

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SUKOHARJO

Etika Marsita Dewi, Rizka Dwi Yulianti, Siska Dewi Arianti, Sylvia Aulila Lugereka, Revi Gama Hatta Novika, Agus Tri Wahyono

Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sekolah Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Jalan Ir. Sutami 36 Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah. Indonesia 57126

Informasi Artikel

Diajukan: 05/08/2025
Diterima: 07/08/2025
Diterbitkan: 07/06/2025

ABSTRAK

Anemia sering ditemui pada remaja, khususnya perempuan, dan ditandai oleh rendahnya kadar hemoglobin yang memengaruhi fisik, kognitif, dan produktivitas. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, perdarahan menstruasi, infeksi, dan pola makan yang buruk. Pencegahan dan penanggulangan dapat dilakukan melalui edukasi gizi, suplementasi zat besi, serta perbaikan pola makan. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengetahuan remaja tentang anemia di SMA Negeri 1 Sukoharjo menggunakan *pre-test* dan *post-test* melalui media *quizizz.com*. Sebanyak 66 responden perempuan dengan rata-rata usia 15,90 tahun terlibat dalam penelitian ini. Hasil menunjukkan nilai rata-rata *pre-test* 93.21, meningkat menjadi 99.78 pada *post-test*, dengan nilai $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan. Implementasi program pendidikan kesehatan tentang anemia direkomendasikan untuk meningkatkan pengetahuan siswi dan mengurangi risiko perilaku di masa depan.

Kata Kunci: Anemia, Remaja, Kesehatan Remaja, Penyuluhan Anemia, SMAN 1 Sukoharjo

Korespondensi

Email:
etikamdewi@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is common among adolescents, especially girls, and is characterized by low hemoglobin levels that affect physical, cognitive, and productivity. This condition is caused by insufficient iron intake, menstrual bleeding, infections, and poor diet. Prevention and management can be achieved through nutrition education, iron supplementation, and improved dietary habits. This study aimed to evaluate adolescents' knowledge about anemia at SMA Negeri 1 Sukoharjo using pre- and post-tests via quizizz.com. A total of 66 female respondents with an average age of 15.90 years participated in the study. The results showed an average pre-test score of 93.21, increasing to 99.78 in the post-test, with a p-value of < 0.001 . This indicates a significant increase in knowledge after the education. Implementation of a health education program on anemia is recommended to improve female students' knowledge and reduce future risk behaviors.

Keywords: Anemia, Adolescents, Adolescent Health, Anemia Education, SMAN 1 Sukoharjo.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahap krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Berdasarkan definisi dari World Health Organization (WHO), remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju menjadi dewasa, dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada tahap peralihan, remaja mengalami beberapa perubahan baik perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Untuk mewujudkan pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan berdaya guna, fokus tidak hanya pada perbaikan gizi selama 1000 hari pertama kehidupan, akan tetapi pada masa remaja yang memiliki peranan penting. Remaja memiliki potensi sangat besar dalam pembangunan bangsa, yang beberapa tahun ke depan akan menjadi bagian dari populasi Indonesia yang memperoleh bonus demografi (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, 2021).

Tiga masalah gizi yang dihadapi oleh negara-negara berkembang termasuk Indonesia yaitu stunting, obesitas, wasting dan masalah kekurangan gizi mikro yaitu anemia. Jika tidak ditangani dan tidak mendapatkan perhatian oleh pemerintah secara terus menerus akan menjadi masalah malnutrisi dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Masa remaja adalah usia yang sangat penting dalam kebutuhan asupan zat gizi yang cukup dan baik untuk pertumbuhan dan perkembangan, karena remaja biasanya akan menghadapi berbagai masalah dalam mengalami masa perubahan tersebut. Masalah gizi yang paling sering ditemukan pada masa remaja adalah anemia (Hafiza, dkk., 2020). Remaja yang mengalami masalah anemia dapat menyebabkan gangguan baik pertumbuhan fisik dan mental, rentan terhadap penyakit dan dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar sehingga berpengaruh prestasi di sekolah. Remaja dengan anemia memiliki resiko lebih besar mengalami anemia pada saat hamil dan juga akan berdampak melahirkan bayi BBLR dan menghasilkan anak stunting.

