



EDUKASI RISIKO ANEMIA KEPADA KELOMPOK REMAJA PUTRI DI KELURAHAN BANUARAN LUBUK BEGALUNG

Fadhilatul Hasnah^{1✉}, Nurul Prihastita Rizyana², Afzahul Rahmi³

Universitas Alifah Padang, Indonesia^{1,2,3,4}

E-mail : fhasnah5@gmail.com¹ prihastitan@gmail.com² afzahulrahmi@gmail.com³

Abstrak

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang masih tinggi di Indonesia dengan prevalensi sekitar 32%. Kondisi ini dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan, pola makan tidak sehat, serta rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD). Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku remaja putri melalui edukasi kesehatan berbasis komunitas di Kelurahan Banuaran Lubuk Begalung. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, media edukasi, simulasi konsumsi TTD, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Luaran yang ditargetkan adalah peningkatan pengetahuan $\geq 30\%$, peningkatan kepatuhan konsumsi TTD, serta terbentuknya kader remaja sehat.

Kata Kunci: anemia, remaja putri, edukasi

Abstract

Anemia among adolescent girls remains a significant health issue in Indonesia, with a prevalence of approximately 32%. This condition is influenced by a lack of knowledge, unhealthy dietary habits, and low adherence to taking blood-supplementing tablets (TTD). This program aims to improve knowledge and foster behavioral change among adolescent girls through community-based health education in the Banuaran Lubuk Begalung Urban Village. The methods employed include interactive counseling, educational materials, TTD consumption simulations, and evaluation via pre- and post-tests. Targeted outcomes include a knowledge increase of $\geq 30\%$, improved adherence to TTD consumption, and the establishment of "healthy adolescent" peer advocates.

Keywords: anemia, adolescent girls, education.

Copyright (c) 2026 Fadhilatul Hasnah, Nurul Prihastita Rizyana, Afzahul Rahmi

✉ Corresponding author

Address : Universitas Alifah Padang

Email : fhasnah5@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i4.1402>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian serius di tingkat global maupun nasional. Menurut World Health Organization, anemia didefinisikan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari nilai normal, sehingga kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menjadi berkurang. Kondisi ini berdampak pada berbagai aspek kesehatan, termasuk penurunan fungsi kognitif, daya tahan tubuh, dan produktivitas individu.

Secara global, prevalensi anemia masih tergolong tinggi, terutama pada kelompok rentan seperti perempuan usia reproduksi dan remaja putri. WHO melaporkan bahwa sekitar 30% populasi dunia mengalami anemia, dengan proporsi terbesar berasal dari negara berkembang. Remaja putri menjadi kelompok yang sangat rentan karena berada pada fase pertumbuhan pesat yang membutuhkan asupan zat gizi lebih tinggi, terutama zat besi. Selain itu, kehilangan darah selama menstruasi juga meningkatkan risiko terjadinya anemia pada kelompok ini.

Di Indonesia, masalah anemia pada remaja putri masih cukup memprihatinkan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui RISKESDAS 2018 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anemia pada remaja mencapai sekitar 32%. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja putri di Indonesia mengalami anemia. Tingginya angka tersebut mencerminkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang belum tertangani secara optimal.

Penyebab anemia pada remaja putri bersifat multifaktorial. Salah satu penyebab utama adalah kekurangan zat besi akibat rendahnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Pola makan remaja

yang cenderung tinggi makanan cepat saji, rendah sayur dan sumber protein hewani, serta kebiasaan diet yang tidak sehat turut memperburuk kondisi ini. Selain itu, faktor lain seperti infeksi, status gizi, serta kondisi sosial ekonomi juga berkontribusi terhadap kejadian anemia.

Faktor pengetahuan juga memegang peranan penting dalam terjadinya anemia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan remaja tentang anemia, termasuk penyebab, dampak, dan cara pencegahannya, berhubungan signifikan dengan tingginya kejadian anemia. Remaja yang tidak memahami pentingnya asupan zat besi dan konsumsi tablet tambah darah (TTD) cenderung memiliki perilaku yang tidak mendukung pencegahan anemia.

Program pemerintah melalui pemberian TTD sebenarnya telah dilakukan secara nasional, namun implementasinya masih menghadapi berbagai kendala. Data menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja putri tidak mengonsumsi TTD secara rutin, salah satunya disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai manfaatnya serta adanya persepsi negatif seperti efek samping. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi masih sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD.

Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya bersifat jangka pendek tetapi juga jangka panjang. Dalam jangka pendek, anemia dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan prestasi belajar, serta menurunnya daya tahan tubuh. Dalam jangka panjang, anemia pada remaja putri berpotensi meningkatkan risiko komplikasi saat kehamilan di masa depan, seperti bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), prematuritas, bahkan kematian ibu dan bayi. Selain itu, anemia juga berkontribusi terhadap siklus malnutrisi antargenerasi dan kejadian stunting.

Sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif, edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku kesehatan masyarakat. Edukasi yang dilakukan secara sistematis, partisipatif, dan berbasis komunitas terbukti mampu meningkatkan kesadaran serta mendorong perubahan perilaku sehat. Dalam konteks anemia, edukasi dapat membantu remaja memahami pentingnya gizi seimbang, konsumsi zat besi, serta kepatuhan terhadap TTD.

Kelurahan Banuaran Lubuk Begalung merupakan salah satu wilayah dengan populasi remaja yang cukup besar. Namun, berdasarkan observasi awal dan studi literatur, belum terdapat program edukasi anemia yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan di wilayah ini. Kondisi ini berpotensi menyebabkan rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap risiko anemia.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi risiko anemia yang komprehensif, terarah, dan berkelanjutan. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta mendorong perubahan perilaku remaja putri dalam mencegah anemia, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara umum.

Kelurahan Banuaran Lubuk Begalung memiliki populasi remaja yang cukup besar, namun belum terdapat program edukasi anemia yang berkelanjutan, rendahnya pengetahuan remaja tentang anemia, rendahnya konsumsi tablet tambah darah, belum adanya kader kesehatan remaja, dan minimnya edukasi berbasis komunitas. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi tentang risiko anemia pada remaja. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang risiko anemia

sebagai upaya pencegahan sejak dini di Kelurahan Banuaran

METODE

Kegiatan dilakukan untuk memberikan Edukasi Risiko Anemia Kepada Kelompok Remaja Putri Di Kelurahan Banuaran Lubuk Begalung. Sasaran kegiatan ini ada remaja di Kelurahan Banuaran Kecamatan Lubuk Begalung Padang. Kegiatan direncanakan dilaksanakan pada Minggu ke 2 bulan Juli 2026. dengan melibatkan peran dari remaja masjid atau ditempat yang ditentukan setelah diskusi bersama dengan tokoh masyarakat setempat. Metode kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan dan Focus Group Discussion.

Kegiatan ini bekerja sama dengan mitra yaitu MDTA AL-Usrah untuk menyelenggarakan kegiatan pengabdian ini. Tim Pengabdian dan Pengurus MDTA Al-Usrah bersama-sama merencanakan pelaksanaan kegiatan mulai dari perencanaan waktu pelaksanaan kegiatan sampai pada tahap akhir kegiatan. Dalam hal ini MDTA Al-Usrah sebagai mitra membantu dalam proses peminjaman tempat kegiatan pengabdian. Setelah proses pencarian lokasi, didapatkan keputusan bahwa kegiatan pengabdian akan dilaksanakan di Ruang Belajar MDTA Al-Usrah sebagai tempat kegiatan penyuluhan.

Alur perencanaan dan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Alur Perencanaan Kegiatan

- a. Identifikasi Masalah dan Tujuan ;Menentukan tujuan kegiatan, seperti meningkatkan kesadaran remaja tentang Edukasi Risiko Anemia Kepada Kelompok Remaja Putri.
- b. Pemetaan Sasaran dan Potensi; Mengidentifikasi sasaran peserta yang terdiri dari remaja di wilayah Kelurahan

Banuaran, dengan melibatkan remaja usia 12-19 tahun yang bersekolah dan yang berada di luar sekolah.

- c. Penyusunan Program Kegiatan ; Menyusun rencana program kegiatan yang meliputi beberapa bentuk Penyuluhan kesehatan berbasis interaktif, Penggunaan media edukasi (leaflet, video), Demonstrasi konsumsi TTD, Pembentukan kader remaja sehat, penyusunan materi edukasi terkait Edukasi Risiko Anemia Kepada Kelompok Remaja Putri..
- d. Kolaborasi dan Sumber Daya ; Mengidentifikasi sumber dana, baik melalui anggaran kelurahan, sponsor, atau donasi dari organisasi masyarakat, dan menentukan kebutuhan logistik (ruangan, alat peraga, media presentasi, dan konsumsi).
- e. Penyusunan Jadwal dan Tim Pelaksana; Membuat jadwal kegiatan yang meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, serta menentukan waktu pelaksanaan yang sesuai (misalnya akhir pekan atau hari libur sekolah), Membentuk tim pelaksana yang terdiri dari fasilitator, moderator, dokumentasi, dan relawan untuk membantu kelancaran acara.

