

## Upaya Peningkatan Kesadaran Dengan Pemberian Edukasi Tentang Bahaya Anemia Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo

Ifa Nurhasanah\*

Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia

\*e-mail korespondensi: nurhasanah\_ifa@yahoo.com

### Abstract

*Susceptibility to anemia occurs in adolescent girls due to increased nutritional intake, especially in iron. In addition, adolescent girls experience menstruation every month which causes a lack of red blood cells. Not all young women have such information, so it is necessary to provide education about the dangers of anemia. The purpose of this community service activity is to provide education about the dangers of anemia in order to increase awareness in preventing anemia. The methods used in this community service activity are LCD and laptop. This activity was carried out at the Salafiyah Syafi'iyah Islamic Boarding School Sukorejo Situbondo as many as 38 participants (adolescent girls) with an age range of 12-14 years. The results of the acquisition of the average value of the pretest and posttest are that there is a significant difference, namely 51 and 84. This proves that someone who gets information about something, will affect good knowledge. The conclusion of this activity is that young women experience an increase in knowledge through providing education about the dangers of anemia so that this becomes an effort to make them aware that it is very important to prevent the disease.*

**Keywords:** Education; Anemia; Adolescent Girls

### Abstrak

Kerentanan pada penyakit anemia terjadi pada remaja putri yang disebabkan karena peningkatan asupan nutrisi terutama pada zat besi. Selain itu, remaja putri mengalami menstruasi disetiap bulannya yang menyebabkan kekurangan sel darah merah. Tidak semua remaja putri memiliki informasi demikian, sehingga perlunya dilakukan pemberian edukasi mengenai bahaya anemia. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang bahaya anemia agar dapat meningkatkan kesadaran dalam melakukan pencegahan penyakit anemia. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah LCD dan laptop. Kegiatan ini dilakukan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo sebanyak 38 peserta (remaja putri) dengan rentang usia 12- 14 tahun. Hasil perolehan nilai rata-rata pretest dan posttest adalah terdapat perbedaan yang sangat signifikan yaitu 51 dan 84. Hal ini membuktikan bahwa seseorang yang mendapatkan informasi tentang sesuatu, akan berpengaruh terhadap pengetahuan yang baik. Kesimpulan pada kegiatan ini adalah remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan melalui pemberian edukasi tentang bahaya anemia sehingga hal ini menjadi upaya dalam menyadarkan mereka bahwa sangat penting dalam mencegah terjadinya penyakit tersebut.

**Kata Kunci:** Pemberian Edukasi; Anemia; Remaja Putri

Accepted: 2025-03-27

Published: 2025-04-30

## PENDAHULUAN

Hemoglobin merupakan suatu protein yang ada pada sel darah merah bekerja sebagai pembawa oksigen ke seluruh tubuh. Protein ini terbentuk dengan adanya zat besi yang cukup dalam tubuh manusia. Ketidakcukupan zat besi akan berdampak pada hemoglobin yang kurang sehingga terjadi penyakit anemia (Fitri Sevrilanti Boimau, dkk, 2024). Melihat fungsi dari hemoglobin yang sangat berperan penting dalam tubuh, maka kadarnya harus cukup atau normal. Rendahnya kadar hemoglobin dalam tubuh disebabkan karena kurangnya kesadaran dalam memenuhi kebutuhan zat besi setiap harinya. Hal ini yang menyebabkan kerentanan terkena penyakit anemia.

Anemia adalah kurangnya kadar hemoglobin dalam darah. Penyakit ini sering terjadi pada remaja putri dan ibu hamil. Kadar normal pada hemoglobin remaja putri yaitu 12 g/dl. Bila kurang

dari angka tersebut, maka dinyatakan anemia. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa kelompok usia 15-24 tahun yang mengalami anemia sebanyak 32% yang artinya 4 dari 10 remaja memiliki kadar Hb kurang dari normal (Riskesdas, 2018).

Kemungkinan hal ini disebabkan karena kurang kesadaran remaja dalam memenuhi kebutuhan zat besi setiap harinya. Faktor lain yang menjadi pemicu adalah pengetahuan yang rendah tentang anemia.

Remaja putri seringkali menganggap remeh penyakit anemia. karena mereka menganggap anemia adalah penyakit yang mudah untuk diatasi dan tidak memiliki komplikasi apapun. Kenyataannya penyakit ini akan berdampak bahaya dalam tubuh bila tidak tertangani dan bahkan dapat mengganggu aktivitas atau kegiatan setiap harinya. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan edukasi tentang bahaya anemia pada remaja putri.