Remaja dengan pengetahuan yang terbatas tentang gizi seimbang akan lebih rentan mengalami anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Rukmana., (2023) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Kurangnya pengetahuan ini juga dapat mendorong remaja untuk lebih sering makan di luar atau hanya mengonsumsi camilan dengan gizi mikro, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi dalam tubuh. Kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan dan gizi juga diperparah oleh pengaruh gaya hidup modern, seperti konsumsi makanan instan serta kurangnya aktivitas fisik sehari-hari. Perubahan gaya hidup ini turut meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi, termasuk anemia. Dalam sebuah studi oleh Astuti, dkk., (2022) ditemukan bahwa remaja di wilayah urban lebih cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang karena terpapar lingkungan yang mempromosikan makanan instan dan kurang mengonsumsi sayuran, buah dan sumber zat besi. Hal ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan anemia tidak hanya melalui pemberian informasi, namun juga perubahan perilaku dan kebiasaan sehari-hari.

Faktor sosial ekonomi juga menjadi salah satu determinan yang berkontribusi terhadap status gizi remaja. Keluarga dengan pendapatan rendah sering memiliki keterbatasan akses untuk mengonsumsi makanan bergizi dan layanan kesehatan. Dalam kondisi ini, remaja perempuan menjadi kelompok yang paling rentan, terutama dalam keluarga yang mengutamakan kebutuhan gizi anggota keluarga lainnya. Penelitian oleh Handayani, dkk., (2022) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan orang tua dan pendapatan keluarga

berpengaruh signifikan terhadap kejadian anemia pada remaja. Oleh karena itu, intervensi berbasis sekolah menjadi penting karena sekolah merupakan wadah untuk menjangkau remaja secara luas, terlepas dari latar belakang ekonomi mereka. Keterlibatan aktif sekolah dalam program edukasi kesehatan dan gizi sangat berpengaruh dalam memperkuat ketahanan remaja terhadap berbagai tantangan kesehatan.

Program penyuluhan yang melibatkan langsung dengan siswa secara partisipatif, seperti kegiatan diskusi kelompok, simulasi gizi seimbang, atau pelatihan membaca label makanan dapat meningkatkan efektivitas dan pemahaman dalam penyampaian materi dan membentuk kebiasaan sehat sejak dini. Edukasi seperti ini juga dapat menciptakan efek jangka panjang terhadap perubahan perilaku gizi yang lebih berkelanjutan bagi siswa. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai anemia bukan hanya menjadi intervensi jangka pendek namun bagian dari investasi kesehatan generasi muda di masa depan Handayani, dkk., (2022).

Berdasarkan uraian di atas perlu adanya kegiatan pengabdian masyarakat untuk membantu remaja mendapatkan pengetahuan yang benar tentang upaya mencegah anemia di SMA N 1 Sukoharjo. Salah satu upaya yang dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan melalui pengabdian masyarakat “Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja di Sekolah SMA Negeri 1 Sukoharjo”.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi kesehatan dengan tema "Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia pada Remaja di SMA Negeri 1 Sukoharjo". Kegiatan dilaksanakan hari Jumat, 2 Mei 2025 mulai pukul 09.30 hingga 11.30 WIB, bertempat di aula utama SMA Negeri 1 Sukoharjo. Sasaran utama kegiatan adalah 66 siswi kelas X, serta melibatkan Kepala Sekolah dan guru pembina kesiswaan SMA Negeri 1 Sukoharjo.

Tahap awal pelaksanaan kegiatan dimulai dengan koordinasi antara tim pengabdian dari program S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat UNS dengan Kepala Sekolah dan guru kesiswaan SMA Negeri 1 Sukoharjo. Koordinasi ini membahas tentang pengajuan proposal kegiatan, diskusi lokasi, jadwal, dan susunan acara. Setelah kesepakatan tercapai, tim melakukan persiapan materi penyuluhan, pembuatan media edukasi (seperti *Microsoft PowerPoint* dan poster), dan perencanaan metode evaluasi.

Rangkaian acara diawali dengan sambutan pembuka dari ketua pelaksana dan guru bidang kemahasiswaan. Selanjutnya, peserta mengerjakan *pre-test* melalui media *quizizz.com*, yang terdiri dari 15 soal pilihan ganda seputar materi yang akan disampaikan, bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Setelah *pre-test*, penyampaian materi tentang anemia pada remaja dilakukan oleh narasumber menggunakan presentasi PowerPoint. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali pemahaman dan tanggapan siswi. Kemudian, siswi kembali mengerjakan *post-test* menggunakan *quizizz.com* untuk mengukur peningkatan pemahaman setelah penyuluhan. Sebagai bentuk apresiasi, penghargaan diberikan kepada tiga siswi dengan nilai tes tertinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Laporan ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan dan kesadaran remaja tentang anemia di SMA Negeri 1 Sukoharjo. Kegiatan ini diselenggarakan pada 2 Mei 2025 dengan melibatkan 66 siswi kelas X. Untuk mengevaluasi pengetahuan mereka sebelum dan sesudah edukasi, digunakan metode *pre-test* dan *post-test* melalui *quizizz.com*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program STSTA ver.13 dan hasilnya disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Variabel	N	Mean	Std.Dev	Min	Max
Umur	66	15.90	0.51	15	17

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia rata-rata responden dalam penelitian ini adalah 15.90 tahun, dengan rentang usia antara 15 sampai 16 tahun. Variasi usia responden relatif kecil, yang ditunjukkan oleh nilai ($SD = 0.51$). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia yang tidak jauh berbeda dari rata-rata yaitu 15.90 tahun.

