ekonomi dalam kejadian anemia pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 98–104.
- Farida, L., & Saputri, M. A. (2022). Pemanfaatan leaflet dan media digital dalam promosi kesehatan remaja. *Jurnal Komunikasi Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 34–41.
- Gunawan, A., & Lestari, I. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan remaja mengonsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(1), 22–30.
- Hastuti, T. (2022). Pengaruh edukasi interaktif terhadap pengetahuan gizi remaja. *Jurnal Promkes*, 10(1), 22–29.
- Julaecha, D. (2021). Pola konsumsi zat besi pada remaja putri di daerah endemis anemia. *Gizi Indonesia*, 43(2), 121–130.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman gizi seimbang untuk masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusuma, D. A., & Pratiwi, N. S. (2021). Strategi edukasi gizi remaja dalam pencegahan anemia. *Jurnal Gizi & Dietetik Indonesia*, 9(3), 55–63.
- Pratiwi, Y., & Wahyuni, R. (2021). Peran sekolah dalam promosi kesehatan gizi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 7(2), 87–94.
- Putra, D. W., & Rahmawati, N. (2022). *Promosi kesehatan dalam perspektif perilaku*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rini, A. M. (2020). Edukasi kelompok sebaya sebagai pencegahan anemia gizi besi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 5(2), 45–50.
- Setyorini, N., & Ariani, N. (2023). Efektivitas penggunaan media flipchart dalam penyuluhan kesehatan anemia. *Jurnal Media Edukasi Kesehatan*, 11(1), 14–21.

- Suhartini, N., & Dewi, M. A. (2021). Pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Gizi Prima*, 2(1), 33–39.
- Sulastris, E., & Yuliani, F. (2021). Peran guru dalam mendampingi edukasi gizi remaja di sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Sekolah*, 4(1), 41–48.
- Syafitri, L., & Nuraini, T. (2022). Analisis faktor penyebab anemia pada siswi sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 55–63.
- Utari, D. (2022). Media edukasi dan pengaruhnya terhadap perilaku remaja. *Media Kesehatan*, 8(3), 111–118.
- World Health Organization. (2021). *Global nutrition policy review 2016–2017*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). *Global prevalence of anaemia in 2019: A comprehensive review*. Geneva: WHO.
- Yulianti, N., & Putra, R. D. (2024). Peran sekolah dalam pencegahan anemia remaja melalui edukasi gizi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 9(1), 88–95.