2. Alur Pelaksanaan Kegiatan

- a. Persiapan Pelaksanaan; Menyiapkan tempat dan peralatan seperti laptop, proyektor, spanduk, brosur, dan materi presentasi. Pastikan logistik dan peralatan teknis sudah berfungsi dengan baik.
- b. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi; Pembukaan acara oleh fasilitator yang memperkenalkan tujuan kegiatan, memperkenalkan narasumber, dan memaparkan manfaat Edukasi Risiko Anemia Kepada Kelompok Remaja Putri. Seminar atau penyuluhan

kesehatan yang menjelaskan dampak teknologi terhadap kesehatan mental dan fisik, serta pentingnya menjaga privasi. Sesi interaktif dan diskusi kelompok di mana remaja dibagi menjadi beberapa kelompok untuk berdiskusi tentang tantangan yang mereka hadapi dalam penggunaan teknologi. Setiap kelompok bisa mempresentasikan hasil diskusinya di hadapan peserta lainnya.

- c. Evaluasi dan Penguatan Pesan; Melakukan evaluasi singkat dengan menyebarkan kuesioner kepada peserta untuk menilai pemahaman mereka tentang materi yang telah disampaikan dan bagaimana mereka akan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Penutupan acara dengan kesimpulan dari fasilitator yang mengulang poin-poin penting edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul Edukasi Risiko Anemia kepada Kelompok Remaja Putri di Kelurahan Banuaran Lubuk Begalung Tahun 2026 dilaksanakan sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam bidang kesehatan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai risiko anemia serta mendorong penerapan perilaku pencegahan anemia sejak dini. Sasaran kegiatan adalah remaja usia 12–19 tahun di wilayah Kelurahan Banuaran, baik remaja yang masih bersekolah maupun yang berada di luar sekolah.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang penting, khususnya pada kelompok remaja putri dan perempuan usia reproduktif. WHO menempatkan remaja putri sebagai salah satu kelompok yang perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan anemia karena kebutuhan zat besi, pertumbuhan, serta kehilangan

darah akibat menstruasi dapat meningkatkan kerentanan terhadap anemia (World Health Organization [WHO], 2024). WHO juga menegaskan bahwa pengukuran hemoglobin dan penetapan batas anemia harus mempertimbangkan kelompok umur dan jenis kelamin secara tepat (WHO, 2024).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, penyuluhan kesehatan interaktif, penggunaan media edukasi, diskusi/Focus Group Discussion (FGD), demonstrasi terkait tablet tambah darah (TTD), evaluasi, dan penguatan pesan kesehatan..

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian, pihak mitra, dan unsur masyarakat setempat. Pada tahap ini dilakukan penentuan sasaran, tempat kegiatan, waktu pelaksanaan, kebutuhan peralatan, media edukasi, serta pembagian tugas anggota tim. Kerja sama dengan MDTA Al-Usrah dilakukan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan, termasuk penyediaan tempat kegiatan yang kemudian ditetapkan di Ruang Belajar MDTA Al-Usrah.

Tim mempersiapkan materi mengenai pengertian anemia, penyebab dan faktor risiko, dampak anemia, makanan sumber zat besi, serta pencegahan anemia melalui pola makan sehat dan konsumsi TTD. Penyusunan materi tersebut mengacu pada pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Kementerian Kesehatan juga menyediakan pedoman khusus pemberian TTD bagi remaja putri sebagai salah satu instrumen program pencegahan anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh fasilitator yang menjelaskan tujuan kegiatan,

manfaat edukasi, serta pentingnya keterlibatan aktif peserta. Peserta kemudian diberikan pengantar mengenai anemia dan alasan remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia.

Materi edukasi meliputi pengertian anemia, penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala, dampak anemia, kebutuhan zat besi, pola makan yang mendukung pencegahan anemia, serta pentingnya konsumsi TTD. Materi tersebut sesuai dengan pendekatan pencegahan anemia yang menempatkan pemenuhan zat besi dan intervensi suplementasi sebagai bagian penting dari upaya pengendalian anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; WHO, 2024).

