



Dari Remaja untuk Remaja: Edukasi Peer Group tentang Pencegahan Anemia

Dewi Asmaul Husna^{1*}, Eka Setyowati²

¹Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan SAINS, Universitas Bhakti Asih Tangerang, ²PMB Eka Setyowati

***Korespondensi:**

dewiasmaulhusna3@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami remaja, khususnya remaja putri, akibat kurangnya asupan zat besi dan minimnya pemahaman mengenai gizi seimbang. Kondisi ini berdampak pada kemampuan belajar, kebugaran, serta kualitas hidup remaja. Edukasi kesehatan yang bersifat partisipatif, seperti pendekatan peer group, dinilai efektif karena memanfaatkan peran teman sebaya sebagai agen edukatif yang komunikatif dan relevan. Melalui kegiatan ini, Menguatkan wawasan remaja terkait anemia sebagai bagian dari strategi pencegahan. Program dilaksanakan di salah satu Posyandu Remaja wilayah kerja Puskesmas Sumowono, dengan total peserta sebanyak 15 remaja. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pembagian tugas kepada tim pelaksana, dan pemberian edukasi. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode ceramah yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan remaja terkait anemia dalam upaya pencegahan kejadiannya. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan, dari 21% pada pre-test menjadi 75% pada post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja terhadap pencegahan anemia.

Kata Kunci: *Remaja, Anemia, Pengetahuan, Edukasi*

Abstract

Anemia is one of the most common health problems experienced by adolescents, particularly among adolescent girls, due to inadequate iron intake and limited understanding of balanced nutrition. This condition negatively affects learning capacity, physical fitness, and overall quality of life. Participatory health education approaches, such as peer group methods, are considered effective because they utilize the role of peers as communicative and relatable educational agents. This activity aimed to strengthen adolescents' knowledge of anemia as part of a preventive health strategy. The program was implemented at one of the Adolescent Posyandu (Integrated Health Post) in the working area of Sumowono Public Health Center, with a total of 15 adolescent participants. The community service activity was carried out in several stages: preparation, task distribution among the implementation team, and delivery of educational materials. The implementation phase involved lectures followed by interactive discussion and Q&A sessions. Evaluation was conducted using pre-test and post-test instruments to assess improvements in adolescents' knowledge regarding anemia prevention. The evaluation results showed an increase in knowledge, from 21% in the pre-test to 75% in the post-test. In conclusion, the activity resulted in a significant improvement in adolescents' knowledge about anemia prevention.

Keywords: *Adolescents, Anemia, Knowledge, Education*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja, khususnya remaja putri. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi anemia pada remaja di Indonesia masih tergolong tinggi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, produktivitas, dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

Berdasarkan data terbaru, prevalensi anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, khususnya pada kelompok rentan. Pada tahun 2023, tercatat bahwa sebanyak 30,7% perempuan usia 15–49 tahun di dunia mengalami anemia. Angka ini lebih tinggi pada kelompok ibu hamil, yakni sebesar 35,5% dalam rentang usia yang sama, menunjukkan bahwa kehamilan merupakan kondisi yang semakin meningkatkan risiko anemia. Sementara itu, pada wanita tidak hamil usia 15–49 tahun, prevalensi anemia tercatat sebesar 30,5%. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada perempuan, tetapi juga pada anak-anak. Data tahun 2019 menunjukkan bahwa 39,8% anak usia 6–59 bulan di dunia menderita anemia. Angka-angka ini menunjukkan pentingnya intervensi gizi dan edukasi kesehatan secara berkelanjutan, terutama pada kelompok wanita usia subur dan anak-anak, untuk menurunkan angka kejadian anemia secara global (WHO, 2025).

