

EDUKASI BAHAYA ANEMIA PADA REMAJA USIA SEKOLAH

Education on the Dangers of Anemia in School-Age Adolescents

**Sri Legawati^{1*}, Joni Siagian², Amelia Dini Anggraini Silalahi³, Umi Kalsum⁴,
Sinta Juli Asmara⁵, Syahidul Haq⁶**

¹⁻⁶DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Gita Matura Abadi Kisaran, Kisaran

[*srilegawati2@gmail.com](mailto:srilegawati2@gmail.com)

Article History:

Received: 20 June 2025

Accepted: 28 June 2025

Published: 01 July 2025

Abstract: *Anemia is one of the health problems that often occurs in adolescents, both boys and girls, and has a significant impact on academic achievement, physical activity, and growth and development. This community service activity aims to increase the knowledge of students of SMA Negeri 1 Kisaran regarding the dangers of anemia and the importance of early prevention. The method used is health education through interactive counseling and distribution of educational leaflets in August 2023. A total of 80 students from grades X and XI participated. The pre-test results showed that only 35% of students had sufficient knowledge about anemia, while after intervention through education, this figure increased to 87.5%. This activity proves that school-based education is very effective in increasing student awareness of anemia. It is hoped that similar activities can be carried out periodically as part of the UKS and promotive-preventive programs in schools.*

Keywords: Anemia, Adolescents, Health Education, Community Service, High School

Abstrak : Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja, baik putra maupun putri, dan berdampak signifikan terhadap prestasi akademik, aktivitas fisik, serta pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Kisaran mengenai bahaya anemia dan pentingnya pencegahan sejak dini. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif dan pembagian leaflet edukatif pada bulan Agustus 2023. Sebanyak 80 siswa dari kelas X dan XI berpartisipasi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 35% siswa memiliki pengetahuan cukup tentang anemia, sedangkan setelah intervensi melalui edukasi, angka ini meningkat menjadi 87,5%. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis sekolah sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang anemia. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala sebagai bagian dari program UKS dan promotif-preventif di sekolah.

Kata kunci: anemia, remaja, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat, SMA.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang sering terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut (WHO., 2020), anemia adalah suatu kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal, yang menyebabkan tubuh kekurangan oksigen untuk menjalankan fungsi fisiologisnya. Salah satu kelompok yang paling rentan terhadap anemia adalah remaja, baik putra maupun putri, karena mereka berada pada fase

*Sri Legawati, srilegawati2@gmail.com

pertumbuhan yang pesat dan memerlukan asupan gizi, terutama zat besi, yang lebih tinggi.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas., 2021) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja di Indonesia mencapai sekitar 22,7 %, artinya sekitar 1 dari 5 remaja mengalami anemia, dengan proporsi lebih tinggi terjadi pada remaja putri. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya pola makan yang kurang seimbang, rendahnya asupan zat besi, kurangnya edukasi kesehatan, serta menstruasi rutin pada remaja putri yang meningkatkan risiko kehilangan zat besi. Kondisi anemia yang dibiarkan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi belajar, kelelahan kronis, hingga menurunnya produktivitas dan daya tahan tubuh.

SMA Negeri 1 Kisaran merupakan salah satu sekolah menengah atas terbesar di Kabupaten Asahan yang memiliki jumlah siswa remaja cukup besar, baik putra maupun putri. Berdasarkan laporan dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan observasi lapangan, masih banyak siswa yang belum memahami pentingnya mencegah anemia sejak dini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan para siswa mengenai bahaya anemia serta cara-cara pencegahannya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Kisaran mengenai bahaya anemia, pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta kebiasaan hidup sehat guna mencegah anemia. Dengan meningkatnya pengetahuan para siswa, diharapkan mereka dapat menjadi agen perubahan dalam menjaga kesehatan dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong peran serta aktif sekolah, guru, dan siswa dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mendukung program nasional pencegahan anemia pada remaja, yang digagas oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas generasi muda Indonesia.

Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi karena kehilangan zat besi akibat menstruasi setiap bulan (Nugraheni, S., 2019). Selain menstruasi, kebiasaan diet tidak seimbang, konsumsi makanan cepat saji, dan gaya hidup sedentari menjadi faktor risiko penting (Fitriani, R., & Lubis, 2021). Kurangnya edukasi kesehatan tentang pentingnya zat besi juga menjadi penyebab utama tingginya kasus anemia (Hasibuan, H., & Siregar, 2017). Anemia pada remaja dapat menyebabkan kelelahan kronis, daya tahan tubuh rendah, serta memperbesar risiko komplikasi

