

<https://ejournal.upi.edu/index.php/BSM/index>

Penyuluhan Kesehatan Untuk Pencegahan Penyakit Anemia Pada Remaja Putri Di Lingkungan Posyandu Dusun Pangaroan, Desa Cipanas, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang

Riza Ratna Listi^{✉1}, Aulia Rizky Ramadhania¹, Mutiara Sari Nur Hasanah¹, Renanda Putri Dewi¹, Riyad Rahmatillah¹, Syiffa Nurhalimah¹, Yuyun Yuningsih¹, Iis Aisyah¹

¹Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

✉ email penulis: rizaratnaisti@upi.edu

Abstrak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia di RT04/RW03, Dusun Pangaroan, Desa Cipanas. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan yang dilakukan pada tanggal 17 November 2024, dengan melibatkan 30 remaja. Kegiatan dimulai dengan pendataan awal terkait prevalensi anemia, diikuti dengan ceramah interaktif menggunakan media edukasi seperti leaflet. Sebelum dan setelah penyuluhan, peserta diberikan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan remaja. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata skor pre-test sebesar 40,33 dan post-test meningkat menjadi 91, hal tersebut mencerminkan peningkatan sebesar 220,7%. Kegiatan ini berhasil menarik perhatian peserta dan menciptakan suasana belajar yang interaktif. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan yang terencana dan interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Rencana tindak lanjut diharapkan dapat memastikan penerapan pengetahuan yang diperoleh dan memberikan dukungan tambahan. Program ini dapat menjadi model untuk kegiatan serupa di masa mendatang dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Anemia, Remaja Putri, Penyuluhan Kesehatan

PENDAHULUAN Kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia merupakan masalah kesehatan yang signifikan dan memerlukan perhatian khusus. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, serta kehilangan darah yang terjadi saat menstruasi. Menurut data yang ada, prevalensi anemia pada remaja putri bervariasi antara 21,7% hingga 88% di berbagai wilayah di Indonesia (Handayani, 2022). Anemia tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan akademik remaja, menyebabkan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi (Nurbaya, 2023).

Dampak dari anemia pada remaja sangat signifikan. Anemia dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan konsentrasi, yang pada gilirannya dapat memengaruhi prestasi akademik dan kualitas hidup remaja. Selain itu, anemia yang tidak ditangani dengan baik dapat berisiko pada kesehatan mental remaja, meningkatkan kemungkinan terjadinya depresi dan kecemasan. Dalam jangka panjang, anemia juga dapat

berkontribusi pada masalah pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan risiko stunting pada remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan solusi yang komprehensif. Edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan asupan gizi yang seimbang menjadi langkah awal yang krusial. Pemberian suplemen zat besi, seperti Tablet Tambah Darah (TTD), juga merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja yang terindikasi anemia. Selain itu, kolaborasi antara sekolah, puskesmas, dan masyarakat dalam melakukan penyuluhan kesehatan dapat memperluas jangkauan informasi dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi gizi dan edukasi kesehatan yang tepat dapat secara signifikan menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja. Sebuah studi oleh (Nasruddin, 2021) menemukan bahwa program penyuluhan yang melibatkan remaja dan orang tua dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan pola makan sehat, serta mengurangi angka kejadian anemia. Selain itu, penelitian oleh (Handayani, 2022) menunjukkan bahwa peningkatan akses terhadap makanan bergizi dan suplemen zat besi dapat berkontribusi pada perbaikan status gizi remaja putri.

Pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya asupan zat besi, serta kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, turut memperburuk kondisi ini. Selain itu, faktor sosial dan terbatasnya akses ke layanan kesehatan juga berkontribusi pada tingginya angka kejadian anemia di kalangan remaja putri. Survei menunjukkan bahwa banyak remaja yang kurang memahami anemia dan cara pencegahannya, yang berkontribusi pada tingginya angka kejadian anemia (Laksmi, 2018). Oleh karena itu, penyuluhan mengenai pentingnya pola makan sehat, pemahaman tentang anemia, dan intervensi gizi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi prevalensi anemia pada remaja putri.