Tabel 2. Skor Pre-Post Test

Hasil pengukuran	N	Mean	SD	95% CI Batas Bawah	Batas Atas	P
<i>Pre-test</i>	66	93.21	7.51	91.36	95.05	
<i>Post-test</i>	66	99.78	1.21	99.49	100	
<i>Perbedaan</i>	66	-6.57	7.01	-8.29	-4.85	<0.001

Berdasarkan table 2 hasil *pre-test* menunjukkan nilai rata-rata 93,21, sedangkan nilai *post-test* meningkat menjadi 99,78, dengan perbedaan -6,57 dan nilai $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan. Penyuluhan ini direkomendasikan untuk program pendidikan kesehatan yang komprehensif guna meningkatkan pengetahuan siswi dan mengurangi risiko perilaku berisiko di masa depan.

PEMBAHASAN



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan siswi kelas X, Kepala Sekolah, guru pembina kesiswaan SMA Negeri 1 Sukoharjo, serta mahasiswa S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat UNS. Acara berlangsung pada hari Jumat, 2 Mei 2025, dimulai pukul 09.30 -11.30 WIB, dan berjalan dengan lancar serta sesuai rencana yang telah ditetapkan dengan melibatkan 66 siswi kelas X.

Tingkat pengetahuan siswi sebelum penyuluhan diukur dengan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 93.21. Setelah pemaparan materi dan sesi diskusi, nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 99.78. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rukmana, dkk., (2023), yang menunjukkan bahwa program edukasi gizi dapat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat pada remaja.

Kegiatan penyuluhan ini menyoroti pentingnya pendekatan di sekolah untuk menjangkau semua remaja, tanpa memandang kondisi ekonomi mereka. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian Handayani dkk. (2022), yang menunjukkan bahwa kondisi sosial ekonomi, seperti tingkat pendidikan orang tua dan penghasilan keluarga, sangat memengaruhi risiko remaja mengalami anemia. Dengan demikian, program penyuluhan ini tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi juga berfokus pada pembentukan perilaku dan kebiasaan sehari-hari yang sehat, yang merupakan investasi penting untuk kesehatan jangka panjang generasi muda.

SIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan siswi SMA Negeri 1 Sukoharjo sebelum dilaksanakan pengabdian masyarakat tentang edukasi kesehatan anemia pada remaja berdasarkan hasil pre test dengan nilai rata-rata sebesar 93.21.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan pada siswi SMA Negeri 1 Sukoharjo setelah mengikuti edukasi kesehatan tentang anemia pada remaja dengan nilai rata-rata post test sebesar 99.78 lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata nilai pre test sebesar 93.21.
3. Penyuluhan tentang anemia pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan siswi SMA Negeri 1 Sukoharjo. Efektifitas penyuluhan ini didukung oleh hasil analisis statistik dengan $p\text{-value} < 0.001$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah SMA Negeri 1 Sukoharjo yang telah memberikan izin serta dukungan selama proses persiapan hingga selesai terlaksananya acara. Selain itu penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah membimbing kami dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, T., Hana, A. R., & Fikroh., W. K. (2022). Tingkat Pengetahuan Buah-Sayur dan Konsumsi selama Pandemi Covid-19 dan Dampaknya pada Konstipasi pada Remaja di SMAN 1 Depok. *Jurnal Gizi Indonesia*, 45(2), 67-78.
- Badan Pembangunan Nasional Republik Indonesia. (2021). *Perkembangan ekonomi Indonesia dan dunia tahun 2021*. Bappenas RI, 5(3).

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: Hk.01.07/Menkes/104/2020 Tentang Sebagai Penyakit Yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangannya.
- Hafiza, D., Utami, a., & Niriya, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1).
- Handayani R, Putri A D, Wulandari T (2022). Hubungan Sosial Ekonomi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Sleman. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 85–93.
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damananik, K. Y., Nurfazriah, L. R. (2023). Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Amerta Nutrition*, 7(2SP), 178-183.