Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara Vol. 3 No. 3, hal. 37 - 41
eISSN: 2986-3163 | pISSN: 3025-0145
Copyright © NAFATIMAH GRESIK PUSTAKA
Homepage: https://nafatimahpustaka.org/pengmas/

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PENDAMPINGAN "GERAKAN REMAJA SADAR ANEMIA: EDUKASI DAN SKRINING KESEHATAN"

S. Tauriana*, Ziyadatul Inayah, Virlyna Dwi Rahmadiva, Sylmaza Viratus Zakia

Universitas Nurul Jadid
*Email: estauriana@unuja.ac.id

Abstrak

Anemia disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pengetahuan remaja tentang anemia. Simanungkalit dan Simarmata (2019) menyatakan bahwa remaja putri yang kurang pengetahuan tentang anemia berisiko 3,3 kali lebih besar mengalami anemia. Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya di atas 20%. Remaja yang anemia akan mengalami penurunan kemampuan berkonsentrasi dan belajar. Remaja putri lebih rentan terkena anemia dibandingkan remaja putra karena adanya siklus menstruasi. Prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi yaitu penyuluhan tentang Anemia Defisiensi Besi dan skrining Anemia Defisiensi Besi yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid. Jumlah remaja yang mengikuti kegiatan: 30 orang Usia: 13-18 tahun, Jenis Kelamin: Perempuan. Hasil Pendidikan Pra-tes Pengetahuan Anemia: Skor rata-rata: 55 Pasca-tes Pengetahuan Anemia: Skor rata-rata: 85 Peningkatan pengetahuan rata-rata: 30 poin. Dari hasil skrining, 9 orang mengalami anemia ringan, 21 orang mengalami anemia normal, 6 orang memiliki IMT kurang dari normal, dan 8 orang memiliki riwayat menstruasi lebih dari 7 hari.

Kata kunci: Remaja, Anemia, Skrining

Abstract

Anemia is caused by various factors, one of which is adolescent knowledge about anemia. Simanungkalit and Simarmata (2019) stated that adolescent girls who lack knowledge about anemia are at 3.3 times greater risk of experiencing anemia. Anemia in adolescents is a public health problem because its prevalence is above 20%. Anemic adolescents will experience a decreased ability to concentrate and learn. Adolescent girls are more susceptible to anemia compared to adolescent boys due to the menstrual cycle. The prevalence of anemia in adolescents is 32%, meaning 3-4 out of 10 adolescents suffer from anemia. The service method used in community service activities is in the form of education, namely counseling on Iron Deficiency Anemia and Iron Deficiency Anemia screening carried out by students of the Faculty of Health, Universitas Nurul Jadid. Number of adolescents who participated in the activity: 30 people Age: 13-18 years, Gender: Female. Educational Results Pre-test Knowledge of Anemia: Average score: 55 Post-test Knowledge of Anemia: Average score: 85 Average increase in knowledge: 30 points. From the screening results, 9 people had mild anemia, 21 people had normal anemia, 6 had BMI less than normal, and 8 people had a history of menstruation for more than 7 days.
.
Keywords: *Adolescents, Anemia, Screening*

Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih sering dijumpai di Indonesia, terutama pada kelompok remaja perempuan [1]. Menurut data Kementerian Kesehatan RI, prevalensi anemia pada remaja mencapai sekitar 32%, dan sebagian besar disebabkan oleh anemia defisiensi zat besi. Kondisi ini muncul akibat kurangnya asupan zat besi, pola makan tidak seimbang, serta kurangnya kesadaran terhadap pentingnya pencegahan anemia sejak dini [2].

Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara Vol. 3 No. 3, hal. 37 - 41
eISSN: 2986-3163 | pISSN: 3025-0145
Copyright © NAFATIMAH GRESIK PUSTAKA
Homepage: https://nafatimahpustaka.org/pengmas/

Masa remaja merupakan periode penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan menuju dewasa, di mana kebutuhan zat gizi, termasuk zat besi, meningkat secara signifikan. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan gizi dapat mengakibatkan gangguan produksi sel darah merah. Anemia pada remaja dapat berdampak pada penurunan daya konsentrasi belajar, kelelahan, penurunan imunitas, gangguan tumbuh kembang, hingga berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi di masa mendatang [3].