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RT04/RW03, Dusun Pangaroan, Desa Cipanas, Kecamatan Tanjungkerta, Kabupaten Sumedang, dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri dan keluarga mengenai pencegahan anemia. Data terbaru dari Puskesmas Sukamantri menunjukkan bahwa dari total 1.770 remaja putri, sekitar 230 orang terindikasi mengalami anemia ringan (13%) dan 30 orang terindikasi anemia sedang (1,7%).

Hal ini menunjukkan adanya masalah gizi yang cukup signifikan di kalangan remaja putri di wilayah tersebut. Melalui program ini, diharapkan dapat dilakukan intervensi yang menyeluruh, termasuk penyuluhan kesehatan, peningkatan akses gizi, dan deteksi dini anemia. Dengan pendekatan yang terintegrasi, program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi, pola makan sehat, dan pemberian suplemen gizi, sehingga dapat menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri. Dalam laporan ini, akan dibahas

mengenai latar belakang, rumusan masalah, maksud dan tujuan, serta output yang dihasilkan dari program penyuluhan kesehatan untuk pencegahan anemia pada remaja putri di Dusun Pangaroan. Diharapkan hasil dari program ini dapat memberikan kontribusi positif bagi kesehatan remaja putri dan masyarakat secara umum.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Cipanas, Kecamatan Tanjungkerta, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, khususnya di RT04/RW03, Dusun Pangaroan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 November 2024, pukul 08.00-11.00 WIB, di Posyandu Dusun Pangaroan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tim pengabdian melakukan pendataan kepada masyarakat terkait prevalensi anemia, serta pola makan dan pengetahuan gizi yang dimiliki oleh remaja putri di wilayah tersebut. Data ini penting untuk memahami kondisi kesehatan masyarakat dan menentukan pendekatan yang tepat dalam penyuluhan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah ceramah interaktif, dimana materi mengenai pencegahan anemia disampaikan dengan menggunakan media leaflet. Materi yang disampaikan mencakup definisi, penyebab, dampak, dan cara pencegahan anemia, serta pentingnya asupan gizi seimbang, terutama zat besi, kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah.

Peserta yang diundang dalam kegiatan ini adalah remaja putri berusia 10 hingga 18 tahun yang tinggal di RT04/RW03, dengan total 30 peserta yang hadir. Sebelum penyuluhan, dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital yang meliputi pengukuran tekanan darah, tinggi badan, berat badan, suhu tubuh, dan kadar gula darah. Pemeriksaan ini dilakukan oleh mahasiswa yang terlibat dalam program pengabdian. Pada tahap evaluasi, peserta penyuluhan diberikan pre-test (sebelum penyuluhan) dan post-test (setelah penyuluhan) untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka mengenai anemia. Selain itu, evaluasi secara lisan melalui sesi tanya jawab juga dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta tentang pencegahan anemia dan risiko yang terkait

Tabel 1. Kategori Hasil Nilai Pretest dan Postest Terhadap Pengetahuan

Skor (%)	Kategori	Interpretasi
90-100	Sangat baik	Penguasaan materi sangat komprehensif
80-89	Baik	Penguasaan materi baik dengan sedikit celah
70-79	Cukup	Pemahaman dasar sudah terbentuk, masih ada area
60-69	Kurang	Pemahaman masih terbatas, perlu banyak peningkatan
< 60	Sangat kurang	Penguasaan materi sangat minim, perlu bimbingan intensif

Tabel 2. Interpretasi Perubahan Skor dari Pretest ke Skor Postest

Skor (%)	Kategori	Interpretasi
>+30%	Peningkatan signifikan	efektif dalam peningkatan
+20% sampai + 30%	Peningkatan baik	Penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan
+10% sampai +19%	Cukup peningkatan moderat	Penyuluhan cukup efektif, masih ada ruang untuk perbaikan
+1% sampai+9%	Peningkatan minimal	Penyuluhan kurang efektif, perlu evaluasi metode
<0% atau negatif	Tidak ada peningkatan	Penyuluhan sangat tidak efektif, perlu dilakukan evaluasi secara menyeluruh

