

## Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Anemia melalui Aksi Bergizi di MTS YWPPS Desa Sukamaju, Kabupaten Sumedang

Zaenab Syirin<sup>✉1</sup>, Siti Nurjanah<sup>1</sup>, Aulya Nur Azis<sup>1</sup>, Iis Aisyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, Jawa Barat, Indonesia

✉ [zaenabsyirin61@upi.edu](mailto:zaenabsyirin61@upi.edu)

**Abstrak.** Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja, terutama remaja putri, akibat defisiensi zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program Aksi Bergizi dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah pre-experimental one group pre-post test dengan melibatkan 50 siswi MTS YWPPS Desa Sukamaju, Kabupaten Sumedang. Responden diberikan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi edukasi kesehatan yang mencakup penyuluhan serta pemberian tablet tambah darah. Data dianalisis secara statistik menggunakan paired t-test untuk melihat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan remaja setelah mengikuti program Aksi Bergizi ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa program edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia dan pencegahannya. Oleh karena itu, Aksi Bergizi diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan guna menekan angka kejadian anemia pada remaja.

**Kata kunci:** Anemia, remaja, aksi bergizi, pendidikan kesehatan, tablet tambah darah.

### PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan faktor fundamental dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan (Muthmainna et al., 2023). Pada masa remaja, terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan asupan gizi seimbang guna mendukung fungsi fisiologis dan kognitif secara optimal. Menurut Handayani & Sugiarsih tahun (2021) Asupan gizi yang tidak adekuat dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan, termasuk anemia, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan produktivitas remaja di masa mendatang.

Anemia merupakan kondisi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang berdampak pada menurunnya kapasitas transportasi oksigen ke jaringan tubuh (Diva & Zahra, 2024). Penyebab utama anemia pada remaja adalah defisiensi zat besi yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan rendah zat besi, peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pubertas, serta kehilangan darah akibat menstruasi pada remaja putri

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

(Subratha, 2020). Dampak anemia meliputi penurunan konsentrasi belajar, kelelahan kronis, serta peningkatan risiko penyakit infeksi akibat sistem imun yang melemah.

Menurut data WHO (2023), anemia masih menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi sekitar 30% pada remaja, terutama di negara berkembang (Agustina et al., 2024). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa sekitar 27,6% remaja mengalami anemia, dengan proporsi tertinggi pada remaja putri (Rahayu & Prajayanti, 2024). Angka ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi efektif berbasis bukti untuk menurunkan prevalensinya.

Sebagai salah satu upaya untuk menekan angka kejadian anemia, pemerintah dan berbagai lembaga kesehatan telah menginisiasi program Aksi Bergizi (Assegaf, 2024). Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang serta suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) secara berkala (Utomo et al., 2020). Melalui pendekatan edukatif dan intervensi langsung, seperti kampanye gizi dan pemantauan kesehatan, diharapkan program ini dapat memperbaiki status gizi dan mengurangi kejadian anemia pada remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program Aksi Bergizi dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap anemia di MTS YWPPS Desa Sukamaju, Kabupaten Sumedang. Dengan menggunakan metode pre-experimental one group pre-post test, penelitian ini akan menganalisis perubahan tingkat pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai anemia. Responden dalam penelitian ini adalah 50 siswi MTS YWPPS yang akan diberikan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi edukasi kesehatan. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengukur signifikansi perbedaan tingkat pengetahuan setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang lebih konkret dalam upaya pencegahan anemia serta menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan kesehatan remaja yang lebih efektif.

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan metode pre-experimental one group pre-post test. Penelitian ini dilaksanakan di MTS YWPPS, Desa Sukamaju, Kecamatan Rancakalong. Penelitian ini dilakukan kepada 50 siswi MTS YWPPS. Variabel penelitian yaitu tingkat pengetahuan siswi tentang pentingnya mencegah anemia pada remaja guna menekan terjadinya angka stunting. Hal ini dilihat sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan pendidikan

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

kesehatan. Responden diberikan kuesioner pada saat sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Instrumen penelitian yang digunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis secara deskriptif. Penarikan kesimpulan berdasarkan pada nilai  $p$  yang terdapat pada kolom Asymp.sig.(2-tailed). Perbedaan bermakna dikatakan apabila diperoleh nilai  $p < \alpha$ . Hipotesa nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesa alternatif ( $H_a$ ) ditolak apabila nilai  $p > 0,05$ , sedangkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima apabila nilai  $p < 0,05$ .

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di MTS YWPPS Desa Sukamaju, kecamatan Rancakalong dengan sampel yang digunakan sebanyak 50 responden. Penelitian dilakukan dengan intervensi berupa ceramah pendidikan kesehatan yang bertemakan "RELAWAN Remaja Putri Lawan Anemia". Pendidikan kesehatan ini dihadiri oleh peserta dalam rentang umur remaja 12-16 tahun. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan yang dijawab dengan pilihan ganda. Setiap responden akan memperoleh nilai untuk setiap pertanyaan yang dijawab yaitu menggunakan skor 10 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah atau ganda atau juga tidak mengisi kuesioner.