Edukasi merupakan upaya dalam memberikan pengetahuan kepada seseorang atau kelompok untuk mengubah sikap dan perilaku. Sadarnya remaja putri dalam memahami bahaya anemia dengan memberikan pengetahuan tentang pemenuhan nutrisi dimana salah satunya adalah zat besi.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa adanya pengetahuan yang baik pada remaja putri dapat menurunkan kejadian anemia. pengetahuan sangat berkorelasi dengan sikap dan perilaku, sehingga dengan adanya upaya edukasi ini diharapkan mampu merubah sikap serta perilaku remaja putri dalam mencegah terjadinya anemia (Anisah Yulianti, dkk, 2024).

Pencegahan anemia yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pengetahuan tentang pemilihan makanan yang baik untuk dikonsumsi terutama pada kandungan zat besi. Zat besi akan meningkat kebutuhannya saat seseorang ada pada fase remaja terutama bagi perempuan (Marddotillah I. A, dkk, 2024). Penyebabnya adalah remaja putri akan mengalami kehilangan darah disetiap bulannya karena menstruasi. Sehingga hal tersebut akan berdampak pada kerentanan kurangnya sel darah merah dalam tubuhnya yang diartikan sebagai anemia. Konsumsi makanan yang mengandung zat besi menjadi upaya dalam mencegah anemia.

Zat besi tidak hanya dapat diperoleh dari makanan, namun dapat juga didapatkan pada tablet tambah darah (Fe) (Ardianti Khasanah, dkk, 2024). Tablet tambah darah dapat diminum setiap hari saat menstruasi dan satu minggu sekali bila tidak menstruasi (Guarango P. M, 2022). Banyak upaya yang bisa dilakukan dalam mencegah penyakit anemia pada remaja putri yang disampaikan saat melakukan pemberian edukasi. Sehingga mereka akan sadar pentingnya pengetahuan tentang anemia dan bagaimana cara mencegahnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya peningkatan kesadaran dengan pemberian edukasi tentang bahaya anemia pada remaja putri pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo. Harapannya dengan kegiatan ini, maka akan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang bahaya anemia sehingga dapat mencegahnya dengan memenuhi kebutuhan zat besi setiap hari.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dengan melibatkan peserta secara aktif tentang bahaya anemia pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo pada bulan Februari 2025. Peserta pada kegiatan ini adalah remaja putri dengan rentang usia 12-14 tahun sebanyak 38 orang. instrument yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah laptop dan LCD dengan tema anemia pada remaja putri. Adapun uraian kegiatan ini adalah dilakukan sosialisasi, pengisian kuesioner (pre-test), pemberian edukasi tentang anemia, dilanjutkan dengan mengisi kuesioner yang sama (post-test) dan penutup.

Tahap pertama dalam kegiatan ini adalah melakukan sosialisasi yang bertujuan sebagai upaya pendekatan antara peserta dengan penyuluh. Tahap selanjutnya adalah mengisi kuesioner (pre-test)

dimana soal yang dikerjakan tentang anemia pada remaja putri sebanyak 10 soal yang diberikan waktu pengerjaan sebanyak 10 menit. Pertanyaan dalam kuesioner tersebut tentang definisi, penyebab, gejala, dampak atau akibat, kadar Hb, cara mencegah, dan TTD.

Kegiatan selanjutnya pemberian edukasi dengan melakukan penyuluhan dengan durasi waktu sebanyak 30 menit. Kemudian peserta mengerjakan kuesioner yang sama dengan waktu yang sama. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang anemia pada remaja putri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kepada 38 remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo tentang pemberian edukasi bahaya anemia dengan perolehan nilai yang terdiri dari karakteristik meliputi umur dan pendidikan serta nilai kuesioner (pretest dan posttest) dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur

Usia	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
12	7	18.4
13	28	73.7
14	3	7.9
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Pada tabel 1. Menunjukkan hasil bahwa peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini paling banyak memiliki umur 13 tahun yaitu sebanyak 73.7% (28 orang) dibandingkan dengan usia 12 (18.4%) dan 13 tahun (7.9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (Orang)	Frekuensi (%)
SMP	38	100
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Pada tabel 2. Menyatakan hasil pada distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pendidikan bahwa seluruh peserta berpendidikan SMP yaitu sebanyak 100% (38 orang). Tabel 3. Hasil nilai rata-rata (mean) pada pengetahuan (pretest dan posttest).

Nilai Mean	Pre test	Post test
	51	84

Pada tabel 3. Menunjukkan adanya perbedaan hasil pada perolehan nilai rata-rata (mean) pada pengetahuan peserta saat melakukan pengisian kuesioner (pretest) yaitu 51 dan 84.