Prevalensi anemia pada remaja perempuan tercatat lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Kondisi anemia pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, rendahnya prestasi belajar, menurunnya kebugaran fisik, serta penurunan produktivitas. Khusus pada remaja putri, anemia memiliki dampak jangka panjang yang lebih serius, karena mereka merupakan calon ibu yang akan menjalani kehamilan dan proses persalinan. Anemia pada kelompok ini meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti kematian ibu, kelahiran prematur, serta bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR). Upaya pencegahan anemia dapat dilakukan melalui konsumsi makanan yang kaya zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan zinc, serta melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Pemerintah, melalui Kementerian Kesehatan (2023), telah menjalankan program rutin pendistribusian TTD bagi wanita usia subur, termasuk remaja dan ibu hamil.

Kejadian anemia pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pengetahuan yang rendah tentang gizi, proses menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah secara rutin, serta kebiasaan pola makan yang kurang sehat, seperti asupan zat besi yang tidak mencukupi. Ketiga faktor tersebut saling berkaitan dan dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia apabila tidak diimbangi dengan edukasi dan pola hidup yang baik (Astuti Eka R, 2023).

Pemerintah telah menetapkan remaja, khususnya siswa jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), atau yang sederajat, sebagai kelompok prioritas dalam penanganan anemia gizi. Program ini merupakan bagian dari strategi nasional untuk memutus rantai permasalahan gizi di Indonesia. Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021, ditargetkan bahwa pada tahun 2024 sebanyak 90% remaja putri akan menjalani pemeriksaan kadar hemoglobin guna mendeteksi status anemia, serta 58% dari mereka diharapkan rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Inisiatif ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan angka kejadian anemia di kalangan remaja putri (Kemenkes, 2023).

Peningkatan pengetahuan dapat dicapai melalui kegiatan edukasi, yang dapat disampaikan menggunakan berbagai metode dan media. Media berperan sebagai sarana untuk menyampaikan pesan yang mampu merangsang pikiran, emosi, dan motivasi

individu, sehingga dapat mendukung terciptanya proses pembelajaran dan pemahaman terhadap informasi yang disampaikan (Resmiati, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai respons terhadap kebutuhan nyata di lapangan. Fokus utamanya adalah meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia sebagai langkah strategis dalam upaya pencegahan. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi contoh pendekatan edukatif dan promotif yang dapat diterapkan di wilayah lain. Melalui deteksi dan penanganan sejak dini, diharapkan anak-anak Indonesia mampu tumbuh dan berkembang secara maksimal sesuai dengan potensi mereka.

METODE

Metode penyuluhan yang digunakan berupa ceramah interaktif dan sesi tanya jawab, dengan media berupa leaflet. Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri yang hadir pada kegiatan Posyandu Remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan random sampling, yaitu dengan melibatkan seluruh sasaran yang hadir hingga jumlah yang ditentukan terpenuhi.

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi: (a) melakukan koordinasi dengan bidan desa setempat; (b) setelah memperoleh data, tim pengabdian menentukan waktu pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan jadwal Posyandu Remaja, serta mengurus izin pelaksanaan ke Puskesmas dan bidan desa; (c) pada pertemuan pertama dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja sebelum diberikan penyuluhan. Setelah penyuluhan selesai, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui kuesioner yang mencakup pertanyaan terkait anemia dan upaya pencegahan kejadiannya.

Tingkat pengetahuan remaja dikategorikan berdasarkan pedoman Arikunto (2016), yaitu: (1) pengetahuan baik jika peserta menjawab benar sebanyak 76–100% dari total pertanyaan; (2) pengetahuan cukup jika menjawab 56–75% dengan benar; dan (3) pengetahuan kurang jika menjawab benar kurang dari 56% dari total pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi dalam program pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan yang menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang disampaikan berfokus pada Edukasi Anemia dalam Upaya Pencegahan Angka Kejadiannya. Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan, digunakan instrumen kuesioner pre-test dan post-test yang mencakup informasi mengenai karakteristik responden serta pengukuran peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi.