Tabel 3. Data Keseluruhan Pretest dan Postest Peserta Penyuluhan

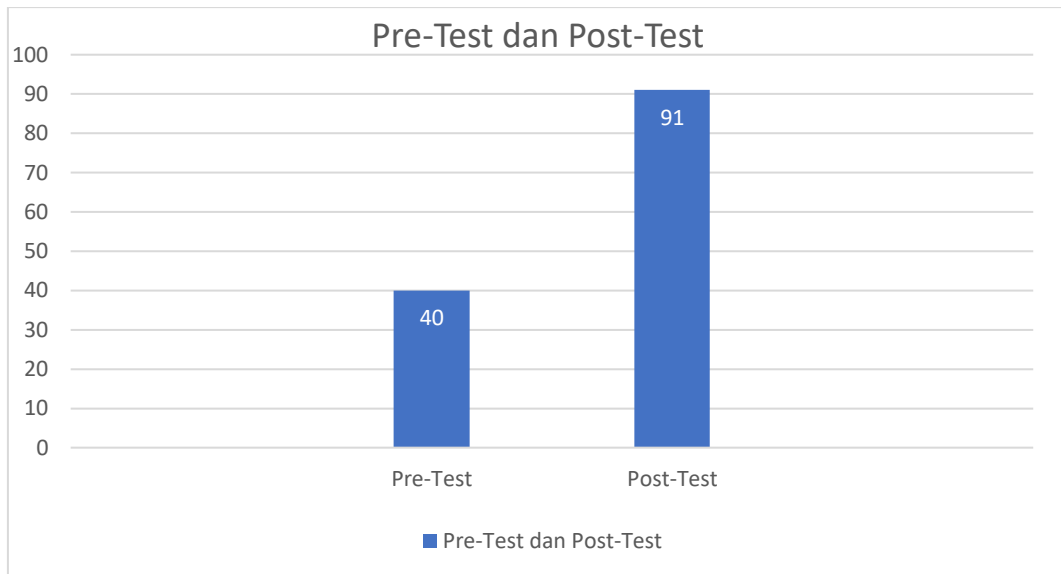
Peserta	Skor		Selisih	Peningkatan %
	Pre-test	Post-test		
1.	40	100	60	150 %
2.	50	100	50	100 %
3.	40	100	60	150 %
4.	50	100	50	100 %
5.	30	90	60	200 %
6.	40	90	50	125 %
7.	50	100	50	100 %
8.	50	90	40	80 %
9.	30	100	70	234 %
10.	40	100	60	150 %

11.	60	100	40	67 %
12.	30	90	60	200 %
13.	60	100	40	67 %
14.	70	100	30	43 %
15.	10	90	90	800 %
16.	60	100	40	67 %
17.	20	90	70	350 %
18.	10	90	90	800 %
19.	50	90	40	80 %
20.	40	90	50	125 %
21.	60	100	40	67 %
22.	30	90	30	200 %
23.	10	80	70	700 %
24.	50	100	50	100 %
25.	60	100	40	67 %
26.	50	90	40	80 %
27.	40	100	60	150 %
28.	20	80	60	300 %
29.	70	100	30	43 %
30.	20	90	70	350 %

