

**Promosi Kesehatan tentang Pencegahan Anemia pada Remaja Putri  
di SMP Anggrek Banjarmasin**

*Health Promotion Related to Preventing Anemia in Adolescent Girl at SMP Anggrek Banjarmasin*

**Chrisnawati<sup>1</sup>, Anastasia Maratning<sup>2</sup>, Bernadeta Trihandini<sup>3</sup>, Nanda Putri Ramdhani<sup>4</sup>,  
Yohanes Brekman Hasan<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Departement of Adult Health Nursing, Faculty of Medicine and Health Science, Nursing Sciences Study Program, Lambung Mangkurat University, Banjarbaru City, Indonesia

<sup>2,3</sup>Department of Adult Health Nursing, Nursing Sciences Study Program, STIKES Suaka Insan, Banjarmasin City, Indonesia

<sup>4,5</sup>College Student of Nursing Science Study Program, STIKES Suaka Insan, Banjarmasin City, Indonesia

**Article Info**

**Article history:**

Received Juli, 2024

Accepted Juli, 2024

Published Agustus 2024

**Corresponding Author:**

Chrisnawati  
School of Nursing, Faculty  
of Medicine and Health  
Science,  
Universitas Lambung  
Mangkurat  
Email:  
[yudhachris16@gmail.com](mailto:yudhachris16@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Anemia in adolescent girls is still high, which can cause several problems such as cognitive disorders, loss of attention, intelligence, disruption of sensory perception, emotions and behavior. Anemia is even considered to have an impact on high maternal mortality rates, the incidence of low birth weight babies, perinatal death and fetal loss. The community service aim to increase the knowledge of adolescent girls in preventing anemia. The method applied was health education regarding anemia and how to prevent it to 40 adolescent girls at SMP Anggrek Banjarmasin. Evaluation of activities is by analyzing changes in knowledge levels before and after health education. The evaluation tool used a questionnaire. The result of the analysis of the pre-test and post-test results showed that there was an increase in the knowledge of Adolescent Girls. Previously, 75% of adolescent girl had poor knowledge and after health education, 85% of adolescent girl had good knowledge about anemia. These finding show that health education activities are considered capable of increasing the knowledge of the majority of adolescent girl at SMP Anggrek Banjarmasin to be better about anemia.*

**ABSTRAK**

Anemia pada remaja putri masih cukup tinggi, yang dapat menyebabkan beberapa masalah seperti gangguan kognitif seperti kehilangan perhatian, kecerdasan, fungsi persepsi sensori, emosi dan perilaku. Bahkan anemia dinilai dapat berdampak pada tingginya angka kematian ibu, insiden kelahiran bayi dengan berat badan rendah, kematian perinatal dan kehilangan janin. Sehingga juga berdampak pada masalah Pembangunan dan ekonomi negara. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia. Adapun metode yang diterapkan adalah penyuluhan kesehatan terkait anemia dan cara pencegahannya kepada 40 orang remaja Putri SMP Anggrek Banjarmasin. Evaluasi kegiatan yaitu dengan menganalisis perubahan Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan. Adapun alat evaluasi yang digunakan yaitu kuisioner. Hasil analisis hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan ada peningkatan pengetahuan remaja putri sebelumnya 75% remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang dan setelah penyuluhan kesehatan 85% remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia. Temuan ini menunjukan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan dinilai mampu meningkatkan pengetahuan pada mayoritas Remaja Putri di SMP Anggrek Banjarmasin menjadi lebih baik tentang anemia.

**Keywords:** *Anemia, Promosi Kesehatan, Remaja Putri*

*This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.*



## PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi permasalahan kesehatan dimana terjadinya penurunan kadar hemoglobin (Hb), hematokrit atau jumlah sel darah merah yang berdampak pada berkurangnya suplai oksigen dalam tubuh (Mentari & Nugraha, 2023). Salah satu cara untuk menentukan seseorang mengalami anemia adalah dengan melihat kadar hemoglobin dalam tubuh seseorang tersebut. Dimana kadar Hb pada laki-laki normalnya 13 gr/dl dan perempuan 12 gr/dl (Rahayu dkk., 2019). Contesa, *et al* (2022) dalam Mentari & Nugraha, G (2023), menguraikan bahwa masalah anemia bahkan mempengaruhi hingga sepertiga dari populasi global. Bahkan diperkirakan 40% dari semua anak 6-59 bulan, 37% wanita hamil dan 30% wanita usia 15-49 tahun terkena anemia.

