

**SOSIALISASI ANEMIA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 PINRANG**

**Nurlinda¹⁾; Aisyah²⁾, Sitti Nabawi²⁾, Kharisma Tri Nurindah²⁾, Sudarmi Sudirman²⁾,
Nuralfirah²⁾, Nurjulisah Dudi²⁾, Sahir²⁾**

¹⁾Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

¹⁾Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia
e-mail ndhkhmsm@gmail.com

Submitted: 6 Mei 2025, Accepted: 27 Mei 2025, Available online: 28 Mei 2025

Abstract

Anemia is a common health problem among adolescents, especially girls, due to insufficient iron intake required by the body. This community service activity aims to increase adolescents' knowledge about anemia and its prevention efforts through education conducted at SMA Negeri 5 Pinrang. The methods used include activity planning, delivery of educational materials using presentation media, and evaluation through pre-tests and post-tests. A total of 20 twelfth-grade students participated as respondents in this activity. The evaluation results showed a significant improvement in students' knowledge levels. Before the education session, 10% of respondents were in the poor category, and 90% in the good category. After the session, all respondents showed improvement, with 90% in the excellent category and 10% in the good category. This activity contributes to strengthening health literacy among students and provides an educational-based approach as a promotive-preventive strategy in addressing the problem of anemia in adolescents. Thus, this community service activity not only results in short-term knowledge changes but also provides a foundational contribution to the development of public health education science.

Keywords: *Anemia; Adolescents; Education; Community Service; Knowledge*

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja, terutama remaja putri, akibat kurangnya asupan zat besi yang dibutuhkan tubuh. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia serta upaya pencegahannya melalui edukasi yang dilakukan di SMA Negeri 5 Pinrang. Metode yang digunakan meliputi perencanaan kegiatan, pemberian materi sosialisasi menggunakan media presentasi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Sebanyak 20 siswa kelas XII menjadi responden dalam kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan siswa. Sebelum sosialisasi, sebanyak 10% responden berada pada kategori kurang, dan 90% kategori baik. Setelah sosialisasi, seluruh responden menunjukkan peningkatan dengan 90% pada kategori sangat baik dan 10% kategori baik. Kegiatan ini berkontribusi dalam memperkuat literasi kesehatan di kalangan pelajar dan memberikan pendekatan berbasis pendidikan sebagai strategi promotif preventif dalam mengatasi masalah anemia pada remaja. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berdampak pada perubahan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga memberikan dasar kontribusi dalam pengembangan ilmu pendidikan kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Anemia; Remaja; Edukasi; Pengabdian Masyarakat; Pengetahuan

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode terjadinya perubahan-perubahan baik itu psikis, fisik, ekspektasi dan persepsi sosial serta pertumbuhan dan perkembangan fisik disertai dengan pematangan seksual pada seseorang (Cahyono, M.S. Sukrajap, M.A. Harahap, D.H. 2020). Remaja sering kali mengalami Anemia, kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari normal. Remaja disebut mengalami anemia jika kadar hemoglobinnya kurang dari 12 mg/dl. Pada dasarnya, anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia (Deyantari, A.P. Ardian, J. Jauhari, M.T. 2022).

Secara universal, Iron Deficiency Anemia (IDA) adalah masalah nutrisi paling umum yang mempengaruhi sekitar 2 miliar orang di dunia, kebanyakan dari mereka (89%) berada di negara berkembang. IDA mempengaruhi sekitar 300 juta anak di seluruh dunia, berusia dari enam bulan sampai lima tahun. Di negara berkembang, IDA adalah masalah kesehatan umum yang menyerang bayi, anak prasekolah dan sekolah karena tingkat pertumbuhan yang cepat dikombinasikan dengan habisnya penyimpanan zat besi, kondisi hidup yang buruk dan pola makan yang tidak memadai. Secara global, sekitar 600 juta anak usia prasekolah dan sekolah menderita anemia. China telah mengalami transisi ekonomi yang cepat selama beberapa dekade terakhir, pola makan anak dan status gizi telah meningkat pesat dan prevalensi anemia di antara anak usia sekolah menurun dari 18,8% pada tahun 1995 menjadi 9,9% pada tahun 2010 (Deyantari, A.P. Ardian, J. Jauhari, M.T. 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88% dari 1,2 milyar jiwa. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara Berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Populasi remaja diperkirakan 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Pada wanita usia produktif dengan rentan usia 15-49 tahun secara global adalah 29,9% (Aliyah, A. H. 2022).

Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Nanlohy, D.M. Rogi, O.H.A. Mononimbar, W.J. 2022).

Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan darah yang sebenarnya apabila mengalami kadar menstruasi yang berlebihan lebih dari 3-4 hari. Jika hal ini terjadi lebih dari 3 hari, maka segera kunjungi dokter, dan apabila pada saat menstruasi terlihat pucat atau merasa ingin pingsan jangan tunggu sampai tiga hari. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia (Sugiarto, T.P.B. Rahayu, W. Khomah, I. 2022)

Pemerintah Indonesia telah berupaya mengatasi permasalahan anemia khususnya pada wanita dengan melakukan program suplementasi zat gizi besi yang pada awalnya hanya diberikan pada ibu hamil selama masa kehamilannya sebanyak minimal 90 Tablet Tambah

Darah (TTD). Saat ini, pemerintah mengembangkan program suplementasi zat besi dengan sasaran remaja (12-18 tahun) melalui institusi pendidikan (Deyantari, A.P. Ardian, J. Jauhari, M.T. 2022.)

Prevalensi anemia yang tinggi pada remaja putri memerlukan penanganan yang tepat sasaran dan cepat. Intervensi yang berkaitan dengan pencegahan dan penanganan anemia perlu menyertai peningkatan asupan zat gizi melalui diversifikasi pangan dan fortifikasi zat besi, suplementasi zat besi dan peningkatan sanitasi serta pelayanan kesehatan (Usman, U., Umar, F. and Ruslang, T., 2022).

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode dengan memberikan edukasi tentang anemia kepada remaja. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMA Negeri 5 Pinrang dengan jumlah siswa 20 orang remaja kelas 12. Kegiatan diawali dengan melakukan penjajakan dalam rangka perizinan untuk melaksanakan kegiatan dengan menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian, kemudian dilanjutkan dengan tahap persiapan meliputi penyusunan alat dan bahan, serta jadwal kegiatan. Tahap pelaksanaan dengan melakukan sosialisasi melalui media presentasi power point. Tahap evaluasi dilakukan pengisian kuesioner pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi anemia pada remaja di SMA Negeri 5 Pinrang dengan jumlah siswa 20 orang yang dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2025. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk pelaksanaan program kerja Pengalaman Belajar Lapangan II (PBL II) Universitas Muhammadiyah Parepare. Terdapat beberapa tahapan pelaksanaan dalam kegiatan ini, antara lain:

a. Pengisian Pre-Test

Seluruh peserta sosialisasi diwajibkan mengisi kuesioner Pre-Test untuk menilai tingkat pengetahuan dan pemahaman responden sebelum mereka mendapatkan edukasi mengenai anemia. Kuesioner pre-test dan post-test yang diberikan kepada peserta berisi

b. Penyampaian Materi Edukasi

Setelah pengisian kuesioner pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai Anemia Pada Remaja. Penyampaian materi ini menggunakan media PowerPoint



Gambar 1. Penyampaian Materi Anemia pada Remaja

c. Pengisian Post-Test

Setelah pemberian materi Anemia pada Remaja selesai, peserta kembali mengisi kuesioner post-test sesuai dengan pemahaman dan pengetahuan yang mereka dapat setelah penyampaian materi tersebut.

d. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan dan mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan kegiatan tersebut untuk perbaikan dan penyempurnaan kegiatan dimasa depan. Dari sosialisasi yang telah diberikan, terjadi peningkatan dari sebelum mengikuti post test, 10% responden memiliki nilai kurang dan 90% memiliki nilai baik. Setelah mengikuti post test, tidak ada responden yang memiliki nilai kurang, 10% memiliki nilai baik dan 90% memiliki nilai sangat baik.