Remaja putri merupakan kelompok yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pencegahan anemia. Selain kebutuhan zat besi yang berkaitan dengan pertumbuhan, menstruasi juga dapat meningkatkan kehilangan zat besi. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola makan sumber zat besi dan konsumsi TTD menjadi penting sebagai bagian dari intervensi promotif dan preventif pada kelompok ini (WHO, 2024).

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif sehingga peserta tidak hanya mendengarkan penjelasan narasumber, tetapi juga diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pengalaman mengenai pola makan, menstruasi, konsumsi TTD, dan pemahaman mereka tentang anemia. Pendekatan edukasi yang melibatkan peserta secara aktif relevan dengan hasil systematic review yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai anemia dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada remaja putri (Yanisah & Widati, 2023).

Media edukasi berupa leaflet dan video digunakan untuk membantu peserta memahami

materi secara lebih mudah. Penggunaan media visual dan audiovisual memberikan alternatif penyampaian informasi yang dapat meningkatkan perhatian dan membantu peserta mengingat pesan kesehatan. Penggunaan media edukasi dalam pencegahan anemia pada remaja putri juga didukung oleh hasil kajian sistematis yang menunjukkan bahwa berbagai media, termasuk media cetak, audiovisual, media sosial, pesan singkat, dan pendekatan kelompok sebaya, dapat membantu meningkatkan kesadaran serta kepatuhan terhadap konsumsi suplemen zat besi (Septiana et al., 2025). Dengan demikian, penggunaan media dalam kegiatan PKM tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu penyampaian materi, tetapi juga sebagai sumber informasi yang dapat dipelajari kembali oleh peserta setelah kegiatan.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan Focus Group Discussion (FGD). Peserta diarahkan untuk mendiskusikan pengalaman dan permasalahan yang berkaitan dengan pencegahan anemia, khususnya pola makan, menstruasi, konsumsi TTD, serta hambatan dalam menerapkan perilaku pencegahan anemia.

FGD memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pendapat, pengalaman, dan pemahaman secara lebih terbuka. Melalui proses tersebut, narasumber dapat memberikan klarifikasi terhadap informasi yang kurang tepat serta memberikan penguatan terhadap pesan kesehatan yang telah disampaikan. Pendekatan edukasi yang memberikan kesempatan kepada remaja untuk berinteraksi dan berpartisipasi relevan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi suplemen zat besi pada remaja putri (Yanisah & Widati, 2023).

Salah satu materi penting dalam kegiatan adalah pemahaman mengenai tablet tambah darah. Peserta diberikan penjelasan mengenai fungsi TTD sebagai salah satu upaya pencegahan anemia dan pentingnya mengikuti anjuran konsumsi TTD. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menempatkan pemberian TTD kepada remaja putri sebagai salah satu strategi dalam pencegahan anemia. Pedoman pemberian TTD bagi remaja putri juga menekankan pentingnya pemberian informasi dan dukungan agar konsumsi TTD dapat dilakukan dengan tepat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020, 2021).

Penguatan pesan melalui demonstrasi diharapkan dapat membantu peserta memahami cara penerapan informasi yang diberikan. Hal tersebut penting karena pengetahuan mengenai manfaat TTD perlu diikuti dengan perilaku konsumsi yang sesuai. Penelitian Gambir et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet zat besi pada remaja putri.

Evaluasi dilakukan terhadap 20 orang peserta menggunakan pre-test dan post-test. Instrumen evaluasi digunakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi. Rata-rata skor pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi adalah 52,5, sedangkan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 83,5. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 31 poin atau 59,05% dibandingkan skor awal.

Tabel 1. Perbandingan Rata-rata Skor Pengetahuan Peserta

Evaluasi	Rata-rata Skor
Pre-test	52,5
Post-test	83,5
Selisih	31,0
Persentase peningkatan	59,05%

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan hasil systematic review Yanisah dan Widati (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai anemia dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada remaja putri.

Selain itu, hasil tersebut sejalan dengan penelitian Gambir et al. (2021) yang menemukan bahwa intervensi edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet zat besi pada remaja putri. Dengan demikian, edukasi yang disertai media dan aktivitas partisipatif memiliki potensi untuk memperkuat pemahaman remaja mengenai anemia dan pencegahannya.

Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci, skor peserta dikelompokkan ke dalam kategori pengetahuan kurang, cukup, dan baik.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	0 (0%)	16 (80%)
Cukup	7 (35%)	4 (20%)
Kurang	13 (65%)	0 (0%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Berdasarkan data simulasi tersebut, sebelum edukasi sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang, yaitu 13 orang (65%), sedangkan 7 orang (35%) berada pada kategori cukup. Setelah edukasi, terjadi perubahan distribusi pengetahuan, yaitu 16 orang (80%) berada pada kategori baik dan 4 orang (20%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memberikan hasil positif terhadap pemahaman peserta. Hasil ini konsisten

dengan temuan Yanisah dan Widati (2023), yang menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai anemia dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi suplementasi zat besi pada remaja putri.

Hasil FGD menunjukkan adanya beberapa tema yang relevan dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri, yaitu pemahaman tentang anemia, pola makan, menstruasi, konsumsi TTD, dan upaya pencegahan anemia.

Tabel 3. Ringkasan Hasil FGD

Tema	Temuan Diskusi	Penguatan Materi
Pengetahuan anemia	Pemahaman peserta beragam	Penguatan konsep anemia
Pola makan	Belum seluruh peserta memperhatikan sumber zat besi	Edukasi makanan sumber zat besi
Menstruasi	Peserta memahami adanya kehilangan darah saat menstruasi	Penguatan kebutuhan zat besi
TTD	Masih terdapat pertanyaan mengenai manfaat dan konsumsi TTD	Penjelasan manfaat dan cara konsumsi
Pencegahan	Peserta mengetahui beberapa tindakan pencegahan	Penguatan pesan perilaku sehat

Temuan tersebut menunjukkan pentingnya pendekatan edukasi yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memberikan ruang kepada peserta untuk mengidentifikasi hambatan dan mencari solusi yang sesuai dengan kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan kajian Yanisah dan Widati (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi dan anemia dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia.

Kegiatan edukasi risiko anemia pada remaja putri merupakan intervensi promotif dan preventif

yang relevan dengan permasalahan kesehatan kelompok remaja. Kegiatan ini mengidentifikasi beberapa permasalahan di wilayah mitra, antara lain belum adanya edukasi anemia yang berkelanjutan, rendahnya pengetahuan remaja, rendahnya konsumsi TTD, belum adanya kader kesehatan remaja, dan minimnya edukasi berbasis komunitas.

Anemia pada remaja putri perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak terhadap kondisi kesehatan dan fungsi sehari-hari. WHO menjelaskan bahwa anemia merupakan kondisi ketika konsentrasi hemoglobin berada di bawah batas yang ditetapkan untuk kelompok populasi tertentu dan dapat memengaruhi kapasitas pengangkutan oksigen dalam tubuh (WHO, 2024). Pada kelompok remaja putri, upaya pencegahan perlu mempertimbangkan kebutuhan zat besi dan kehilangan darah akibat menstruasi.

Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu hasil awal yang penting dari intervensi edukasi. Hasil simulasi kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 52,5 menjadi 83,5. Temuan tersebut mendukung bukti bahwa edukasi kesehatan dan edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia serta mendorong praktik konsumsi suplementasi zat besi (Gambir et al., 2021; Yanisah & Widati, 2023).

Penggunaan leaflet dan media audiovisual juga menjadi faktor pendukung kegiatan. Kajian sistematis Septiana et al. (2025) menunjukkan bahwa berbagai bentuk media edukasi, termasuk brosur, flipchart, audiovisual, video animasi, media sosial, pesan singkat, dan kelompok sebaya, dapat membantu meningkatkan kesadaran serta kepatuhan konsumsi suplemen zat besi pada remaja putri.

Meskipun demikian, peningkatan skor post-test tidak dapat langsung diartikan sebagai

perubahan perilaku jangka panjang. Pengetahuan merupakan salah satu komponen penting dalam perubahan perilaku, tetapi penerapan perilaku kesehatan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, dukungan sosial, persepsi, akses, dan kebiasaan individu. Oleh karena itu, diperlukan monitoring lanjutan untuk mengetahui apakah peningkatan pengetahuan diikuti oleh perubahan perilaku, khususnya dalam konsumsi TTD dan penerapan pola makan yang mendukung pencegahan anemia.

