

# Andromeda

## Jurnal Pengabdian Masyarakat Rafflesia

e-ISSN 2808-893X

---

### EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DAN CARA MENANGGULANGINYA

---

Yona Harianti Putri<sup>1</sup>, Delia Komala Sari<sup>1</sup>, Rizki Oktarini<sup>1</sup>, Ridwan Hartadi<sup>1\*</sup>, Qori  
Lugastiningsih<sup>1</sup>, Liza Fatrisia Ananda<sup>1</sup>, Arsika<sup>1</sup>, Hikmah Lia Ikhwan<sup>1</sup>, Aliya  
Salsabilah<sup>1</sup>, Khallisah Iz'zzah Aimar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas  
Bengkulu, Bengkulu-Indonesia

\* For correspondence purposes, email: [ridwanhrd2994@gmail.com](mailto:ridwanhrd2994@gmail.com)

---

#### ABSTRACT

[**Anemia Prevention Education for Adolescents and How to Overcome It**]  
Community service activities entitled "Education on Prevention of Anemia in Adolescents and How to Overcome It at Madrasah Aliyah Pancasila" aims to improve students' understanding of anemia, including its causes, symptoms, impacts, and prevention and management steps. Anemia, especially iron deficiency anemia, is a common health problem in adolescents, especially adolescent girls, which is often caused by unhealthy diets and low awareness of the importance of iron intake. The impacts include decreased concentration in learning, fatigue, and the potential for long-term health problems. Therefore, early education is very important to increase awareness and form healthy living behaviors. This activity is carried out through interactive counseling methods, distribution of educational brochures, screening of short videos, and discussion and evaluation sessions to measure the effectiveness of participants' understanding. The material presented includes the importance of consuming nutritious foods, sources of iron, the benefits of blood-boosting tablets, and the importance of routine health checks. Through this activity, students have been able to understand the material provided, thereby forming sustainable healthy lifestyle patterns in their daily lives and enabling them to prevent and overcome anemia independently.

**Keywords:** Anemia, Adolescents, Nutrition Education, Iron, Madrasah

#### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja dan Cara Menanggulangnya di Madrasah Aliyah Pancasila" bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi mengenai anemia, termasuk penyebab, gejala, dampak, serta langkah pencegahan dan penanggulangannya. Anemia, khususnya anemia defisiensi zat besi, merupakan masalah kesehatan umum pada remaja, terutama remaja putri, yang seringkali disebabkan oleh pola makan tidak bergizi dan rendahnya kesadaran akan pentingnya asupan zat besi. Dampaknya meliputi penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, dan potensi gangguan kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, edukasi sejak

dini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan membentuk perilaku hidup sehat. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode penyuluhan interaktif, pembagian brosur edukatif, pemutaran video singkat, serta sesi diskusi dan evaluasi guna mengukur efektivitas pemahaman peserta. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya konsumsi makanan bergizi, sumber zat besi, manfaat tablet tambah darah, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Melalui kegiatan ini, siswa-siswi telah mampu memahami materi yang diberikan, sehingga terbentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari serta dapat mencegah dan menanggulangi anemia secara mandiri.

**Kata Kunci:** Anemia, Remaja, Edukasi Gizi, Zat Besi, Madrasah

## **PENDAHULUAN**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), prevalensi anemia pada remaja berusia 15–24 tahun mencapai 32%. Ini berarti sekitar tiga hingga empat dari setiap sepuluh remaja di Indonesia mengalami anemia. Kondisi ini menjadi semakin mengkhawatirkan mengingat angka kejadian anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (20,3%). Remaja putri, secara khusus, merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap anemia, karena kebutuhan zat besi mereka cenderung lebih tinggi, terutama pada masa menstruasi dan pertumbuhan yang pesat (Astuti, 2023).

Sekitar 27% remaja putri di negara berkembang mengalami anemia. Sementara itu, di Indonesia mencatat prevalensi anemia sebesar 23,8% pada perempuan dan 18,4% pada laki-laki. Hal ini mengindikasikan bahwa anemia telah menjadi masalah yang meluas dan perlu mendapat perhatian serius, terutama di kalangan remaja putri yang berada pada fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan (Sihombing et al., 2023).

Salah satu penyebab utama tingginya angka anemia di kalangan remaja adalah kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya asupan zat besi. Zat besi berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin, komponen utama sel darah merah yang bertanggung jawab membawa oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi akan mengganggu proses ini dan menyebabkan anemia defisiensi besi. Ketika zat besi tidak dikonsumsi dalam jumlah yang memadai, tubuh akan mengalami penurunan kadar feritin (penyimpanan zat besi dalam tubuh) dan kejenuhan transferin (protein pengangkut zat besi), yang pada akhirnya menurunkan kadar hemoglobin di bawah batas normal (Maslikhah & Putri Andanawarih, 2023).