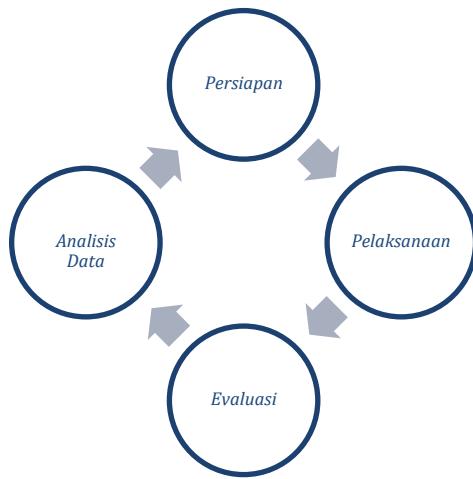
saat dewasa, terutama pada wanita hamil (Putri, M. D., 2023). Edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepedulian siswa terhadap bahaya anemia (Sari, R. & Widodo, 2018).

Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk melakukan intervensi kesehatan karena siswa mudah dijangkau dan pendekatannya dapat dilakukan secara berkesinambungan (Nasution, T., 2020). Upaya promotif seperti penyuluhan, penyebaran leaflet, dan pemberian tablet tambah darah dapat menjadi solusi jangka panjang (Kementerian Kesehatan RI., 2019). Di wilayah Kisaran, laporan Dinas Kesehatan menunjukkan adanya peningkatan kasus anemia pada remaja, khususnya di kalangan pelajar SMA (Dinas Kesehatan Kabupaten Asahan., 2022). SMA Negeri 1 Kisaran sebagai salah satu sekolah terbesar di wilayah tersebut memiliki populasi remaja yang cukup besar dan menjadi lokasi ideal untuk intervensi edukatif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk kontribusi tenaga kesehatan dalam pencegahan anemia pada remaja.

Keterlibatan langsung tim kesehatan ke sekolah dapat membangun hubungan yang kuat antara sekolah dan pihak kesehatan (Rahmawati, E., & Sinaga, 2021). Selain itu, partisipasi guru dan orang tua juga diperlukan agar pemahaman tentang bahaya anemia dapat menyeluruh. Metode penyuluhan yang interaktif terbukti meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran kesehatan (Anggraini, N., 2019). Hasil kegiatan diharapkan mampu memberikan rekomendasi intervensi kesehatan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Pengetahuan yang cukup tentang anemia akan membentuk sikap positif terhadap kebiasaan konsumsi makanan bergizi (Wijaya, F. H., 2023). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini difokuskan untuk memberikan pemahaman menyeluruh tentang bahaya anemia dan upaya pencegahannya di kalangan remaja SMA.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Agustus 2023 di SMA Negeri 1 Kisaran. Metode pelaksanaan terdiri dari: Persiapan: Survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa mengenai anemia. Pelaksanaan: Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, tanya jawab, pemutaran video singkat, dan pembagian *leaflet*. Evaluasi: Pengisian *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur efektivitas edukasi. Peserta: 80 siswa kelas X dan XI. Analisis data: Data pre dan post dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif.



Gambar 1. Diagram Kegiatan

HASIL

Tabel berikut menunjukkan perbandingan hasil pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi:

Kategori Pengetahuan	Pre-Test (Jumlah)	Pre-Test (%)	Post-Test (Jumlah)	Post-Test (%)
Baik	10	12,5%	56	70%
Cukup	18	22,5%	14	17,5%
Kurang	52	65%	10	12,5%
Jumlah	80	100%	80	100%



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

PEMBAHASAN

Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan berdampak luas terhadap kualitas hidup, prestasi belajar, serta perkembangan fisik dan mental.

Menurut (World Health Organization., 2021), anemia didefinisikan sebagai kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) berada di bawah batas normal, yakni kurang dari 12 g/dL untuk remaja perempuan dan 13 g/dL untuk laki-laki. Prevalensi anemia pada remaja, khususnya perempuan, masih cukup tinggi baik di negara berkembang maupun berkembang. Di Indonesia, (Kementerian Kesehatan RI., 2018) melaporkan bahwa sekitar 32% remaja putri mengalami anemia, yang sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi.

Faktor risiko anemia pada remaja antara lain asupan zat besi yang kurang, menstruasi yang berlebihan, infeksi cacing, dan kebiasaan diet tidak seimbang. Remaja merupakan kelompok yang rentan karena sedang berada dalam masa pertumbuhan pesat, sehingga kebutuhan zat besi meningkat (Siregar, M. L., & Sihombing, 2020). Selain itu, gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi junk food dan kurangnya pengetahuan gizi turut memperparah kondisi ini.

