



JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
<http://ojs.uninus.ac.id/index.php/JPKM>  
DOI: <https://doi.org/10.30999/jpkm.v14i1.3150>



## EDUKASI KESEHATAN: CEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 CIMALAKA

LaeliChaerina<sup>1</sup>, M. Iqbal Arinal Haq<sup>2</sup>, Dila Nur Aidah<sup>3</sup>, Amelia Rifandini<sup>4</sup>, Hajar Zulva Sakinah<sup>5</sup>, Anggi Nabilla Suryani<sup>7</sup>, Delli Yuliana Rahmat<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> S1 Keperawatan UPI Sumedang, Licin, Sumedang  
Email: [chaerina@upi.edu](mailto:chaerina@upi.edu)

---

Naskah diterima; Mei 2024; direvisi Juni 2024, disetujui Juni 2024; publikasi online Juli 2024

---

### Abstract

*The prevalence of anemia in Sumedang Regency is quite large with 2,485 thousand (20.6%) out of 12,064,15 people (Sumedang Regency Health Service, 2023). Cimalaka sub district is in the 3rd largest position in Sumedang with the results of 402 teenagers experiencing anemia out of 907 teenagers screened or around 44.32% of those screened. This research method uses a quantitative type of research with a Pre-Experimental research design with a one group pre-post test design on 72 female students aged 15-16 years at one of the high schools in Sumedang Regency. The results of statistical tests using the Paired Sample T Test show a significance value (2-tailed) of 0.000 which indicates confidence at a 95% interval. The conclusion of this research is that providing health education about anemia has proven to be effective with an increase in the average value of students' total knowledge before health education to 63.75 and after health education to 74.44.*

**Keywords:** Health Education, Anemia, Young Women

### Abstrak

Prevalensi anemia di Kabupaten Sumedang jumlahnya cukup besar dengan jumlah 2.485 ribu (20,6%) dari 12.064.15 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang, 2023). Kecamatan Cimalaka ini berada di posisi ke 3 terbesar di Sumedang dengan hasil 402 remaja yang mengalami anemia dari 907 remaja yang di skrining atau sekitar 44,32% dari yang di skrining. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan Pre-Experimental dengan desain one group pre-post test pada 72 siswi yang berusia 15-16 tahun di salah satu SMAN di Kabupaten Sumedang. Hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Sample T Test menunjukkan nilai Signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 yang menunjukkan kepercayaan pada interval 95%. Kesimpulan penelitian ini adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang anemia terbukti efektif dengan adanya peningkatan nilai rata-rata total pengetahuan siswa sebelum pendidikan kesehatan 63,75 dan setelah pendidikan kesehatan menjadi 74,44.

**Kata kunci:** Pendidikan Kesehatan, Anemia, Remaja Putri

### A. PENDAHULUAN

Anemia atau yang sering dikenal dengan kekurangan sel darah merah atau kadar hemoglobin rendah, merupakan masalah kesehatan global yang cukup signifikan, terutama di negara berkembang (Yosditia et al., 2023).

Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil dan remaja putri (Sinabular et al., 2024; Nabila & Andriani, 2023).

Diperkirakan prevalensi anemia di dunia mencapai 11% di negara maju dan 47% di negara

berkembang (Pamela et al., 2022). Prevalensi anemia di Kabupaten Sumedang jumlahnya cukup besar dengan jumlah 2.485 ribu (20,6%) dari 12.064.15 jiwa (Dinas Kesehatan Sumedang, 2023) Kemudian adapun hasil skrining anemia pada remaja usia 13 – 18 tahun oleh dinas kesehatan tahun ajaran 2022 – 2023 di Kecamatan Cimalaka yang didapatkan hasil bahwa Kecamatan Cimalaka ini berada di posisi ke 3 terbesar di Sumedang dengan hasil 402 remaja yang mengalami anemia dari 907 remaja yang di skrining atau sekitar 44,32% dari yang di skrining.

Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri meliputi asupan energi, asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, kebiasaan minum teh atau kopi, infestasi cacing, pengetahuan, pendidikan dan jenis pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga, serta pola menstruasi. Anemia menyebabkan darah tidak mampu mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dengan efektif. Ketika oksigen yang dibutuhkan tidak mencukupi, hal ini dapat mengakibatkan kesulitan berkonsentrasi, daya tahan fisik yang rendah, dan penurunan aktivitas fisik.