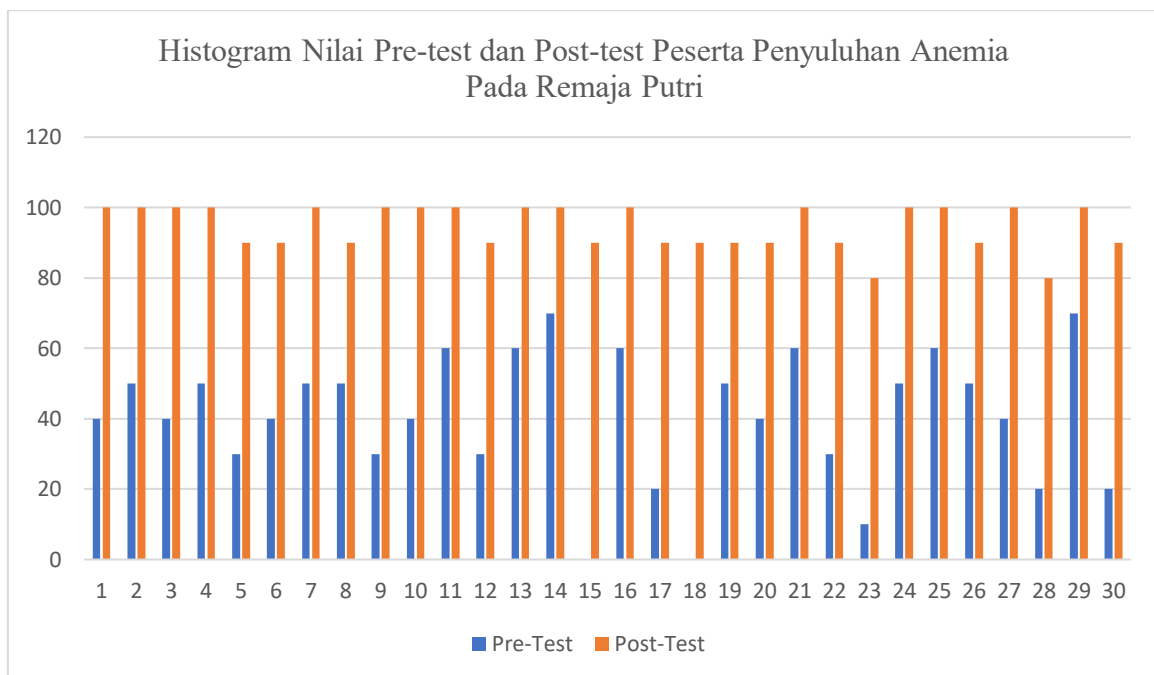
Skor	40,33	91	54,67	220,7
Rata-Rata				

Kondisi nilai rata-rata tersebut dapat digambarkan dalam grafik perbandingan sebagai berikut:

Gambar 1. Grafik Nilai Pretest dan Posttest



Gambar 2. Grafik Peningkatan Pengetahuan Setiap Peserta



Tingkat pengetahuan peserta penyuluhan kesehatan pencegahan Anemia dan pada remaja secara individu rata-rata mengalami peningkatan >30%, dengan skor 220,7%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Setelah penyuluhan, evaluasi dilakukan dengan memberikan pre-test dan post-test kepada peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Rata-rata skor pre-test peserta sebelum penyuluhan adalah 40,33, sedangkan rata-rata skor post-test setelah penyuluhan meningkat menjadi 91. Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 220,7%, yang dikategorikan sebagai peningkatan yang sangat signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang difokuskan pada penyuluhan kesehatan untuk pencegahan anemia pada remaja putri di RT04/RW03, Dusun Pangaroan, Desa Cipanas, telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, termasuk penyebab, dampak, dan cara pencegahannya. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata skor pre-test peserta sebesar 40,33 dan post-test meningkat menjadi 91, yang mencerminkan peningkatan sebesar 220,7%. Penyuluhan ini juga berhasil menarik perhatian 30 remaja putri yang hadir, dan mereka menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi interaktif. Penggunaan media edukasi seperti leaflet dan presentasi PowerPoint terbukti efektif dalam menyampaikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Selain itu, kegiatan pemeriksaan tanda-tanda vital sebelum penyuluhan memberikan gambaran awal tentang kondisi kesehatan peserta, yang menunjukkan komitmen tim pengabdian untuk mendukung kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Rencana tindak lanjut diharapkan dapat memastikan penerapan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan dukungan tambahan jika diperlukan. Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang terencana dan interaktif dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang anemia, serta mendorong perubahan perilaku yang positif di kalangan remaja putri. Diharapkan hasil dari kegiatan ini dapat menjadi dasar untuk program-program serupa di masa mendatang dan mendorong kolaborasi lebih lanjut antara pihak-pihak terkait dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.