Dampak anemia pada remaja tidak hanya terbatas pada aspek fisik seperti kelelahan, pucat, dan penurunan imunitas, tetapi juga mempengaruhi kemampuan konsentrasi dan prestasi akademik. Dalam jangka panjang, anemia dapat menghambat produktivitas dan meningkatkan risiko komplikasi pada kehamilan di masa depan bagi remaja perempuan (Kurniawan, R., & Mahmudah, 2021).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan edukasi, perawat berperan penting dalam memberikan informasi, motivasi, dan intervensi preventif. Teori keperawatan yang relevan dalam kegiatan ini adalah Teori Promosi Kesehatan oleh Nola J. Pender, yang menekankan pentingnya meningkatkan perilaku sehat melalui pendidikan dan pemberdayaan individu. Menurut teori ini, pemahaman individu tentang manfaat kesehatan dan dukungan lingkungan akan mendorong perubahan perilaku positif, seperti peningkatan konsumsi makanan bergizi dan suplemen zat besi (Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, 2019).

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis Tanggal 18 Agustus 2023 Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa secara signifikan setelah dilakukan edukasi. Persentase siswa dengan pengetahuan baik meningkat dari 12,5% menjadi 70%. Hal ini sesuai dengan temuan dari penelitian (Yuniarti, D., & Susilowati, 2020) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi. Peningkatan ini didukung oleh metode penyuluhan interaktif yang memfasilitasi pemahaman siswa secara aktif (Anggraini, N., 2019).

Leaflet juga berperan penting sebagai media informasi berkelanjutan di luar sesi edukasi (Nasution, T., 2020). Remaja cenderung lebih responsif terhadap edukasi yang bersifat visual dan interaktif, yang menjelaskan efektivitas pemutaran video dalam kegiatan ini (Wijaya, F. H., 2023). Dengan demikian, sekolah sebagai sarana strategis harus dijadikan target utama dalam intervensi kesehatan remaja.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai gejala, penyebab, serta cara pencegahan anemia. Strategi edukasi yang berbasis pada teori keperawatan terbukti efektif dalam membentuk kesadaran dan perubahan perilaku remaja (Yuliana, D., & Prasetyo, 2023). Pendekatan teori Pender juga memperkuat konsep bahwa perilaku sehat dapat dikembangkan sejak dini melalui dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif, termasuk keterlibatan pihak sekolah dan orang tua.

Dalam jangka panjang, kegiatan seperti ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian anemia pada remaja dan menciptakan generasi muda yang sehat, produktif, dan berdaya saing tinggi. Peran aktif perawat sebagai edukator dan advokat kesehatan sangat penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung upaya pencegahan anemia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru SMA Negeri 1 Kisaran yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada para siswa yang telah berpartisipasi aktif serta kepada tim pengabdian masyarakat atas dedikasi dan kerja samanya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai bahaya anemia pada remaja di SMA Negeri 1 Kisaran berhasil meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa. Diperlukan upaya berkelanjutan dari sekolah dan tenaga kesehatan untuk menjaga keberlanjutan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, N., et al. (2019). Media Interaktif dalam Edukasi Kesehatan. *Jurnal Media Pendidikan Kesehatan*, 3(1).

Dinas Kesehatan Kabupaten Asahan. (2022). *Laporan Tahunan Dinkes*.

Fitriani, R., & Lubis, M. (2021). Gaya Hidup dan Anemia pada Remaja. *Media Gizi Indonesia*, 20(2).

Hasibuan, H., & Siregar, N. (2017). Edukasi Kesehatan dan Pencegahan Anemia. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kurniawan, R., & Mahmudah, A. (2021). Edukasi Anemia pada Remaja Putri di Sekolah: Kajian Literatur. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 1–9.

Nasution, T., et al. (2020). Edukasi Anemia di Sekolah. *Jurnal Promkes*, 8(1).

Nugraheni, S., et al. (2019). Menstruasi dan Anemia: Hubungan dan Pencegahannya. *Gizi Indonesia*, 42(1).

Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2019). *Health Promotion in Nursing Practice* (7th ed.). Pearson.

Putri, M. D., et al. (2023). Dampak Jangka Panjang Anemia pada Wanita. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 9(1).

Rahmawati, E., & Sinaga, J. (2021). Kolaborasi Sekolah dan Tenaga Kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 7, 7(2).

Riskesdas. (2021). *Laporan Nasional Riskesdas 2021*.

Sari, R. & Widodo, H. (2018). Efektivitas Penyuluhan Gizi di Sekolah. *Jurnal Gizi Klinik*, 14(3).

Siregar, M. L., & Sihombing, R. (2020). Hubungan konsumsi makanan sumber zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 12(2), 78–85.

WHO. (2020). *Anemia in adolescents*.

Wijaya, F. H., et al. (2023). Peran Media Visual dalam Promosi Kesehatan. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 11(1).

World Health Organization. (2021). *Anemia*.

Yuliana, D., & Prasetyo, A. (2023). Pengaruh edukasi berbasis teori Pender terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(1), 25–32.

Yuniarti, D., & Susilowati, T. (2020). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 120–128.