Berdasarkan hasil observasi awal di salah satu sekolah mitra, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum memahami pentingnya pencegahan anemia dan belum pernah dilakukan skrining kesehatan secara rutin. Minimnya edukasi gizi dan rendahnya kesadaran akan pentingnya deteksi dini menyebabkan risiko anemia di kalangan remaja cukup tinggi. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran terhadap penurunan kualitas kesehatan, prestasi akademik, dan produktivitas siswa.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja, terutama perempuan, akibat kurangnya asupan zat besi dan minimnya pengetahuan tentang pola makan sehat. Berdasarkan hasil observasi awal di salah satu sekolah mitra, diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami pentingnya pencegahan anemia dan belum pernah dilakukan skrining kesehatan secara rutin. Hal ini menimbulkan kekhawatiran akan dampak jangka panjang terhadap perkembangan fisik, konsentrasi belajar, dan produktivitas siswa [4]. Oleh karena itu, tim pengabdian dari institusi kami melaksanakan kegiatan pendampingan melalui program “Gerakan Remaja Sadar Anemia” yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai anemia serta melakukan deteksi dini melalui skrining kesehatan. Hal ini menimbulkan kekhawatiran akan dampak jangka panjang terhadap perkembangan fisik, konsentrasi belajar, dan produktivitas siswa. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk edukasi interaktif, pemutaran video edukatif, serta pemeriksaan hemoglobin (Hb) menggunakan alat digital portabel.

Pentingnya konsumsi makanan bergizi, dan gaya hidup sehat, serta diperoleh data awal prevalensi anemia sebagai dasar tindak lanjut. Program ini diharapkan menjadi langkah awal menuju pembentukan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah dan dapat direplikasi di sekolah lain dengan kondisi serupa serta memberikan pemahaman konseptual tentang anemia, tetapi juga mendorong tindakan nyata dalam menjaga pola makan bergizi, mengonsumsi sumber zat besi, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, hasil skrining Hb yang diperoleh dapat menjadi data dasar bagi sekolah dan tenaga kesehatan untuk melakukan tindak lanjut dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia di kalangan remaja.

.

Metode Pelaksanaan

1. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan pada bulan Mei – Juni 2025 di Sekolah lingkungan PP Nurul Jadid. Jenis kegiatan ini adalah memberikan edukasi dan skrining dektiksi awal pemeriksaan Hemoglobin.

Tabel 1. Tahapan kegiatan program Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahap	Kegiatan
1. Persiapan	1. Penyusunan proposal 2. Koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan dan sasaran 3. Penyusunan materi edukasi dan instrumen skrining
2. Pelaksanaan	1. Sosialisasi kepada siswa (Materi anemia, gizi dan TTD (Tablet tambah darah) 2. Skrining kesehatan (Hb, riwayat gizi) 3. Pendampingan gizi untuk siswa yang terindikasi anemia
3. Evaluasi	1. Evaluasi pengetahuan peserta menggunakan kusioner pengetahuan tentang anemia [5] 2. Analisis dan laporan hasil skrining 3. Penyusunan laporan kegiatan 4. Pemberian rekomendasi dan tindaklanjut

Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara Vol. 3 No. 3, hal. 37 - 41
eISSN: 2986-3163 | pISSN: 3025-0145
Copyright © NAFATIMAH GRESIK PUSTAKA
Homepage: https://nafatimahpustaka.org/pengmas/

Waktu pelaksanaan di mulai bulai Mei – juni 2025, pembuatan laporan sevagai bentuk pertanggung jawaban dari pelaksanaan program untuk selanjutnya di publikasikan

2. Paritipasi Mitra

Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini, keterlibatan sangat penting guna menjamin keberhasilan dan keberlanjutan program. Sekolah menjadi mitra utama karena siswa merupakan sasaran langsung kegiatan. Koordinasi dengan guru dan wali kelas untuk mengatur kehadiran siswa dan mendapingin jalannya kegiatan saat memberikan edukasi dan skrining.

Hasil dan Pembahasan

Anemia merupakan kondisi pada saat jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb) di dalam darah berada di bawah angka normal. Pada remaja putri nilai ambang batas Hb pada kelompok umur 12 – 14 tahun adalah ≥12 g/dL. Kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas mengalami peningkatan yaitu 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018 [6]. Anemia disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu pengetahuan remaja tentang anemia. Remaja putri yang berpengetahuan kurang tentang anemia beresiko 3,3 kali lebih besar mengalami anemia.Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya di atas 20% [7]. Remaja yang anemia akan mengalami penurunan kemampuan untuk konsentrasi dan belajar. Remaja putri lebih rentan mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra dikarenakan ada siklus menstruasi. Menurut data hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32% artinya 3 – 4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik [8].

Pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan yang siswanya tinggal bersama dalam bimbingan ustadz dan ustadzah. Biasanya santri tinggal bersama dalam sebuah asrama yang pengelolaannya di bawah pengurus pondok pesantren. Santriwati di pondok pesantren merupakan salah satu sasaran dalam program pencegahan anemia defisiensi besi pada remaja putri karena masuk dalam rentang umur 12 –18 tahun [9]. Perlu adanya sebuah kegiatan berupa edukasi dan skrining anemia yang diperuntukkan kepada remaja di PP. Kegiatan ini menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang mengalami anemia ringan dan memiliki status gizi kurang. Edukasi yang diberikan terbukti efektif meningkatkan pemahaman mereka tentang anemia dan pentingnya pemenuhan zat besi. Faktor-faktor risiko seperti durasi menstruasi yang panjang, asupan makan yang tidak mencukupi, dan kurangnya konsumsi tablet tambah darah menjadi pemicu utama. Keterlibatan sekolah dan orang tua sangat penting dalam mendukung perubahan perilaku remaja.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian santriwati di pondok pesantren masih mengalami anemia ringan dan memiliki status gizi kurang. Hal ini sejalan dengan data *Riskesdas* tahun 2018 yang melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja di Indonesia mencapai 32%, yang berarti sekitar 3 hingga 4 dari 10 remaja menderita anemia. Kondisi ini menggambarkan bahwa anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius karena prevalensinya berada di atas 20%.

Anemia pada remaja putri terutama disebabkan oleh kekurangan zat besi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Pada masa remaja, kebutuhan zat besi meningkat karena pertumbuhan yang cepat serta kehilangan darah selama menstruasi. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka tubuh tidak dapat memproduksi sel darah merah dalam jumlah yang cukup, sehingga kadar hemoglobin menurun. Kekurangan zat besi dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, serta berdampak pada prestasi belajar [10].

Remaja putri dengan pengetahuan yang kurang tentang anemia memiliki risiko 3,3 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan mereka yang berpengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa faktor pengetahuan berperan penting dalam mencegah anemia. Kurangnya informasi tentang sumber makanan kaya zat besi, seperti daging merah, hati ayam, sayuran hijau, serta buah yang mengandung vitamin C sebagai penolong penyerapan zat besi, menjadi salah satu penyebab rendahnya asupan zat besi harian pada remaja [11].

Kegiatan edukasi dan skrining anemia di pondok pesantren terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman santriwati mengenai anemia dan pentingnya pemenuhan kebutuhan zat besi. Santriwati

Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara Vol. 3 No. 3, hal. 37 - 41
eISSN: 2986-3163 | pISSN: 3025-0145
Copyright © NAFATIMAH GRESIK PUSTAKA
Homepage: https://nafatimahpustaka.org/pengmas/

yang sebelumnya tidak mengetahui gejala anemia seperti mudah lelah, wajah pucat, atau pusing, menjadi lebih paham dan mampu mengenali tanda-tandanya. Edukasi juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin, minimal satu tablet setiap minggu sebagaimana dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan.

Selain faktor pengetahuan, pola makan di pondok pesantren juga menjadi penyebab yang perlu diperhatikan. Menu makanan yang disajikan sering kali belum memenuhi kebutuhan gizi seimbang, terutama dari sumber hewani yang mengandung zat besi tinggi. Sebagian besar santriwati mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat namun rendah protein dan zat besi. Kondisi ekonomi pesantren dan keterbatasan sumber pangan lokal turut menjadi kendala dalam penyediaan makanan bergizi.

Durasi menstruasi yang panjang (lebih dari 7 hari) juga ditemukan sebagai salah satu faktor risiko yang signifikan terhadap kejadian anemia pada remaja. Kehilangan darah dalam jumlah besar menyebabkan cadangan zat besi dalam tubuh menurun, terlebih jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan bergizi [12].

Dalam konteks pondok pesantren, keterlibatan pihak pengasuh, guru, dan pengelola dapur sangat penting dalam mendukung program pencegahan anemia. Edukasi gizi sebaiknya tidak hanya diberikan kepada santriwati, tetapi juga kepada pengelola konsumsi agar menu harian lebih beragam dan kaya zat gizi. Program pemberian tablet tambah darah secara rutin juga perlu dikawal oleh pihak sekolah dan puskesmas melalui kegiatan monitoring dan pendampingan.