Konsumsi zat gizi yang tidak memadai, seperti rendahnya asupan zat besi dan vitamin C yang penting untuk penyerapan zat besi, bisa berkontribusi terhadap anemia. Kebiasaan minum teh atau kopi setelah makan juga dapat mengurangi penyerapan zat besi. Infestasi cacing, terutama di daerah dengan sanitasi buruk, dapat menyebabkan kehilangan darah kronis yang memperburuk keadaan anemia.

Faktor sosial ekonomi seperti pengetahuan gizi, pendidikan dan jenis pekerjaan orang tua, serta pendapatan keluarga memainkan peranan penting. Remaja putri dari keluarga dengan pendapatan rendah mungkin memiliki akses yang terbatas terhadap makanan bergizi, sehingga meningkatkan risiko anemia. Pola menstruasi yang tidak teratur atau dengan perdarahan berlebih juga dapat menyebabkan kehilangan zat besi yang signifikan (Budiarti et al., n.d.).

Kurangnya informasi dan pengetahuan remaja tentang anemia, maka perlu dan penting adanya pemberian informasi dan penyuluhan mengenai anemia sehingga dapat membuka wawasan remaja tentang anemia. Tujuan kegiatan penyuluhan ini adalah membantu remaja putri di salah satu SMA Negeri di Sumedang mendapatkan pengetahuan mengenai anemia agar dapat mencegah terjadinya anemia

## **B. METODE**

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan Pre-Experimental dengan desain one group pre-post test (Arikunto, 2013 dalam Hidayati et al., 2019). Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan ini menggunakan metode ceramah dengan media e-book dan power point.

Penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder. Data primer dilakukan dengan cara menggunakan kuisioner yang melibatkan suatu kelompok. Dimana subjek kelompok tersebut diberikan pre - test terlebih dahulu mengenai anemia, kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan dilakukan post - test untuk mengetahui pengetahuan mengenai anemia. Selain itu, data sekunder dilakukan dengan cara mencari sumber referensi, seperti jurnal, buku, dan lainnya.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pendidikan kesehatan yang dilaksanakan di tanggal 3 Mei 2024, oleh mahasiswa keperawatan dari UPI Kampus Daerah Sumedang. Acara ini dihadiri oleh 72 siswi salah satu SMAN di Kabupaten Sumedang yang berusia 15-16 tahun. Kegiatan ini terdiri dari tiga tahap, yaitu:

- a. Penilaian awal pengetahuan tentang anemia dengan menyebarkan kuesioner pre-test kepada siswa.
- b. Penyuluhan dan diskusi yang dipimpin oleh

mahasiswa.

- c. Penilaian pengetahuan siswa setelah penyuluhan dengan menyebarkan kuesioner post-test kepada semua peserta.

Materi penyuluhan mencakup pengertian, penyebab, dampak, bahaya anemia, dan peran remaja dalam pencegahannya.

Hasil uji beda pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan tentang anemia pada siswi salah satu SMAN di Kabupaten Sumedang Tahun 2024 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil uji Pre-test dan Post-test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre test	63,7500	72	16,04900	1,89139	,000
	Post test	74,4444	72	14,81234	1,74565	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata total pengetahuan siswa sebelum pendidikan kesehatan adalah 63,75 dan setelah pendidikan kesehatan meningkat menjadi 74,44. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang anemia. Hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Sample T Test menunjukkan nilai Signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 yang menunjukkan kepercayaan pada interval 95%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan tentang anemia. Ini mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai anemia.