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada remaja putri dengan rentang umur 12-14 tahun pada bulan februari 2025 bertujuan untuk memberikan edukasi tentang bahaya anemia terutama pada remaja. Beberapa tahapan kegiatan yang dilakukan pada kegiatan ini diantaranya adalah sosialisasi atau pengenalan antara penyuluh dengan peserta agar lebih mengenal satu sama lain sehingga membuat peserta lebih nyaman. Harapannya peserta lebih mudah dalam menyampaikan sesuatu hal yang dirasakan terutama terkait anemia. Selain itu, peserta lebih percaya dengan penyampaian oleh penyuluh tentang bahaya anemia sehingga ilmu yang diperoleh dalam kegiatan ini dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.

Tahap selanjutnya peserta melakukan pengisian kuesioner (pretest) dengan menjawab 10 pertanyaan yang terdiri dari definisi, penyebab, gejala, dampak atau akibat, kadar Hb, cara mencegah, dan TTD (pengertian, manfaat, cara minum). Selain pertanyaan yang harus dijawab oleh peserta, terdapat usia dan pendidikan dalam kuesioner tersebut. terlihat pada tabel 1. yang menunjukkan hasil bahwa peserta lebih banyak memiliki umur 13 tahun yaitu sebanyak 73.7% (28 orang). Umur tersebut termasuk dalam kategori remaja awal. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa seseorang yang memasuki usia pada remaja awal rentan terkena anemia disebabkan karena peningkatan asupan nutrisi karena sedang mengalami masa pertumbuhan yang pesat. Salah satu asupan nutrisi yang dimaksud adalah kebutuhan zat besi (Mardlotillah, I. A, dkk, 2024). Selain itu, faktor lain yang dapat berpengaruh adalah terjadinya menstruasi pada remaja putri. Menstruasi merupakan pengeluaran darah yang terjadi pada perempuan disetiap bulannya dan mengakibatkan kekurangan sel darah merah (hemoglobin) yang berdampak pada anemia.

Perolehan nilai pada Pendidikan peserta adalah seluruhnya berpendidikan SMP. Hal ini karena umur yang dipilih pada rentang 12-14 tahun dalam kegiatan ini. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Aisyah dkk tahun 2024 menunjukkan hasil bahwa remaja putri dengan rentang usia 10-15 tahun mengalami anemia (Nur Aisyah, dkk, 2024).

Selanjutnya peserta menjawab 10 pertanyaan pada kuesioner. Satu pertanyaan yang dijawab dengan benar mendapatkan nilai 10. Peserta melakukan pengisian kuesioner sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Adapun hasil rata-rata (mean) pretest dan posttest terlihat pada tabel 3 yang menunjukkan hasil perbedaan yang sangat signifikan. nilai rata-rata pada pretest adalah 51 dan posttest 84. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan peserta mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan tentang anemia. Penyuluhan yang dilakukan pada peserta dengan waktu 30 menit. Penyuluh menyampaikan tentang anemia dan cara mencegah penyakit tersebut terutama pada remaja putri. Sehingga harapannya peserta sadar bahwa informasi yang telah disampaikan saat penyuluhan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat berguna untuk mencegah terjadinya anemia.



Gambar 1 Dokumentasi Penyuluhan tentang Bahaya Anemia

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada remaja putri dengan rentang umur 12-14 tahun pada bulan Februari 2025 di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo sebanyak 38 orang. hasil nilai rata-rata (mean) pengetahuan melalui kuesioner mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 51 dan 84. Perolehan nilai tersebut disebabkan karena peserta

aktif dalam mendengarkan informasi yang disampaikan saat penyuluhan dilakukan sehingga mampu menjawab kuesioner dengan baik. Hal ini dapat menyadarkan remaja putri dalam mengupayakan untuk mencegah anemia terjadi pada dirinya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Yulianti, Siti Aisyah and Sri Handayani. 2024. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1), pp. 10–17. Available at: <https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.276>.
- Ardianti Khasanah, T., Prasta Jenie, R., Fia Febriani, A., Dwi Miranti, A., Puji Lestari, D., Kurnia Muharomah, I., Adzkiya Rahmah, K., Nur Komala, L., Putri Anjani, M., Farid Basumbul, R., & Paramitha, Z. 2024. Penyuluhan Gizi Terkait Anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di SMA Widya Manggala Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 402–408. <https://doi.org/10.53276/dedikasi.v3i1.100>
- Fitri Sevrilianti Boimau, Afrona E. L Takaeb, & Maselinus Laga Nur. 2024. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kupang Tengah. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 185–192. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.3158>
- Guarango, P. M. 2022. Gambaran Ketidakpatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Penderita Anemia (Case Series Pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Peminatan Epidemiologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta 2022. *Jurnal Kesehatan*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Mardlotillah, I. A., & Sumarmi, S. 2024. Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi, Inhibitor Zat Besi, Dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Di Mtsn Bangkalan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 5(1), 434–442.
- Nur Aisyah, Siti Husaidah, Desy. 2024. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 63 Kota Batam. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 6(1), 2957-2967
- Riskesmas. 2018. Prevalensi Anemia Menurut Karakteristik. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.