Gambar 2. Foto Bersama Siswa/i SMAN 5 PINRANG

Karakteristik Siswa

Table 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN 5 Pinrang

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	7	35,0
Perempuan	13	65,0
Jumlah	20	100,0

Berdasarkan tabel 1 tentang karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SMAN 5 Pinrang Tahun 2025 di atas, dapat dilihat hasil yang didapat paling banyak responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 responden dan yang laki-laki sebanyak 7 responden.

Table 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa di SMAN 5 Pinrang

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Kurang	2	10,0	0	0,0
Baik	18	90,0	2	10,0
Sangat Baik	0	0,0	18	90,0
Jumlah	20	100,0	20	100,0

Berdasarkan tabel 3 tingkat pengetahuan siswa SMAN 5 Pinrang tahun 2025 di atas, dapat dilihat hasil dari *pre-test* dan *post-test* siswa menunjukkan terdapat perbedaan persentase tingkat pengetahuan siswa antara *pre-test* dan *post-test*. Tingkat pengetahuan kurang dan baik dari hasil *pre-test* menurun jika dibandingkan dengan hasil *post-test*, sedangkan siswa dengan tingkat pengetahuan sangat baik meningkat pada *post-test*.

Siswa yang mengikuti edukasi sebanyak 20 orang. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* siswa menunjukkan terdapat peningkatan antara *pre-test* dan *post-test* yaitu dari 10,0 menjadi 90,0. Hal ini menunjukkan keberhasilan dari serangkaian kegiatan edukasi yang telah diberikan.

SIMPULAN

Sosialisasi anemia yang dilakukan di SMA Negeri 5 Pinrang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia. Peningkatan skor pengetahuan dari *pre-test* ke *post-test* menunjukkan bahwa metode edukatif yang digunakan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik bagi remaja mengenai pentingnya pencegahan anemia. Kegiatan ini mendukung pengembangan pendidikan kesehatan sebagai bagian integral dari pembentukan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah.

Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkala dengan cakupan lebih luas, melibatkan lebih banyak peserta dan memperluas materi terkait gaya hidup sehat lainnya. Peneliti dan pengabdian selanjutnya dapat mempertimbangkan evaluasi jangka panjang untuk mengetahui dampak perubahan perilaku serta kolaborasi dengan pihak sekolah dalam pelaksanaan program gizi berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyelesaian PBL 2 ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan semua pihak, mulai dari awal hingga selesai. Untuk itu melalui ini kami mengucapkan terima kasih kepada Ibu Haniarti, S. Si, Apt, M. Kes karna telah memberikan arahan dan bimbingan kepada kami, Aparat pemerintah lingkup Kelurahan Teppo Kecamatan Patampanua Kabupaten Pinrang yang telah menerima kami dengan sangat baik, dan teman-teman posko 6 yang telah bekerja sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, A. H. 2022. Peran Usaha Mikro Kecil Dan Menengah (Umkm) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat. *Welfare: Jurnal Ilmu Ekonomi*. Vol. 3 No. 1.
- Cahyono, M.S. Sukrajap, M.A. Harahap, D.H. 2020. Penerapan Teknologi Produksi Makanan Olahan Untuk Pengembangan Usaha Kecil Dan Menengah Di Kota Bandung. Vol. 3 No. 1.

-
- Deyantari, A.P. Ardian, J. Jauhari, M.T. 2022. Studi Pembuatan Cookies Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dan Tepung Biji Kacang Hijau (*Vigna Radiata*). Vol. 03 No. 01.
- Nanlohy, D.M. Rogi, O.H.A. Mononimbar, W.J. 2022. Inkubator Umkm di Kota Parepare “Desain Biofilik”. Vol. 11 No. 1.
- Sugiarto, T.P.B. Rahayu, W. Khomah, I. 2022. Analisis Usaha Industri Kue Bolu Skala Rumah Tangga Di Kabupaten Magetan. AGRISTA. Vol. 10 No. 3
- Usman, U., Umar, F. and Ruslang, T., 2022. The Effectiveness of Giving *Moringa Oleifera* Formulation to Increase Hemoglobin Levels in Pregnant Women. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jika)*, 4(2), pp.232-238.