Salah satu kejadian anemia sering terjadi pada remaja Putri. *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 bahkan mengungkapkan Prevalensi anemia berkisar 40-88%, dimana sekitar 53,7% terjadi pada remaja putri terutama di negara berkembang. Hal ini dapat disebabkan karena stress, haid atau terlambat makan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi kasus anemia defisiensi zat besi pada remaja perempuan di Indonesia sebesar 84,6%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2018 mencatat kejadian anemia pada remaja putri di Kalimantan Selatan sebesar 52,98% (Rahayu dkk., 2019). Ada beberapa dampak anemia pada remaja seperti gangguan kognitif seperti kehilangan perhatian, kecerdasan, fungsi persepsi sensori, emosi dan perilaku juga dapat terjadi. Hal ini dikarenakan anemia dapat menyebabkan kerusakan mitokondria otak. Bahkan dalam beberapa temuan kejadian anemia pada remaja putri juga berkontribusi pada tingginya angka kematian ibu, insiden kelahiran bayi dengan berat badan rendah, kematian perinatal dan kehilangan janin. Sehingga juga berdampak pada masalah Pembangunan dan ekonomi negara (Endale dkk., 2022).

Banyak faktor penyebab tingginya kasus anemia pada remaja putri, seperti stress, haid, pola makan seperti kebiasaan terlambat makan (Rahayu dkk., 2019). Perlu dipahami juga bahwa faktor pengetahuan juga menjadi salah satu faktor utama terjadinya anemia pada remaja. Hal ini dikarenakan pengetahuan yang kurang tentang anemia, cenderung menjadikan perilaku remaja dalam upaya pencegahan anemia seperti mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) cenderung rendah (Aulya dkk., 2022). Anemia pada remaja juga terjadi karena pemahaman remaja tentang gizi cenderung rendah. Kesukaan dan pembatasan intake nutrisi yang berlebihan menyebabkan pemenuhan gizi tidak terpenuhi (Astuti, 2023).

Hal ini juga tergambar pada kelompok sasaran pengabdian yaitu Remaja di SMP Anggrek Banjarmasin. Dimana, tim pengabdian yang sebelumnya telah melakukan penelusuran informasi di SMP Anggrek Banjarmasin pada bulan September 2022 tentang perilaku gizi seimbang di SMP Anggrek Banjarmasin. Hasilnya menunjukkan bahwa masih banyak (45,2%) siswa yang memiliki perilaku gizi seimbang kurang baik. Perilaku gizi seimbang yang kurang baik akan menyebabkan siswa memiliki masalah gizi salah satunya anemia. Disamping itu, berdasarkan informasi yang disampaikan oleh pihak sekolah, di sekolah SMP Anggrek Banjarmasin belum

pernah dilakukan edukasi pencegahan anemia. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia melalui promosi kesehatan.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan target kelompok sasaran adalah Remaja Putri SMP Anggrek Banjarmasin. Kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan tim pengabdian bersama dengan mahasiswa pertama kali meminta ijin dan berdiskusi bersama civitas SMP Anggrek Banjarmasin terkait rencana kegiatan. Selanjutnya Tim Pengabdian bersama dengan mahasiswa mempersiapkan alat dan bahan penunjang kegiatan seperti Kuisisioner *Pre Test* dan *Post Test*, LCD, laptop, mikropon, speaker, leaflet, spanduk, dan materi edukasi dalam bentuk *Microdoft Power Point* dan video edukasi.

Tahap selanjutnya adalah tahap Pelaksanaan Kegiatan. Pada tahap ini fokus utama kegiatan yaitu promosi kesehatan. Promosi kesehatan ini dilakukan sebagai tahapan pertama dan utama dalam upaya pencegahan penyakit (Rachmawati, 2019) terutama terkait pencegahan anemia pada remaja putri selaku kelompok sasaran pengabdian. Promosi kesehatan yang dilaksanakan adalah dengan metode penyuluhan kesehatan tentang pencegahan anemia pada remaja putri. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 10 Oktober 2022, bertempat di Aula SMP Anggrek Banjarmasin, kelurahan Belitung Selatan, kecamatan Banjarmasin Barat, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Adapun metode yang diterapkan adalah ceramah. Penerapan metode ceramah ini diterapkan karena jumlah Kelompok Sasaran kegiatan adalah 40 orang siswi (>15 orang). Metode ini dinilai cukup relevan dalam upaya untuk menyampaikan pesan mengenai anemia kepada kelompok sasaran yang jumlahnya sangat banyak (Nurmala dkk., 2018). Sebelum penyampaian materi Tim Pengabdian terlebih dahulu menyebarkan Kuisisioner *Pre Test* sebagai bahan evaluasi Tingkat pengetahuan Remaja Putri di SMP Anggrek Banjarmasin terkait anemia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan.