Tabel 1. Hasil Tingkat Pengetahuan Peserta

Tingkat Pengetahuan	%Pre Test	%Posttest
Baik	25%	80%
Cukup	75%	20%
Total	100%	100%

Berdasarkan hasil evaluasi yang disajikan dalam tabel, tingkat pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai anemia yang diukur melalui kuesioner berisi 10 pertanyaan menunjukkan adanya perubahan positif. Terjadi peningkatan signifikan pada kategori pemahaman baik, yakni sebesar 55%, dari sebelumnya 25% menjadi 80% setelah diberikan edukasi. Sementara itu, kategori pemahaman cukup mengalami penurunan signifikan, yang mengindikasikan adanya pergeseran pemahaman responden dari tingkat cukup ke tingkat baik setelah intervensi edukatif dilakukan.

Edukasi melalui media terbukti mendorong remaja putri untuk lebih sadar akan pentingnya zat besi bagi kesehatan, serta lebih konsisten dalam mengikuti program suplementasi. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media edukatif yang tepat dan sesuai dengan karakteristik remaja merupakan strategi yang efektif untuk menurunkan angka anemia pada kelompok usia tersebut (Septiana KS, dkk. 2025).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini difokuskan pada upaya peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia sebagai langkah preventif untuk menurunkan risiko terjadinya anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Kusnadi (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri dengan pengetahuan yang baik cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi dalam melakukan pencegahan anemia dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah.

Anemia pada remaja putri dapat memberikan dampak serius terhadap berbagai aspek kesehatan dan perkembangan. Kondisi ini berpotensi menghambat pertumbuhan fisik selama masa pubertas, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, serta menurunkan tingkat kebugaran tubuh secara keseluruhan. Selain itu, anemia juga berdampak pada aspek kognitif dan akademik, di mana remaja putri yang mengalami anemia cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, yang pada akhirnya memengaruhi prestasi akademik. Remaja putri dengan anemia memiliki risiko 1,875 kali lebih tinggi untuk memperoleh prestasi belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami anemia (Meylani dan Alexander, 2019).

Pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Ridwan dkk (2023), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 48,4% atau 45 dari 93 orang, memiliki status gizi kurus. Prevalensi anemia di antara responden mencapai 47,3%, dengan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 11,29 g/dl. Selain itu, tingkat pengetahuan gizi responden menunjukkan bahwa 57% memiliki pengetahuan yang cukup, yaitu sebanyak 57 dari 93 orang. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Permasalahan gizi tidak hanya berkaitan dengan anemia, tetapi juga berkontribusi terhadap terjadinya stunting yang dapat menimbulkan konsekuensi serius, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, stunting dapat menghambat perkembangan otak dan kecerdasan anak, mengganggu pertumbuhan fisik, serta memengaruhi sistem metabolisme tubuh. Sementara itu, pada jangka panjang, dampaknya mencakup penurunan kemampuan berpikir dan prestasi belajar, lemahnya sistem kekebalan tubuh yang menjadikan anak lebih mudah terserang penyakit, serta meningkatnya risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes, obesitas, gangguan kardiovaskular, kanker, stroke, hingga disabilitas di usia lanjut. Kondisi ini juga berpengaruh terhadap rendahnya kualitas tenaga kerja, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan produktivitas ekonomi individu (Sriwiyanti, Hartati, & Nazarena, 2022).

Pencegahan peningkatan angka kejadian anemia memerlukan upaya edukasi yang tepat sasaran. Edukasi kesehatan bertujuan untuk membentuk kemampuan individu

dalam mengidentifikasi permasalahan serta kebutuhan yang mereka hadapi, memahami langkah-langkah yang dapat dilakukan dengan memanfaatkan sumber daya yang dimiliki, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Melalui proses ini, masyarakat diharapkan mampu menentukan tindakan yang efektif untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan secara berkelanjutan (Oktarianita et al., 2021).