Faktor pendukung kegiatan antara lain adanya kerja sama dengan mitra, keterlibatan tim dosen dan mahasiswa, tersedianya tempat kegiatan, serta penggunaan media edukasi. Kolaborasi tersebut memungkinkan kegiatan berjalan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan.

Kendala yang perlu diperhatikan adalah keterbatasan waktu edukasi dan belum adanya pemantauan jangka panjang terhadap perilaku peserta. Khusus untuk konsumsi TTD, evaluasi sesaat setelah edukasi belum cukup untuk memastikan kepatuhan. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan, tetapi pemantauan dan dukungan berkelanjutan tetap diperlukan untuk mempertahankan perilaku konsumsi suplementasi zat besi (Gambir et al., 2021; Septiana et al., 2025).

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Edukasi Risiko Anemia kepada Kelompok Remaja Putri di Kelurahan Banuaran Lubuk Begalung Tahun 2026” telah dilaksanakan melalui penyuluhan interaktif, diskusi/FGD, penggunaan media edukasi, dan penguatan pesan mengenai pencegahan anemia serta konsumsi tablet tambah darah (TTD). Berdasarkan hasil

evaluasi simulasi terhadap 20 peserta, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan dari 52,5 sebelum edukasi menjadi 83,5 setelah edukasi, atau meningkat sebesar 59,05%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai risiko, dampak, dan upaya pencegahan anemia serta telah melampaui target peningkatan pengetahuan $\geq 30\%$ yang ditetapkan.

Disarankan agar kegiatan edukasi anemia tidak berhenti pada kegiatan penyuluhan, tetapi dilanjutkan melalui edukasi berkala dan pendampingan remaja putri di Kelurahan Banuaran. Mitra diharapkan dapat mendorong remaja untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang, mengonsumsi makanan sumber zat besi, serta mengikuti anjuran konsumsi TTD. Selain itu, diperlukan monitoring lanjutan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan perilaku dan dapat dikembangkan kader remaja sehat sebagai penggerak edukasi dan pencegahan anemia di lingkungan sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, Masithah, S., Hasanah, S. U., & Rahmani, A. M. B. (2026). Effects of iron supplementation and nutrition education on adolescent girls' knowledge, adherence, and hemoglobin levels. *Journal of Nutrition Explorations*, 4(3), 345–360. <https://doi.org/10.36568/jone.v4i3.752>
- Gambir, J., Jaladri, I., Sari, E. M., & Kurniasari, Y. (2021). A nutrition diary-book effectively increase knowledge and adherence of iron tablet consumption among adolescent female students. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 8(2), 87–92. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2020.8\(2\).87-92](https://doi.org/10.21927/ijnd.2020.8(2).87-92)
- Irmayanti, I., Darwin, D., Sufiani, A., & Kafitri, C. D. (2026). School-based health promotion and knowledge of iron supplementation among adolescent girls: A quasi-experimental study. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 15(1). <https://doi.org/10.35816/jiksh.v15i1.235>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19 bagi tenaga kesehatan. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Buku pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maulina, K., Yusni, Y., Usman, S., Saputra, I., & Zaman, N. (2025). The effect of health education on improving knowledge about anemia among adolescent girls in MTsN VI Pidie. *International Journal of Public Health*, 2(2). <https://doi.org/10.62951/IJPH.V2I2.453>
- Septiana, K. S., Adnani, Q. E. S., Susiarno, H., Tarawan, V. M., Arya, I. F. D., & Anwar, R. (2025). The influence of anemia education media on increasing self-awareness and

compliance in consuming iron supplements
in adolescent girls: A systematic review.
International Journal of Women's Health,
17, 2277–2289.
<https://doi.org/10.2147/IJWH.S532950>

Susanti, D., Nursanti, I., & Ekawati. (2025).
Knowledge improvement of adolescent girls
with weekly iron folic acid supplementation
(WIFAS) education. Media Ilmu Kesehatan,
14(1).
<https://doi.org/10.30989/mik.v14i1.1625>

World Health Organization. (2024). Guideline on
haemoglobin cutoffs to define anaemia in
individuals and populations. World Health
Organization.
<https://doi.org/10.2471/9789240088542>

Yanisah, B. F., & Widati, S. (2023). Is health
education on anemia increasing iron
supplementation consumption in adolescent
girls? A systematic review. Jurnal Promkes:
The Indonesian Journal of Health Promotion
and Health Education, 11(1SI), 46–51.
<https://doi.org/10.20473/jpk.V11.I1SI.2023.46-51>