Minimnya kesadaran remaja akan pentingnya gizi seimbang, termasuk konsumsi makanan yang kaya zat besi, semakin memperparah kondisi ini. Banyak remaja putri masih mengonsumsi makanan rendah zat besi dan sering tidak mengetahui bahwa minuman seperti teh dan kopi bisa menghambat penyerapan zat besi. Pengetahuan gizi yang memadai menjadi kunci utama dalam mencegah dan menanggulangi anemia sejak dini. Edukasi mengenai anemia, terutama dalam hal pencegahan dan penanganan, menjadi penting agar remaja putri dapat

menerapkan pola makan sehat, memperhatikan sumber makanan tinggi zat besi, dan menghindari kebiasaan yang mengganggu penyerapan zat besi (Kusuma, 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi dan edukasi dengan tema “Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dan Cara Menanggulangnya”. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa-siswi, khususnya remaja putri, memperoleh pengetahuan yang memadai tentang anemia dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, serta menyebarkan informasi tersebut kepada lingkungan terdekat seperti keluarga dan tetangga. Dengan demikian, edukasi ini diharapkan menjadi langkah awal yang efektif dalam menurunkan prevalensi anemia pada remaja dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen gizi dan kesehatan sejak usia muda.

## METODE

Metode pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat (PPM) dengan judul “Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dan Cara Menanggulangnya” yang dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2025 di Madrasah Aliyah Pancasila, Jl. Rinjani, RT.10, RW.03, Kelurahan Jembatan Kecil, Gading Cempaka, Kecamatan Singaran Pati, Kota Bengkulu, dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah perencanaan, yang dimulai dengan pembentukan tim pelaksana, penyusunan proposal kegiatan, serta persiapan materi presentasi dalam bentuk *PowerPoint* yang akan digunakan saat sosialisasi. Tahap berikutnya adalah persiapan, yang mencakup koordinasi dan kesepakatan kerja sama dengan pihak sekolah, khususnya Kepala Madrasah, para guru, dan siswa Madrasah Aliyah Pancasila. Pada tahap ini juga disusun jadwal kegiatan dan mengurus perizinan yang diperlukan. Selanjutnya adalah tahap pelaksanaan, di mana kegiatan sosialisasi dilakukan kepada para siswa-siswi Madrasah Aliyah Pancasila. Rangkaian kegiatan diawali dengan pretest, kemudian penyampaian materi yang mencakup pengertian anemia, angka kejadian, faktor penyebab, gejala, dampak, serta langkah-langkah pencegahan dan penanggulangan. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, pelaksanaan posttest untuk mengevaluasi pemahaman peserta, serta ditutup dengan pemberian hadiah kepada peserta yang menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan metode perhitungan persentase jawaban benar dan salah untuk setiap pertanyaan yang diajukan kepada peserta. Data yang diperoleh dari kedua tahap tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diagram guna memberikan gambaran visual yang jelas mengenai tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman siswa setelah edukasi, menandakan keberhasilan kegiatan dan efektivitas metode penyampaian yang digunakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan mendapat respons antusias dari para peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 16 siswa kelas 1 dan 2 dari Madrasah Aliyah Pancasila Kota Bengkulu, yang seluruhnya hadir dan berpartisipasi aktif dari awal hingga akhir acara. Fokus kegiatan ini adalah penyuluhan tentang anemia remaja sebagai bentuk upaya peningkatan pemahaman bagi para siswa mengenai kondisi tersebut.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Mei 2025, pukul 09.00 hingga 11.00 WIB. Acara diawali dengan pengenalan tim pengabdian kepada peserta dan pihak sekolah, dilanjutkan dengan sambutan dari perwakilan Madrasah Aliyah Pancasila Kota Bengkulu, serta sambutan dari ketua tim pengabdian. Setelah itu, tim pengabdian menjelaskan susunan kegiatan yang akan dilaksanakan. Materi tentang anemia remaja disampaikan dengan metode ceramah. Materi dimulai dari definisi anemia, dilanjutkan dengan informasi mengenai prevalensi, penyebab, gejala, dampak, serta langkah-langkah penanggulangannya. Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan beberapa soal kuis awal (Pretest). Setelah penyampaian materi, tim kembali memberikan kuis (Posttest) serta membuka sesi tanya jawab. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