Seiring dengan pentingnya peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam mengenai dampak anemia dan pentingnya pencegahan sejak dini, terutama pada remaja putri. Hal ini relevan mengingat tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja putri yang dapat berujung pada masalah kesehatan lebih serius, seperti stunting. Anemia memiliki pengaruh besar pada kesehatan individu dan masyarakat, prevalensinya yang tinggi - terutama di kalangan Wanita Usia Subur (WUS)—dan pertumbuhan insidensi tahunannya menjadi penyebab kekhawatiran yang serius. Selain menurunkan kualitas hidup, anemia merupakan faktor risiko utama untuk stunting. Hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin, yang sangat penting untuk transportasi oksigen dalam tubuh (Alfiah & Dainy, 2023). Kekurangan zat besi adalah penyebab utama anemia di Indonesia, terutama di kalangan remaja putri (Permatasari et al., 2020). Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui penyuluhan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan pola makan sehat yang kaya zat besi (Izzara et al. 2023). Oleh karena itu, untuk memutus siklus penyebab stunting dan mencegah anemia sejak dini, diperlukan tindakan pencegahan yang strategis dan jangka panjang.

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

Pendidikan kesehatan yang terarah merupakan salah satu langkah pencegahan yang paling efektif yang dapat digunakan. Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai penyebab, dampak, dan pencegahan anemia, pendidikan kesehatan sangat penting. Melalui program edukasi, informasi yang benar dan mudah dipahami dapat disampaikan, termasuk pentingnya mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, menjaga pola makan seimbang, dan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur sebagai salah satu metode pencegahan utama (Cahyani, 2023). Lebih jauh, pendidikan dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin untuk deteksi dini anemia, sehingga memungkinkan intervensi lebih dini.

Dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan kepada remaja mengenai anemia di MTS YWPPS, Desa Sukamaju, Kec. Rancakalong, Sumedang berlangsung dengan lancar serta kondusif. Kegiatan pendidikan Kesehatan ini berkolaborasi dengan program pemerintah yang mulai dilakukan setiap minggunya yaitu "Aksi Bergizi". Kegiatan Aksi Bergizi diawali dengan senam bersama, siswa MTS YWPPS dapat mengikuti kegiatan senam dengan baik juga bersemangat. Setelah senam siswa segera diarahkan untuk melakukan sarapan bersama dengan pemantauan bekal yang dibawa oleh masing-masing siswa, mayoritas siswa membawa bekal dan sesuai dengan kriteria isi piringku berdasarkan kemenkes RI. Setelah kegiatan sarapan bersama, kegiatan selanjutnya yaitu melakukan pendidikan kesehatan terkait pentingnya mencegah anemia sejak dini. Ketika diberikan pendidikan kesehatan mengenai anemia, remaja mendengarkan dengan baik dan aktif bertanya kepada pemateri terkait dengan anemia.

Adapun media yang digunakan adalah dengan media poster dan power point. Media poster ini diserahkan kepada pihak MTS YWPPS yang mana nantinya poster tersebut akan ditempatkan di MTS YWPPS Desa Sukamaju, Kecamatan Rancakalong, Sumedang. Selanjutnya Acara ditutup dengan meminum obat tablet tambah darah dan foto bersama dengan para siswa MTS YWPPS Desa Sukamaju.



**Gambar 1.** Senam bersama



**Gambar 2.** Sarapan Bersama

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



**Gambar 3.** Penyuluhan Kesehatan



**Gambar 4.** Minum Tablet Tambah Darah



**Gambar 5.** Dokumentasi Bersama



**Gambar 6.** Penyerahan Media Poster Anemia

### Uji Statistik Pre Test dan Post Test

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan JASP For Windows versi 0.19.3. Sebelum dilakukan analisis data, data terlebih dahulu di distribusikan ke dalam Microsoft Excel. Setelah didistribusikan maka dilakukan analisis deskriptif yang selanjutnya dianalisis dengan analisis statistik paired t-test menggunakan data pre-test dan post-test untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Hasil dari Uji statistik dapat dilihat pada tabel

**Tabel 1.** Hasil rata-rata pre-test dan post test

#### *Descriptives*

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pre Test	50	89.600	13.845	1.958	0.155
Post Test	50	98.200	3.881	0.549	0.040

*Descriptives*

N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
---	------	----	----	--------------------------

**Tabel 2.** Hasil Uji Statistik pre-test dan post test

*Paired Samples T-Test*

Measure 1	Measure 2	t	df	p
Pre Test	Post Test	-4.438	49	< .001

*Note.* Student's t-test.

**SIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTS YWPPS Desa Sukamaju, Kabupaten Sumedang, program Aksi Bergizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. Intervensi berupa pendidikan kesehatan, penyuluhan, dan pemberian tablet tambah darah menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pemahaman siswi mengenai pentingnya pencegahan anemia. Program ini tidak hanya berhasil meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat yang kaya zat besi, tetapi juga menumbuhkan kebiasaan positif dalam menjaga kesehatan. Oleh karena itu, implementasi program Aksi Bergizi secara berkelanjutan sangat dianjurkan untuk menekan angka kejadian anemia di kalangan remaja, serta dapat dijadikan model untuk diterapkan di sekolah-sekolah lain guna memperbaiki status gizi remaja secara luas.

**SARAN**

Berdasarkan pelaksanaan program ini Kami menyarankan agar program ini dilaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan bergizi dalam mencegah anemia. Pihak MTS YWPPS diharapkan dapat memasukkan materi edukasi gizi ke dalam kurikulum sekolah, sementara Puskesmas Rancakalong dapat memberikan dukungan lebih lanjut melalui pemeriksaan kesehatan. Keterlibatan orang tua siswa juga penting untuk memastikan pola makan sehat diterapkan di

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

rumah. Semoga program ini dapat diperluas ke sekolah-sekolah lain guna mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak MTS YWPPS Desa Sukamaju yang telah memberikan kesempatan dan dukungan penuh dalam pelaksanaan program ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan yang sangat berarti, serta kepada Peneliti Kelompok 3 KKN UPI yang telah bekerja sama dengan baik dalam merancang dan melaksanakan kegiatan ini. Tak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Rancakalong yang telah memberikan dukungan dan informasi penting mengenai kesehatan, khususnya terkait dengan anemia. Kami juga mengapresiasi para peserta yang telah aktif berpartisipasi dalam setiap sesi kegiatan. Semoga program ini memberikan manfaat yang besar bagi para remaja di Desa Sukamaju dan dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan bergizi untuk mencegah anemia di masa depan.

### **REFERENSI**

- Agustina, A. N., Dewi, S. U., Rahayu, H. S., & Mahardika, P. (2024). UPAYA MENURUNKAN KEJADIAN ANEMIA MELALUI PROGRAM PELAYANAN KESEHATAN PEDULI REMAJA. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 120–128.
- Alfiah, Sarah, and Nunung Cipta Dainy. 2023. "Asupan Zat Besi, Vitamin C Dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPIT Majmaul Bahrain Bogor." *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik* 2(2):103–8. doi: 10.25182/jigd.2023.2.2.103-108.
- Assegaf, A. (2024). Evaluasi Program Percepatan Penurunan Stunting Di Kecamatan Bulakamba Kabupaten Brebes. *Public Policy and Managament Inquiry*, 8(1), 14–37. <https://jos.unsoed.ac.id/index.php/ppmi/article/view/10982%0Ahttps://jos.unsoed.ac.id/index.php/ppmi/article/download/10982/5323>.
- Cahyani, Erika Dwi. 2023. "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Konsumsi Makanan Sehat Di Smp Negeri 2 Tuban." *Jurnal Multidisiplin Indonesia* 2(8):1883–88. doi: 10.58344/jmi.v2i8.375.
- Diva, F., & Zahra, A. (2024). PENTINGNYA MEMAHAMI GEJALA ANEMIA DAN KADAR HEMOGLOBIN DI KALANGAN SISWA SD ( THE IMPORTANCE OF UNDERSTANDING ANEMIA SYMPTOMS AND HEMOGLOBIN LEVELS AMONG ELEMENTAR .... ( THE IMPORTANCE OF UNDERSTANDING ANEMIA. July. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17317.20960>

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

- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2021). Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76–89.
- Izzara, Widi Aliffa, Asmar Yulastri, Zulfa Erianti, Meri Yulianti Putri, and Yuliana Yuliana. 2023. "Penyebab, Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri (Studi Literatur)." *Jurnal Multidisiplin West Science* 2(12):1051–64. doi: 10.58812/jmws.v2i12.817.
- Muthmainna, W. N. A., Hadi Supriyanto, Mashendra, & Waode Novianti. (2023). Edukasi dan Strategi Kepada Masyarakat Terkait Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 13(2), 328–334. <https://doi.org/10.30999/jpkm.v13i2.3012>
- Permatasari Tyas, Briawan Dodik, and Madanijah Siti. 2020. "Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Status Anemia Remaja Putri Di Kota Bogor." *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4:95–101.
- Rahayu, D. P., & Prajayanti, E. D. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia di SMPN 2 Kartasura. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(3), 149–162.
- Rahmanda, S. U. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia Di SMAN 21 Medan. *UIN Sumatera Utara*.
- Subratha, H. F. A. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53.
- Utomo, E. T. R., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Pengetahuan, dukungan keluarga, dan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i1.147>