

## PENINGKATAN KEMAMPUAN REMAJA DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN BEKASI

Ida Widaningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Bidan,  
Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

email: [widaningsihida62@gmail.com](mailto:widaningsihida62@gmail.com)

### *Abstract*

*Anemia among adolescent girls remains a significant public health concern in Indonesia, including in Bekasi Regency. The national prevalence of adolescent girl anemia reaches 32%, with serious consequences for productivity, academic achievement, and reproductive health. This community service activity aimed to improve adolescent girls' knowledge and ability to prevent anemia through health education and nutritional practice demonstrations. The activity was conducted in [Month, Year] at [location], Bekasi Regency, involving 45 adolescent girls aged 12–18 years. Methods included health counselling, demonstration of iron supplement (TTD) consumption, and training on selecting iron-rich foods. Evaluation instruments consisted of pre-test and post-test questionnaires. Results showed a significant increase in knowledge from a mean score of 52.4 (pre-test) to 81.6 (post-test) ( $p < 0.001$ ). A total of 88.9% of participants were able to identify iron-rich food sources after the activity. This community service was effective in improving adolescent girls' ability to prevent anemia. Continuous programs and cross-sector collaboration are needed to sustain behavioural changes among adolescents.*

**Keywords:** *adolescent girl anemia; anemia prevention; iron supplement; iron*

### **Abstrak**

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian di Indonesia, termasuk di Kabupaten Bekasi. Prevalensi anemia remaja putri secara nasional mencapai 32%, dengan dampak serius terhadap produktivitas, prestasi belajar, dan kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja putri dalam pencegahan anemia melalui edukasi kesehatan dan demonstrasi praktik gizi. Kegiatan dilaksanakan pada bulan [Bulan, Tahun] di [nama lokasi], Kabupaten Bekasi, dengan melibatkan 45 remaja putri berusia 12–18 tahun. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi konsumsi tablet tambah darah (TTD), dan pelatihan pemilihan bahan makanan sumber zat besi. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dari rata-rata skor 52,4 (pre-test) menjadi 81,6 (post-test) ( $p < 0,001$ ). Sebanyak 88,9% peserta mampu mengidentifikasi sumber makanan kaya zat besi setelah kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif meningkatkan kemampuan remaja putri dalam pencegahan anemia.

Diperlukan program berkelanjutan dan kolaborasi lintas sektor untuk mempertahankan perubahan perilaku remaja.

**Kata Kunci:** anemia remaja putri; pencegahan anemia; tablet tambah darah; zat besi

## A. PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal. Menurut World Health Organization (WHO), batas normal hemoglobin untuk remaja putri adalah  $\geq 12$  g/dL. Apabila kadar Hb kurang dari nilai tersebut, individu dikategorikan mengalami anemia (WHO, 2011). Anemia pada remaja putri menjadi permasalahan global yang memerlukan perhatian serius karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya yang luas terhadap kesehatan.

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun mencapai 32,0% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan beban anemia remaja yang cukup berat di kawasan Asia Tenggara. Jawa Barat, termasuk Kabupaten Bekasi, tercatat memiliki prevalensi anemia remaja yang tidak jauh berbeda dari angka nasional (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2022).

Anemia pada remaja putri memberikan dampak multidimensi. Dari aspek kognitif, anemia dikaitkan dengan penurunan konsentrasi, daya ingat, dan prestasi akademik (Kemenkes RI, 2020). Dari perspektif reproduksi, remaja putri yang mengalami anemia berisiko tinggi mengalami anemia saat hamil di kemudian hari, yang berkaitan erat dengan kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), prematuritas, dan kematian ibu (Briawan, 2014). Selain itu, anemia juga

berdampak pada kualitas hidup, kemampuan fisik, dan produktivitas remaja secara keseluruhan.

Penyebab utama anemia pada remaja putri adalah defisiensi zat besi (iron deficiency anemia), yang terjadi akibat asupan makanan sumber zat besi yang tidak mencukupi, pola makan yang tidak beragam, serta kebiasaan mengonsumsi penghambat absorpsi zat besi seperti teh dan kopi bersamaan dengan waktu makan (Permaesih & Herman, 2005). Di samping itu, kebiasaan diet yang tidak seimbang akibat pengaruh budaya atau tren kecantikan serta rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang turut berkontribusi terhadap tingginya angka anemia remaja (Almatsier, 2011).

Pemerintah telah mengupayakan penanggulangan anemia remaja melalui program Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) setiap minggu di sekolah dalam kerangka program “Remaja Sehat Bebas Anemia” (Kemenkes RI, 2020). Namun, cakupan konsumsi TTD masih belum optimal, antara lain karena rendahnya pengetahuan remaja tentang manfaat TTD, efek samping yang dirasakan, serta kurangnya dukungan lingkungan sekolah (Sari & Sumarmi, 2016). Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi yang komprehensif di komunitas sangat diperlukan sebagai pelengkap program pemerintah.