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa edukasi kepada remaja berjalan dengan lancar serta mendapat respons yang sangat positif dan antusias dari para peserta. Edukasi tentang anemia sebagai upaya pencegahan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Setelah diberikan penyuluhan, pemahaman remaja tidak hanya terbatas pada definisi anemia, tetapi juga mencakup kesadaran bahwa anemia merupakan kondisi yang berisiko bagi kesehatan dan perlu dicegah sedini mungkin. Hal ini tercermin dari hasil evaluasi, di mana tingkat pengetahuan kategori baik meningkat dari 25% pada pre-test menjadi 75% pada post-test. Ke depannya, kegiatan pengabdian diharapkan tidak hanya fokus pada edukasi anemia, tetapi juga mencakup penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pentingnya istirahat yang cukup. Hal ini penting mengingat banyak remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan kurang tidur akibat penggunaan gadget yang berlebihan, faktor-faktor yang turut berkontribusi terhadap risiko anemia. Selain itu, penguatan peran orang tua dalam mendampingi remaja untuk rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) juga perlu menjadi bagian dari strategi edukasi lanjutan.

Kelebihan kegiatan ini pendekatan interaktif melalui ceramah dan diskusi memungkinkan peserta terlibat secara aktif, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diterima. Sasaran kegiatan juga dinilai tepat, yaitu remaja putri yang secara epidemiologis lebih rentan terhadap anemia dan menjadi prioritas dalam program nasional kesehatan remaja.

Kegiatan ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah cakupan peserta yang masih terbatas, sehingga hasil belum dapat digeneralisasi secara luas. Evaluasi yang dilakukan juga hanya mengukur peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek, belum mencakup perubahan perilaku seperti kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara berkelanjutan. Selain itu, kegiatan belum melibatkan peran orang tua secara langsung. Materi yang disampaikan pun masih terbatas pada aspek anemia, sementara faktor pendukung lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan istirahat belum menjadi bagian dari edukasi secara menyeluruh. Ke depan, perluasan cakupan kegiatan dan integrasi pendekatan yang lebih holistik sangat dianjurkan untuk menghasilkan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan..

DOKUMENTASI



DAFTAR PUSTAKA

Astuti Eka R. 2023. Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. Jambura Journal Of Health Science And Research. Vol. 5 No. 2 <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/ijhsr/index>

Kemendes RI. 2023. Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. Jakarta: Kemendes RI

Vol. 1 No.1, *Adimaska: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*

- Kusnadi. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Medika Utama. Vol 03 No 01, Oktober 2021. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Meylani, & Alexander. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Smpn 09 Pontianak Tahun 2019. Jurnal Kebidanan, 9(2), 394–403
- Oktarianita, O., dkk. (2021). Penyuluhan terhadap pengetahuan remaja tentang PKPR. Journal of Telenursing (JOTING), 3(1), 171–176. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2192>
- Resmiati. (2022). Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Stunting Melalui Aplikasi Android Dan Buku Saku Remaja Stunting Increasing Adolescent Knowledge and Attitude To Stunting Through Android Applications and Pocket Book. Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(1), 98–102. <http://>
- Ridwan, dkk. 2023. Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. Muhammadiyah Journal of Midwifery. Vol. 4No. 1 Tahun 2023 jurnal.umj.ac.id/index.php/MyJM
- Septiana KS, Adhani QES, Susiarno H, Tarawan VM, Arya IFD, Anwar R. The Influence of Anemia Education Media on Increasing Self-Awareness and Compliance in Consuming Iron Supplements in Adolescent Girls: A Systematic Review. Int J Womens Health. 2025 Jul 23;17:2277-2289. doi: 10.2147/IJWH.S532950. PMID: 40726506; PMCID: PMC12301238.
- Sriwiyanti; Hartati, Sri; Nazarena, Y. (2022). Panduan Sederhana Pencegahan resiko Stunting Bagi Remaja Putri. In Penerbit Lembaga Omega Medika (Ed.), Lembaga Omega Medika(1st ed.). Penerbit Lembaga Omega Medika. <https://doi.org/10.25077/logista.6.1.98-102.2022>
- WHO. 2025. WHO Global Anaemia estimates, 2025 Edition. [https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_chi](https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children)
ldren