**Tabel 1.** Hasil pre-test kuisisioner

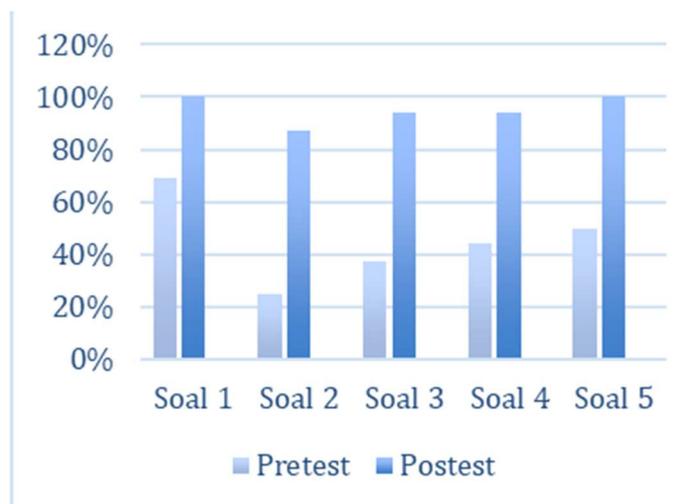
No	Pertanyaan	Benar	Salah	Persen tase
1	Apakah yang dimaksud dengan anemia?	11	5	69%
2	Sebutkan dua gejala yang umum terjadi ketika seseorang menderita anemia!	4	12	25%
3	Apa saja dua penyebab umum seseorang bisa terkena anemia?	6	10	37,5%
4	Sebutkan tiga contohnya makanan yang bisa membantu mencegah anemia?	7	9	44%
5	Jika ada temanmu yang menderita anemia, apa yang akan kamu sarankan agar kesehatannya membaik?	8	8	50%

Berdasarkan tabel hasil pretest telah dilakukan oleh siswa-siswi Madrasah Aliyah Pancasila diatas, terlihat bahwa sebagian besar dari mereka belum mengetahui pemahaman mengenai anemia. Hal ini dapat dilihat dari rendahnya persentase hasil dari soal pretest yang diberikan yaitu pada nomor 1 menunjukkan persentase sebesar 69%, sedangkan untuk nomor 2, 3, dan 4 menunjukkan persentase dibawah 50%, dan nomor 5 sebesar 50%. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan, hanya sekitar 25% siswa-siswi yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan lengkap, sedangkan siswa-siswi yang lain menunjukkan tidak mengetahui dan keliru mengenai anemia. Pemahaman yang minim dari siswa dan siswi Madrasah Aliyah Pancasila ini dapat disebabkan karena kurangnya wawasan

pengetahuan siswa dan siswi mengenai anemia. Sehingga, pemaparan materi di Madrasah Aliyah Pancasila penting untuk dilakukan.

**Tabel 2.** Hasil post-test kuisioner

No.	Pertanyaan	Benar	Salah	Persen tase
1.	Apa yang kalian ketahui mengenai anemia?	16	0	100%
2.	Sebutkan minimal empat gejala anemia!	14	2	87,5%
3.	Apa saja empat penyebab umum seseorang bisa mengalami anemia?	15	1	93,75%
4.	Sebutkan empat jenis makanan yang dapat mencegah anemia!	15	1	93,75%
5.	Jika ada teman kalian yang menderita anemia, sebutkan empat saran yang bisa kalian berikan agar kondisinya membaik!	16	0	100%



**Gambar 1.** Diagram hasil pre-test dan post-test

Setelah kegiatan edukasi mengenai anemia yang disampaikan melalui media leaflet bergambar serta ceramah interaktif, terlihat adanya peningkatan pemahaman yang signifikan dari siswa-siswi Madrasah Aliyah Pancasila Kota Bengkulu. Hal ini tercermin dalam hasil posttest, di mana rata-rata persentase jawaban benar mengalami peningkatan yang sangat tajam dibandingkan dengan hasil pretest. Jika sebelumnya pada pretest hanya sekitar 25% hingga 69% siswa yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar, maka pada posttest hampir seluruh siswa menunjukkan pemahaman yang jauh lebih baik dengan persentase jawaban benar mencapai di atas 85% hingga 100% pada setiap soal. Secara keseluruhan, tingkat pemahaman peserta meningkat hingga 93%, sebagaimana terlihat pada grafik diagram yang menunjukkan perbandingan mencolok antara hasil pretest dan posttest.