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan memiliki tanggung jawab keilmuan dan sosial dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat, khususnya kesehatan remaja. Pengabdian kepada

masyarakat merupakan salah satu wujud nyata Tri Dharma Perguruan Tinggi yang harus dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan. Kegiatan ini dirancang untuk menjawab kebutuhan nyata di lapangan, yaitu peningkatan kapasitas remaja putri di Kabupaten Bekasi dalam memahami dan menerapkan upaya pencegahan anemia.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: (1) meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pencegahannya; (2) meningkatkan kemampuan remaja putri dalam memilih dan mengonsumsi makanan sumber zat besi; serta (3) meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD di kalangan remaja putri sasaran.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain intervensi edukatif dengan pendekatan pre-test dan post-test (one group pre-test post-test design) untuk mengukur efektivitas kegiatan terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta. Kegiatan dilaksanakan pada [tanggal kegiatan] di [nama tempat], Kabupaten Bekasi, Jawa Barat.

Sasaran kegiatan adalah remaja putri berusia 12–18 tahun yang berdomisili atau bersekolah di wilayah [nama kelurahan/kecamatan], Kabupaten Bekasi. Total peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 45 orang. Kriteria inklusi meliputi: remaja putri berusia 12–18 tahun, bersedia berpartisipasi secara sukarela, dan hadir pada seluruh sesi kegiatan. Kriteria eksklusi adalah remaja yang sedang menjalani pengobatan rutin kondisi kronis.

Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

Pertama, tahap persiapan. Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan kepala desa/lurah dan kader kesehatan setempat, diikuti dengan

survei lapangan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kondisi sasaran. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan modul edukasi, pembuatan media lembar balik bergambar, leaflet, dan persiapan demonstrasi makanan sumber zat besi.

Kedua, tahap pelaksanaan. Kegiatan dibuka dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Selanjutnya dilaksanakan sesi penyuluhan kesehatan menggunakan media audiovisual yang membahas definisi anemia, tanda dan gejala, dampak, serta cara pencegahannya. Sesi demonstrasi dilakukan untuk menunjukkan cara mengonsumsi TTD yang benar beserta makanan pendamping yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi seperti buah-buahan sumber vitamin C. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pemilihan dan pengolahan makanan sumber zat besi hewani dan nabati yang terjangkau. Sesi tanya jawab dan diskusi interaktif diberikan agar peserta dapat mengklarifikasi pemahaman mereka.

Ketiga, tahap evaluasi. Setelah seluruh rangkaian sesi selesai, peserta mengisi kuesioner post-test. Kegiatan ditutup dengan pemberian TTD kepada seluruh peserta sebagai intervensi langsung dan pemberian leaflet sebagai media pengingat.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan tentang anemia yang terdiri dari 20 item pertanyaan pilihan ganda dengan nilai 0 untuk jawaban salah dan 1 untuk jawaban benar, sehingga skor total berkisar 0–100.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 45 remaja putri. Distribusi karakteristik peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
12–14 tahun (remaja awal)	20	44,4
15–18 tahun (remaja akhir)	25	55,6
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SMP	20	44,4
SMA/SMK	25	55,6
<b>Riwayat Mengonsumsi TTD</b>		
Pernah	18	40,0
Belum pernah	27	60,0
<b>Pengetahuan Awal tentang Anemia</b>		
Kurang (<60)	28	62,2
Cukup (60–79)	14	31,1
Baik (≥80)	3	6,7

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta berada pada kelompok usia remaja akhir (15–18 tahun) yaitu sebanyak 55,6%. Mayoritas peserta (60,0%) belum pernah mengonsumsi TTD sebelumnya, dan sebagian besar (62,2%) memiliki pengetahuan awal tentang anemia yang masih kurang. Kondisi ini mengindikasikan besarnya kebutuhan intervensi edukasi pada kelompok remaja di wilayah tersebut.

### Pengaruh Kegiatan terhadap Peningkatan Pengetahuan

Tabel 2. Skor Pengetahuan Pre-test dan Post-test

Variabel	Mean	SD	Min-Max	p-value*
Pre-test	52,4	10,8	30–75	
Post-test	81,6	8,3	60–95	<0,001
Selisih (Gain)	+29,2	—	—	—

Tabel 2 menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan yang bermakna dari 52,4 (±10,8) pada pre-test menjadi 81,6 (±8,3) pada post-test, dengan selisih rata-rata sebesar 29,2 poin. Hasil uji

Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini sejalan dengan penelitian Listiana (2016) yang menemukan bahwa penyuluhan gizi menggunakan media audiovisual secara efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. Media visual seperti lembar balik bergambar dan video animasi terbukti mampu meningkatkan daya tangkap informasi pada kelompok remaja dibandingkan metode ceramah konvensional semata (Notoatmodjo, 2012). Metode demonstrasi yang diterapkan dalam kegiatan ini juga memberikan pengalaman belajar konkret yang memperkuat retensi pengetahuan peserta (Briawan, 2014).