Sedangkan untuk tahap terakhir yaitu tahap evaluasi dilaksanakan dengan menyebarkan kuisisioner *Post Test* pada akhir kegiatan. Selanjutnya Tim Pengabdian menganalisis hasil kegiatan salah satunya adalah dengan menganalisis data *Pre Test-Post Test* dengan analisis distribusi frekuensi terkait gambaran pengetahuan remaja putri di SMP Anggrek Banjarmasin.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di dapatkan jumlah peserta sasaran kegiatan adalah 40 orang yang merupakan Siswi SMP Anggrek Banjarmasin. Jumlah peserta yang terlibat ini melebihi dari target awal yang direncanakan sebelumnya yaitu berjumlah 30 orang siswi. Hasil ini menunjukkan bahwa kesadaran dari civitas sekolah untuk meningkatkan pengetahuan peserta didiknya terkait Anemia Remaja Putri dinilai sangat baik.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini juga didapatkan perubahan gambaran Tingkat pengetahuan Remaja Putri di SMP Anggrek Banjarmasin sebelum dan sesudah diberikan

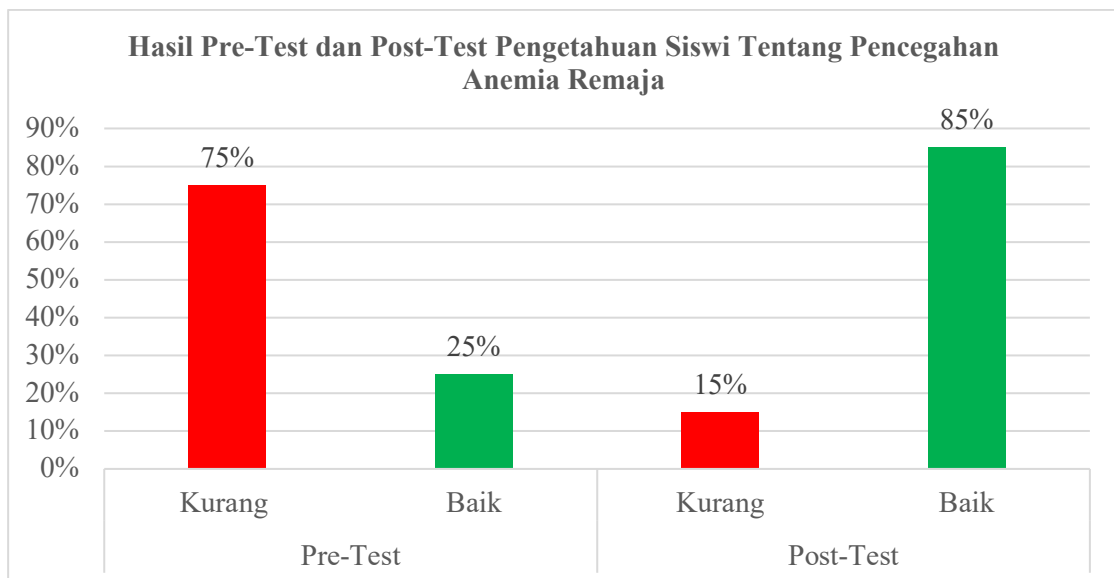
penyuluhan kesehatan. Adapun hasil kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada **Tabel 1.1** dan **Tabel 1.2** dibawah ini.

**Tabel 1.1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat Remaja Putri di SMP Anggrek Banjarmasin

Karakteristik Usia Responden	Frekuensi	Persentase
14 tahun	4	10%
15 tahun	20	50%
16 tahun	15	37,5%
17 tahun	1	2,5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100 %</b>

Sumber: Data Primer (2022)

**Tabel 1.2** Perubahan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan Remaja Putri di SMP Anggrek Banjarmasin



Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan hasil kegiatan ini didapatkan adanya perubahan tingkat pengetahuan pada kelompok sasaran kegiatan setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Dimana sebelum diberikan penyuluhan kesehatan mayoritas tingkat pengetahuan kelompok sasaran kegiatan yaitu remaja Putri di SMP Anggrek adalah kurang. Setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan mayoritas dari remaja putri meningkat pada kategori Baik. Temuan ini juga sejalan dengan temuan Rahmati (2023), dimana penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan sebesar 38,86% dan psikomotor 82% pada remaja putri mengenai cara melakukan deteksi dini tanda dan gejala anemia. Kegiatan penyuluhan kesehatan bahkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait pentingnya pencegahan anemia pada remaja putri (Yuliasari & Sari, 2022).