Untuk pelaksanaan pendidikan kesehatan yang dilaksanakan tanggal 3 Mei 2024 dilapangan sebagaimana diuraikan diatas nampak dalam beberapa dokumentasi dibawah ini;



Gambar 1, 2 & 3. Dokumentasi Pendidikan Kesehatan

### Pembahasan

Pengetahuan seseorang mencakup dua aspek, yaitu positif dan negatif, yang keduanya mempengaruhi sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif yang diketahui, semakin positif sikapnya terhadap suatu objek. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan; semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin luas pengetahuan yang diperoleh. Pengetahuan tidak hanya berasal dari pendidikan formal, tetapi juga dari pendidikan non-formal yang diperoleh melalui pengalaman, lingkungan sosial, dan interaksi dengan teman sebaya (Wawam dan Dewi, 2011 dalam Iyong, 2020). Pengetahuan yang memadai dapat mempengaruhi sikap dan tindakan dalam memilih makanan sehat, mengatur frekuensi makan, dan memilih jenis makanan yang dianjurkan untuk mencegah anemia (Agustina & Permatasari, 2019). Faktor kognitif dan pengetahuan yang lebih akurat mengenai kesehatan berkontribusi pada keterlibatan dalam perilaku perlindungan

kesehatan dan mempengaruhi persepsi bahwa perilaku akan efektif mengurangi faktor resiko suatu penyakit (Faasse & Newby, 2020).

Pengabdian ini juga sejalan dengan penelitian Siregar (2022) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia, dengan persentase pengetahuan yang cukup meningkat dari 14,3% pada pre-test menjadi 100% pada post-test. Peserta yang hadir sangat antusias membaca leaflet tentang anemia yang diberikan dan mampu menjelaskan beberapa informasi yang telah disampaikan sebelumnya. Leaflet memang dapat digunakan sebagai media dalam promosi kesehatan (Supriadi, 2019). Studi (Maulana et al., 2022) menunjukkan bahwa leaflet efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa dengan nilai  $p=0,000$ . Kegiatan ini juga memberikan pengetahuan yang baik kepada peserta untuk mencegah anemia sejak dini.

Responden yang digunakan pada pengabdian ini adalah remaja putri tingkat SMA yang berusia 15-16 tahun. Siswa SMA sudah mampu diajak berpikir kritis dan mengembangkan pengetahuan tentang segala hal yang berkaitan dengan diri mereka, baik saat ini maupun di masa depan. Untuk bisa melakukan diskusi mengenai manfaat perilaku kesehatan saat ini bagi masa depan dibutuhkan pemikiran abstrak sehingga remaja sangat cocok dijadikan sasaran (Sumarwati et al., 2022). Usia dan jiwa muda pada remaja membuat remaja lebih mudah menyesuaikan diri dengan kebiasaan yang berguna untuk kesehatannya. Tingginya tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan dapat membantu mempersiapkan mereka menjadi generasi yang unggul dan sehat.

Dalam pendidikan gizi tentang anemia, penggunaan alat peraga atau media edukasi sangat berpengaruh. Media edukasi mendukung jalannya sosialisasi yang berlangsung. Media sendiri adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan, serta dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi ke penerima informasi dan terjadi proses komunikasi yang optimal (Sari, 2020). Dalam menyebarkan pengetahuan, dibutuhkan media edukasi yang

berfungsi sebagai sarana untuk menunjang pendidikan yang bermutu dan berkualitas. Media edukasi ini memerlukan perancangan khusus dengan tujuan dapat membuat peserta terangsang pikirannya, perasaannya, dan kemauannya sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal (Widyastuti & Puspita, 2020).

Hal ini sejalan dengan teori Green Notoatmodjo (2014) dalam Sukmayenti (2023), yang menyatakan bahwa perilaku atau tindakan seseorang dipengaruhi oleh tiga komponen utama: predisposing, reinforcing, dan enabling. Pengetahuan termasuk dalam faktor predisposing (pendorong). Teori ini menjelaskan bahwa untuk mengubah perilaku seseorang sesuai yang diharapkan, diperlukan faktor pendorong, salah satunya adalah peningkatan pengetahuan. Banyak cara dapat dilakukan agar siswa memahami upaya pencegahan anemia. Pendidikan kesehatan bukan satu-satunya cara untuk meningkatkan pengetahuan. Pihak sekolah disarankan untuk rutin mengadakan kegiatan promosi kesehatan terkait stunting dan kesehatan remaja lainnya yang sesuai dengan kebutuhan, sehingga pengetahuan siswa dapat terus meningkat (Sari & Putri, 2021).

Dengan demikian, upaya peningkatan pengetahuan melalui berbagai kegiatan promosi kesehatan sangat penting untuk diterapkan secara konsisten. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan tidak hanya membantu siswa dalam memahami pencegahan anemia, tetapi juga membekali mereka dengan informasi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, sekolah dapat memainkan peran vital dalam membentuk generasi muda yang lebih sehat dan berpengetahuan luas.