Perlu dilakukan perencanaan yang lebih matang dan pembagian tugas yang jelas untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan. Monitoring dan evaluasi secara berkala juga penting untuk menilai dampak program. Diharapkan peserta dapat menerapkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan sehari-hari, berbagi informasi dengan teman dan keluarga, serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan di desa. Meningkatkan akses penyuluhan kesehatan secara rutin dan memperkuat kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk mendukung program pencegahan anemia. Selain itu, mendorong anggaran untuk kesehatan dan menyediakan akses terhadap makanan bergizi yang mengandung zat besi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan laporan ini dengan baik. Laporan ini merupakan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri di RT04/RW03, Dusun Pangaroan, Desa Cipanas, Kecamatan Tanjungkerta, Kabupaten Sumedang. Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh warga masyarakat, khususnya remaja putri, yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan ini. Antusiasme remaja sangat berarti bagi keberhasilan program ini.

Terima kasih juga kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama proses persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Kami menghargai dukungan penuh dari perangkat desa dan pihak Puskesmas Sukamantri yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu, terima kasih kepada rekan-rekan kelompok yang telah bekerja keras dalam melaksanakan kegiatan ini. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi bagi kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya. Kami berharap kerjasama yang baik ini dapat terus berlanjut demi peningkatan kesehatan masyarakat. Terima kasih.

REFERENSI

- Pardosi, M. (2019). The effectiveness of booklet of anemia on the behaviors of adolescent girls. *Global Journal of Health Science*, 11(10), 111. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v11n10p111>
- Soekardy, A. (2023). Hubungan pengetahuan, konsumsi tablet fe dan status gizi dalam penanganan anemia pada remaja putri di desa nania kota ambon tahun 2022. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 2(07), 760-769. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v2i07.336>
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka kejadian anemia pada remaja di indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357-364. <https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i4.66>
- Azizah, S. K. and Fatah, M. Z. (2023). Literature review: hubungan pengetahuan dan perilaku remaja putri terhadap tablet tambah darah (ttb) dalam pencegahan anemia. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10336-10340. <https://doi.org/10.54371/jip.v6i12.3371>
- Wahida, W., Gusriani, G., & Noviyanti, N. I. (2022). Edukasi kesehatan tentang anemia pada remaja putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 6(3), 278-283. <https://doi.org/10.35334/jpmb.v6i3.2909>
- Handayani, I. F. and Sugiansih, U. (2022). Kejadian anemia pada remaja putri di smp budi mulia kabupaten karawang tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>

- Yuliandi, N. E., Djasfar, S. P., & Rachmad, B. (2023). Edukasi bahaya anemia pada remaja di lingkungan rt 02 kelurahan rawa buaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesosi*, 6(1), 54-60. <https://doi.org/10.57213/abdimas.v6i1.148>
- Nurbaya, N., Najdah, N., Irwan, Z., & Saleh, M. (2023). Peningkatan pengetahuan gizi dan anemia pada remaja melalui pelatihan pembuatan media promosi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 28-33. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.123>
- Nisa, J., Chikmah, A. M., Andari, I. D., Muslich, A. F., & Amalia, E. Z. (2020). Pemberdayaan siswa pmr sebagai kader anti anemia dalam upaya pencegahan anemia prakonsepsi. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4(1), 154-160. <https://doi.org/10.29407/ja.v4i1.14208>
- Laksmi, S. and Yenie, H. (2018). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan kejadian anemia di kabupaten. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 104. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1016>
- Sabrina, T., Zanaria, R., Diba, M. F., & Hestningsih, T. (2020). Pencegahan penyakit anemia pada remaja dengan pemeriksaan hemoglobin awal pada santri pondok pesantren thawalib sriwijaya palembang. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana*, 1(3), 116-121. <https://doi.org/10.37295/jpdw.v1i3.32>
- Sahalessy, Y. C. and Zurimi, S. (2020). Program peduli remaja untuk meningkatkan perilaku mengatasi anemia defisiensi besi pada remaja. *Global Health Science (Ghs)*, 5(4), 200. <https://doi.org/10.33846/ghs5403>