Perlu dipahami bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi untuk melakukan perubahan pengetahuan pada kelompok sasaran. Tidak hanya pada pengetahuan saja, perubahan dari segi kemampuan pada kelompok sasaran juga diharapkan terjadi setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan. Hal ini agar kelompok sasaran kegiatan penyuluhan kesehatan mau dan mampu melakukan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat. Perubahan perilaku kearah yang lebih sehat ini diharapkan nantinya dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat masalah kesehatan (Nurmala dkk., 2018). Sehingga kualitas hidup seseorang juga mengalami peningkatan (Rachmawati, 2019).

Masalah kesehatan sebagai dampak dari anemia yang diharapkan kedepannya mampu ditekan salah satunya berkaitan dengan Stunting. Hal ini dikarenakan stunting dapat terjadi pada anak dengan ibu yang masa remajanya kurang nutrisi seperti anemia (Chrismilasari dkk., 2023). Dimana stunting merupakan masalah kesehatan yang masih menyita perhatian diberbagai negara termasuk Indonesia. Setiap Provinsi di Indonesia bahkan menetapkan berbagai kebijakan dan macam cara dalam mengendalikan Stunting. Hal ini dikarenakan kejadian stunting dapat mempengaruhi kesehatan dan kecerdasan anak kedepannya. Sehingga masa depan suatu bangsa negara juga mendapat ancaman. Tidak hanya stunting, pada beberapa studi prevalensi anemia diidentifikasi sebagai suatu masalah yang dapat dikaitkan dengan meningkatnya masalah kesehatan reproduksi kedepannya, ataupun kejadian mordibitas dan mortalitas (Budhathoki dkk., 2021). Gangguan kognitif seperti kehilangan perhatian, kecerdasan, fungsi persepsi sensori, emosi dan perilaku juga dapat terjadi. Hal ini dikarenakan anemia dapat menyebabkan kerusakan mitokondria otak. Bahkan dalam beberapa temuan kejadian anemia pada remaja putri juga berkontribusi pada tingginya angka kematian ibu, insiden kelahiran bayi dengan berat badan rendah, kematian perinatal dan kehilangan janin. Sehingga juga berdampak pada masalah Pembangunan dan ekonomi negara (Endale dkk., 2022). Maka dari itu, penyelesaian masalah anemia pada remaja putri juga menjadi salah satu strategi. Salah satunya melalui peningkatan pengetahuan tentang anemia terutama pada remaja perempuan (Regasa & Haidar, 2019).

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada remaja putri SMP Anggrek Banjarmasin terkait Anemia setelah diberikan penyuluhan kesehatan tidak lepas dari isi materi dan peran pemateri. Materi atau isi penyuluhan yang singkat dan jelas, serta media seperti *power point* yang tampilannya menarik dapat menjadi salah satu faktor keberhasilan penyuluhan kesehatan. Pemateri juga memiliki peran penting dalam keberhasilan menyampaikan pesan yang ingin disampaikan (Rachmawati, 2019). Pemilihan media penyuluhan melalui penyuluhan yang menyenangkan dan menarik dipadukan dengan penggunaan Bahasa Banjar, video edukasi, permainan, dan *leaflet* dinilai dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar pada kelompok sasaran. Hal ini dikarenakan media video memiliki kemampuan untuk memaparkan sesuatu yang rumit atau kompleks melalui stimulus Audio Visual yang akhirnya menghasilkan hasil yang lebih baik untuk tugas-tugas berpikir seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali dan menghubungkan fakta dan konsep. Sehingga dengan memanfaatkan media video dalam memberikan edukasi dapat menciptakan

pembelajaran efektif, menjadi menyenangkan, tidak membosankan sehingga mempercepat proses penyampaian materi kepada partisipan yang menerima edukasi (Isra dkk., 2018).