Secara umum, kegiatan edukasi gizi dan skrining anemia ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya zat besi bagi kesehatan tubuh. Namun, perubahan perilaku konsumsi makanan sehat memerlukan dukungan berkelanjutan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan. Dengan demikian, diharapkan angka kejadian anemia pada remaja putri dapat menurun, dan mereka dapat tumbuh menjadi calon ibu yang sehat, berdaya saing, dan berkontribusi dalam mencetak generasi bebas stunting.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat
"Gerakan Remaja Sadar Anemia: Edukasi dan Skrining Kesehatan"

Kesimpulan

Pemberian edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman santriwati mengenai pentingnya zat besi, gejala anemia, serta cara pencegahannya melalui konsumsi makanan bergizi dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Peran aktif pihak sekolah, pengasuh pesantren, dan tenaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk memastikan keberlanjutan program pencegahan anemia di lingkungan pesantren. Upaya edukasi yang berkesinambungan, penyediaan menu makanan bergizi seimbang, serta dukungan dari keluarga dan fasilitas kesehatan dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan angka anemia pada remaja putri dan mencegah dampak jangka panjang seperti risiko stunting pada generasi berikutnya.

Copyright © NAFATIMAH GRESIK PUSTAKA

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nurul Jadid yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini dan ucapan terima kasih kepada Sekolah lingkungan PP Nurul Jadid yang mengijinkan kami melakukan pengabdian masyarakat disana.

Daftar Pustaka

[1] A. Listiana, "Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah," *J. Kesehat.*, vol. 7, no. 3, p. 455, 2016, doi: 10.26630/jk.v7i3.230.

[2] H. Husna and N. Saputri, "Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri," *J. Altifani Penelit. dan Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 7–12, 2022, doi: 10.25008/altifani.v2i1.197.

[3] F. S. Nabilla, L. Muniroh, and M. A. Rifqi, "Hubungan pola konsumsi sumber zat besi, inhibator, dan enhancer besi dengan kejadian anemia pada satriwati pondok pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan," *Media Gizi Indones.*, vol. 17, no. 1, pp. 56–61, 2022.

[4] S. Novelia, Rukmaini, and I. Purnama Sari, "THE Analysis of Factors Associated with Anemia Among Adolescent Girls," *Nurs. Heal. Sci. J.*, vol. 2, no. 3, 2022, doi: 10.53713/nhs.v2i3.142.

[5] I. Permanasari, J. Jannaim, and Y. S. Wati, "Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 05 Pekanba," *Dunia Keperawatan J. Keperawatan dan Kesehat.*, vol. 8, no. 2, p. 313, 2020, doi: 10.20527/dk.v8i2.8149.

[6] K. Adiyani, F. Heriyani, and L. Rosida, "Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin," *Homeostasis*, vol. 1, pp. 1–7, 2020.

[7] M. Wulansari et al., "Healthy adolescents free of anemia in iyok village, north bolaang mongondow regency," *Abdimas Polsaka*, vol. 4, no. 1, pp. 43–39, 2025, doi: 10.35816/abdimaspolsaka.v4i1.89.

[8] S. Khairiati et al., "Kelompok Remaja Peduli Anemia sebagai Wadah Pemberdayaan dalam Pencegahan Anemia," *Jurnal.Adai.or.Id*, vol. 6, no. 2, pp. 96–109, 2025, [Online]. Available: https://jurnal.adai.or.id/index.php/comsep/article/view/836

[9] W. Sugandini, N. K. Erawati, and ..., "Pendampingan Pencegahan Dan Cara Menanggulangi Anemia Pada Remaja Putri Melalui Gerakan Aksi Bergizi," *Semin. Nas.* …, vol. 9, no. November, 2024, [Online]. Available: https://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/SENADIMAS/article/view/544%0Ahttps://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/SENADIMAS/article/download/544/187

[10] I. A. Suandana, M. C. N. Satya, Lisus Setyowati, D. K. Sari, and S. N. Renamastika, "Literature Review: Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri," *Arter. J. Ilmu Kesehat.*, vol. 4, no. 1, pp. 44–53, 2023, doi: 10.37148/arteri.v4i1.256.

[11] Z. E. dkk Taufiqa, *Aku Sehat Tanpa Anemia Buku Saku Anemia Untuk Remaja Putri*. CV Wonderland Family Publisher, 2020.

[12] G. Memorisa, S. Aminah, and galuh pradian Y, "Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia*," J. Mhs. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 165–171, 2020.