#### **D. KESIMPULAN**

Penelitian yang dilakukan pada siswa remaja putri di SMA Negeri 1 Cimalaka dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang anemia terbukti efektif dengan nilai rata-rata total pengetahuan siswa sebelum pendidikan kesehatan

adalah 63,75 dan setelah pendidikan kesehatan menjadi 74,44 . Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang anemia. Selanjutnya peneliti menyarankan pendidikan kesehatan mengenai anemia ini dapat dikembangkan dan disebarluaskan ke masyarakat di Indonesia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Indonesia dan responden yang terlibat dalam penelitian ini..

## DAFTAR PUSTAKA

Penerapan Pesan Gizi Seimbang Pada Remaja Dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*. Edisi 1. Februari 2019; Vol.11 Hal 1-9 Issn 2085-4366.

Budiarti, A., Anik, S., Putu, N., Wirani, G., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Surabaya, H. T. (n.d.). *Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya 1*.

Faasse, K., & Newby, J. (2020). Public Perceptions of COVID-19 in Australia: *Perceived Risk, Knowledge, Health-Protective Behaviors, and Vaccine Intentions*. *Frontiers in psychology*, 11, 551004.

Hidayati, I. R., Pujiana, D., & Fadillah, M. (2020). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang bahaya merokok kelas XI SMA Yayasan Wanita Kereta Api Palembang Tahun 2019*. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 125-135.

Iyong, E. A., Kairupan, B. R., & Engkeng, S. (2020). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud*. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(7).

Khairunnisa, N., Rahmiwati, A., & Sitorus, R. J. (2023). *Pola Makan Dan Kepatuhan Tablet Tambah Darah Pada Anemia Ibu Hamil: Literature Review*. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), e1169–e1169. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1169>.

Maulana, A., As-Syai, A. R., Irsahwandi, M., Mardianto, M., & Haidir, H. (2022). *The Influence of Communication, Information, and Education (KIE) Through Leaflet and Video Media on Adolescents' Knowledge and Attitudes About Exposure to Pornography*. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(4), 339-345.

Pamela, D. D. A., Nurmala, I., & Ayu, R. S. (2022). *Faktor Risiko Dan Pencegahan Anemia Pada Wanita Usia Subur Di Berbagai Negara*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 161-170.

Sari, M. H. N., & Anggraini, D. D. (2020). *Penyuluhan Dan Deteksi Dini Anemia Menuju Generasi Berkualitas Pada Mahasiswa Kebidanan*. *Jurnal Empathy*, 1(1), 72–84. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.V1i1.13>.

Sari, M., & Putri, N. I. P. (2021). *Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Lansia dengan Promosi Kesehatan Metode Demonstrasi*. *Insisiva Dental Journal: Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, 10(2), 26-31.

Sinabutar, N. A., Sitanggang, T. W., & Lestari, P. (2024). *Penyuluhan Kesehatan dengan Cegah Anemia pada Ibu Hamil dengan Gizi Seimbang di Poli Kandungan RSUD Kota Cilegon*. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 203-208.

Siregar, M. H., & Koerniawati, R. D. (2022). *Pencegahan Dini Anemia Pada Remaja Putri Melalui Edukasi “Katakan Tidak Pada Anemia”*. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 1319-1327.

Sukmayenti, S., Faisal, A. D., & Pasalina, P. E. (2023). *Edukasi Remaja Putri Pesantren Darul Ulum Tentang Kanker Payudara*

*dan Upaya Pencegahannya dengan Menggunakan Model Sukma.* Jurnal Abdimas Saintika, 5(2), 51-60.

Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). *Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja tahap akhir.* Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(1), 36-48.

Widyastuti, R., & Puspita, L. S. (2020). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Game Edukasi pada Matpel IPA Tematik Kebersihan Lingkungan.* Paradigma–Jurnal Informatika dan Komputer, 22(1), 95-100.

Yosditia, B. E., Rahmiati, B. F., Ardian, J., & Jauhari, M. T. (2023). *Asupan Sumber Zat Besi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah serta Kadar Hemoglobin.* Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan, 4(1), 26-32.