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini dalam upaya peningkatan pengetahuan pada kelompok remaja putri SMP Anggrek Banjarmasin terkait Anemia juga terlihat dimana remaja putri cukup kooperatif dan antusias memahami isi materi dan di akhir sesi. Dimana didapatkan beberapa pertanyaan dari peserta diantaranya: apa yang harus dilakukan jika tidak menyukai rasa Tablet tambah darah?; apa jenis makan dan minuman yang tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan meminum tablet tambah darah?; apa pencegahan agar tidak terjadi anemi berulang?. Respon ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu diterima oleh kelompok sasaran kegiatan.

## **KESIMPULAN**

Upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dapat dimulai pada kelompok usia remaja. Salah satunya terkait penyelesaian masalah anemia pada remaja putri. Hal ini dikarenakan anemia pada remaja putri ternyata dapat menimbulkan masalah kesehatan lainnya seperti gangguan kesehatan reproduksi kedepannya. Bahkan dalam beberapa temuan kejadian anemia pada remaja putri juga berkontribusi pada tingginya angka kematian ibu, insiden kelahiran bayi dengan berat badan rendah, kematian perinatal dan kehilangan janin. Bahkan stunting juga dinilai sebagai dampak dari masa remaja ibu yang dulunya mengalami anemia, sehingga juga berdampak pada masalah pembangunan dan ekonomi negara. Maka dari itu, penyuluhan kesehatan menjadi salah satu strategi dalam menyelesaikan masalah ini.

Pada pengabdian masyarakat ini kegiatan penyuluhan kesehatan dinilai mampu meningkatkan tingkat pengetahuan pada mayoritas Remaja Putri di SMP Anggrek Banjarmasin. Dimana sebelumnya 75% remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang dan setelah penyuluhan kesehatan 85% remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia. Faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan pada Remaja Putri di SMP Anggrek Banjarmasin tentang Anemia antara lain materi, media penunjang seperti tampilan *power point* yang menarik dan pemateri yang menguasai materi dan memahami peserta penyuluhan.

## **Acknowledgment**

Tim abdimas mengucapkan terimakasih atas kerjasama yang baik kepada mahasiswa keperawatan Suaka Insan, STIKES Suaka Insan dan SMP Anggrek Banjarmasin.

## **Daftar Pustaka**

- Astuti, E. R. (2023). LITERATURE REVIEW: FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Jambura Journal od Health Science and Research*, 5(2), 550–561. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). ANALISIS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>

- Budhathoki, L., Shrestha, B., Phuyal, N., & Shrestha, L. (2021). Prevalence of anemia in adolescent girls attending specific schools of kavrepalanchok, Nepal. *Journal of the Nepal Medical Association*, 59(235), 284–287. <https://doi.org/10.31729/jnma.6330>
- Chrimilasari, L. A., Unja, E. E., Rahman, &, & Mengabdi, A. J. S. I. (2023). MANAJEMEN PREVENTIF STUNTING DENGAN MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMPN 20 BANJARMASIN. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, Vol. 4, Nomor 2.
- Endale, F., Woldeyohannes, D., Belayneh, F., Tamene, A., Habte, A., Gizachew, A., Sulamo, D., Kebede, Y., Yohannes, J., Mekonen, T., & Akiso, D. (2022). Menstrual abnormality, maternal illiteracy, and household factors as main predictors of anemia among adolescent girls in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis. *Women's Health*, 18. <https://doi.org/10.1177/17455057221129398>
- Isra, M., STIKES Suaka Insan Banjarmasin, M., & STIKES Suaka Insan Banjarmasin, D. (t.t.). EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT.
- Mentari, D., & Nugraha, G. (2023). *Mengenal Anemia. Patofisiologi, Klasifikasi dan Diagnosis*. BRIN.
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *PROMOSI KESEHATAN*. Airlangga University Press.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Wineka Media.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., Anggraini, L., Noor, M. S., Rahman, F., Rosadi, D., Sari, A. R., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2019). *METODE ORKES-KU (RAPORT KESEHATANKU) DALAM MENGIDENTIFIKASI POTENSI KEJADIAN ANEMIA GIZI PADA REMAJA PUTRI BUKU REFERENSI*.
- Regasa, R. T., & Haidar, J. A. (2019). Anemia and its determinant of in-school adolescent girls from rural Ethiopia: A school based cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0791-5>
- Yuliasari, A., & Sari, N. L. (2022). PENYULUHAN TENTANG ANEMIA BERDAMPAK EFEKTIF DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA DI LINGKUNGAN PONDOK PESANTREN. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)*, 1(2), 6–12. <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/WMJ>