### Kemampuan Identifikasi Makanan Sumber Zat Besi

Setelah mengikuti sesi demonstrasi, sebanyak 88,9% (n=40) peserta mampu mengidentifikasi dengan benar minimal 5 jenis makanan sumber zat besi hewani dan nabati. Sebelum kegiatan, hanya 13,3% (n=6) peserta yang mampu melakukan hal tersebut. Peningkatan ini menunjukkan bahwa demonstrasi langsung yang melibatkan contoh bahan makanan nyata efektif dalam membangun kemampuan praktis peserta. Hasil ini konsisten dengan penelitian Sari dan Sumarmi (2016) yang menyatakan bahwa pendekatan edukasi berbasis experiential learning lebih efektif dibandingkan metode informatif pasif dalam meningkatkan literasi gizi remaja.

### Kepatuhan Konsumsi TTD dan Sikap Peserta

Evaluasi kualitatif pasca kegiatan menunjukkan peningkatan niat kepatuhan konsumsi TTD. Sebanyak 82,2% peserta menyatakan bersedia mengonsumsi TTD secara teratur setelah mendapatkan informasi mengenai

manfaat dan cara konsumsi yang benar. Hambatan yang banyak dikemukakan sebelum kegiatan, seperti rasa takut mual setelah minum TTD, berhasil dijawab melalui edukasi tentang cara meminimalisasi efek samping, yaitu dengan mengonsumsi TTD bersamaan dengan jus buah jeruk atau air putih setelah makan dan sebelum tidur malam (Kemenkes RI, 2020).

Keterbatasan dalam kegiatan ini adalah tidak dilakukannya pengukuran kadar hemoglobin secara langsung sebelum dan sesudah intervensi, serta tidak adanya kelompok kontrol, sehingga belum dapat dibuktikan secara klinis perubahan status anemia. Kegiatan ini hanya mengukur perubahan pengetahuan sebagai indikator proksi. Diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan dalam jangka panjang untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku peserta.

#### D. PENUTUP

##### Simpulan

Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan ( $p < 0,001$ ), ditandai dengan kenaikan rata-rata skor dari 52,4 menjadi 81,6. Sebagian besar peserta (88,9%) juga mampu mengidentifikasi makanan sumber zat besi setelah mendapatkan edukasi dan demonstrasi. Lebih dari 80% peserta menyatakan niat untuk mengonsumsi TTD secara teratur.

##### Saran

Beberapa rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan hasil kegiatan ini adalah sebagai berikut. Pertama, bagi instansi kesehatan setempat (Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi) agar mengintegrasikan program edukasi pencegahan anemia berbasis sekolah dengan pelibatan aktif guru dan kader kesehatan remaja (KKR). Kedua, bagi satuan pendidikan agar memfasilitasi pembentukan

kelompok sebaya (peer group) untuk menginternalisasi kebiasaan konsumsi TTD dan gizi seimbang secara berkesinambungan. Ketiga, bagi perguruan tinggi agar mengembangkan program pengabdian masyarakat lanjutan yang disertai pengukuran kadar hemoglobin dan kelompok kontrol untuk menghasilkan bukti ilmiah yang lebih kuat.

##### Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Universitas Medika Suherman, secara khusus menyampaikan banyak-banyak terima kasih kepada Yayasan Medika Bahagia dan pemerintah desa, yang sudah memberikan ijin dan bekerjasama sehingga kegiatan PkM ini bisa terlaksana dengan baik, serta semua pihak (bidan desa, kader, mahasiswa, remaja putri) dan lainnya yang sudah berkontribusi mensukseskan kegiatan ini.

##### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2011). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Briawan, D. (2014). Anemia: Masalah gizi pada remaja wanita. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2022). Profil kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2022. Bandung: Dinkes Jabar.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Listiana, A. (2016). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah.

Jurnal Kesehatan, 7(3), 455–469.

<https://doi.org/10.26630/jk.v7i3.230>

Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Permaesih, D., & Herman, S. (2005). Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja. Buletin Penelitian Kesehatan, 33(4), 162–171.

Sari, E. P., & Sumarmi, S. (2016). Perbedaan pengetahuan gizi, sikap, dan konsumsi pangan antara remaja yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Media Gizi Indonesia, 11(1), 28–36.

<https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.28-36>

World Health Organization. (2011). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. Geneva: WHO Press.