Peningkatan pemahaman ini dapat dilihat jelas pada pertanyaan nomor 2 dan 3, yang sebelumnya hanya dijawab benar oleh 25% dan 37,5% siswa. Setelah penyampaian materi, angka ini melonjak signifikan, menunjukkan bahwa siswa telah mampu memahami gejala dan penyebab anemia dengan lebih baik. Keberhasilan ini tidak terlepas dari metode penyampaian materi yang digunakan. Media visual seperti leaflet bergambar dan *PowerPoint* membuat siswa-siswi lebih mudah menangkap isi materi.

Penggunaan media leaflet dan *PowerPoint* dinilai efektif untuk kegiatan edukasi. Leaflet menawarkan perpaduan warna yang mencolok, disertai gambar yang menarik serta teks yang mudah dibaca. Sementara itu, *PowerPoint* memiliki keunggulan dalam mengintegrasikan berbagai elemen seperti teks, gambar, audio, video, dan animasi, menjadikannya sarana pembelajaran yang lebih menarik (Octaviana *et al.*, 2022). Penggunaan leaflet terbukti mampu meningkatkan skor pengetahuan responden secara signifikan, dari rata-rata 4,60 menjadi 7,33 ( $p=0,000$ ) (Maulana *et al.*, 2023). Selain itu, media *PowerPoint* yang dipadukan dengan metode pengajaran konvensional dapat meningkatkan pemahaman peserta hingga 68,92% (Widiyanti & Nandiyanto, 2021).



**Gambar 2. Pemaparan Materi**

Penyampaian informasi kesehatan yang jelas, menarik, dan relevan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap suatu isu kesehatan, dalam hal ini anemia. Edukasi yang baik juga berperan penting dalam mendorong remaja untuk lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya dan mampu melakukan tindakan pencegahan sejak dini. Dengan demikian, hasil evaluasi melalui posttest dan grafik pemahaman ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai anemia secara langsung dan menarik terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

### SIMPULAN

Berdasarkan penyuluhan mengenai “Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dan Cara Menanggulangnya” yang dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2025 di Madrasah Aliyah Pancasila, Jl. Rinjani, RT.10, RW.03, Kel. Jembatan Kecil, Gading Cempaka, Kec. Singaran Pati, Kota Bengkulu, Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa telah terlaksana dengan baik oleh tujuh mahasiswa dan melibatkan enam belas siswa. Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test, dapat dilihat bahwa para siswa telah memahami materi tentang anemia dan cara menanggulangnya. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi serta aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab, sehingga kegiatan berlangsung secara lancar, interaktif, dan kondusif.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Madrasah Aliyah Pancasila Kota Bengkulu, terutama kepada Kepala Sekolah, para guru, serta siswa-siswi yang telah memberikan dukungan yang luar biasa dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini dengan penuh antusiasme. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Dosen Pembimbing atas arahan dan bimbingannya yang sangat berarti, serta seluruh tim mahasiswa yang telah bekerja sama dalam koordinasi dan pelaksanaan teknis kegiatan. Penghargaan setinggi-tingginya juga kami berikan kepada para peserta yang telah mengikuti kegiatan dengan penuh semangat dan responsif, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550–561. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Maslikah, & Putri Andanawarih. (2023). Pengaruh Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal*

- of *Midwifery Science and Health*), 14(2), 53-58.  
<https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.176>
- Maulana, A., As-Syai, A. R., Irsahwandi, M., Mardianto, M., & Haidir, H. (2023). The Influence of Communication, Information, and Education (KIE) Through Leaflet and Video Media on Adolescents' Knowledge and Attitudes About Exposure to Pornography. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(4), 339-345. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v3i4.241>
- Octaviana, DR., Sutomo, M., dan Sahlan, M. (2022). "Pengembangan Media Pembelajaran Berbentuk Power Point Interaktif dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas 1 Sekolah Dasar." *JURMIA: Jurnal Riset Madrasah Ibtidaiyah*, 2(1), 146-154.
- Sihombing Yulandari, Banjarnahor Jefri, Anggriawan, Batubara Nazira, Astuti Neneng, & Manalu Niko. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pemenuhan Gizi Terhadap Pencegahan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Sijamapolang Kabupaten Humbang Hasundutan. *JONS: Journal Of Nursing*, 1(1), 1-6.
- Widiyanti, F., & Nandiyanto, A. B. D. (2021). Interactive Power Point Implementation as a Digital Learning Media in Increase Understanding Theory Temperature and heat in students Elementary School. *International Journal of Research and Applied Technology*, 1(2), 342-349. <https://doi.org/10.34010/injuratech.v1i2.6761>