



EDUKASI TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN NUR AL IMAN MONCONGLOE KABUPATEN MAROS

Andi Fatwa Tenri Awaru^{1*}, Nur Asmi², Ismi Irfiyanti Fachruddin³

¹Program Studi Gizi, Universitas Sulawesi Barat, Mamuju, Indonesia

²Program Studi Gizi, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Korespondensi: fatwa.awaru@unimerz.ac.id

ABSTRACT

Anemia remains a serious public health problem in Indonesia, with a prevalence among adolescents reaching 32%, or approximately 3 out of 10 teenagers. This condition negatively affects learning concentration, productivity, and reproductive health, while also increasing the risk of maternal mortality, preterm birth, and low birth weight. Therefore, preventing anemia in adolescent girls is crucial. This community service activity aimed to improve adolescent girls' knowledge about anemia, its impacts, and prevention strategies through education. The program was carried out at Nurul Al Iman Islamic Boarding School in Moncongloe, Maros Regency, South Sulawesi, targeting female students aged 13–18 years. Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge ($p < 0.05$), with the average correct response rising from 40% in the pre-test to 80% in the post-test. These findings demonstrate that educational interventions are effective in enhancing adolescent girls' understanding of anemia and can serve as a preventive strategy against anemia in this age group.

Keywords: anemia, education, adolescent girls

ABSTRAK

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat serius di Indonesia, dengan prevalensi pada remaja mencapai 32% atau sekitar 3 dari 10 remaja. Kondisi ini berdampak negatif pada konsentrasi belajar, produktivitas, dan kesehatan reproduksi, serta meningkatkan risiko kematian ibu, kelahiran prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah. Oleh karena itu, pencegahan anemia pada remaja putri sangat penting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, dampaknya, serta upaya pencegahan melalui edukasi. Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Al Iman Moncongloe, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan, dengan sasaran santri putri berusia 13–18 tahun. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta ($p < 0,05$), di mana rata-rata jawaban benar meningkat dari 40% pada pre-test menjadi 80% pada post-test. Temuan ini membuktikan bahwa edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia, sehingga dapat menjadi salah satu strategi pencegahan anemia pada kelompok usia ini.

Kata Kunci: Anemia, Edukasi, Remaja Putri



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

Riwayat Artikel

Submitted: 31 Juli 2025

Published: 31 Agustus 2025

Pendahuluan

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Salah satu masalah kesehatan masyarakat adalah anemia, terutama menyerang anak-anak, wanita hamil dan nifas, remaja perempuan dan wanita yang sedang menstruasi. Di seluruh dunia, 40% anak usia 6 hingga 59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita usia 15 hingga 49 tahun menderita anemia. Anemia menyebabkan hilangnya sekitar 50 juta tahun hidup sehat akibat kecacatan, yang berkaitan dengan gejala seperti penurunan konsentrasi, produktivitas, dan daya tahan tubuh sehingga menurunkan kualitas hidup penderita (1). Di Indonesia, prevalensi anemia masih tinggi, dengan 32% remaja mengalami anemia atau sekitar 3 dari 10 remaja (2). Data ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus.

Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan terhadap anemia. Pada masa ini, terjadi percepatan pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang menuntut kebutuhan zat gizi lebih tinggi, khususnya zat besi (3). Kehilangan darah akibat menstruasi membuat kebutuhan zat besi semakin meningkat, sehingga risiko anemia lebih besar dibandingkan kelompok lain. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, dan risiko ini meningkat dengan kehilangan darah saat menstruasi pada remaja putri (4). Penderita anemia biasanya menunjukkan gejala 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai dengan sakit kepala dan pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, mudah lelah, dan kesulitan konsentrasi. Gejala-gejala ini berhubungan langsung dengan dampak yang lebih serius, seperti penurunan prestasi belajar, produktivitas kerja, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada risiko kematian ibu, bayi dengan berat lahir rendah, dan kelahiran prematur di masa dewasa (5,6).

Pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, salah satunya adalah edukasi gizi. Edukasi dipandang efektif karena mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, serta memotivasi perubahan perilaku sehat, termasuk dalam pemilihan makanan sumber zat besi. Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas edukasi. Misalnya, studi Sulistiani *et al.* (2021) dengan metode ceramah dan *Team Game Tournament* meningkatkan pengetahuan remaja sebesar 36,1%. Penelitian lain oleh Hidayah *et al.* (2022) juga melaporkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan anemia pada remaja setelah intervensi edukasi. Temuan-temuan ini memperkuat dasar teori bahwa edukasi merupakan strategi pencegahan yang penting. Temuan-temuan ini memperkuat dasar teori bahwa edukasi merupakan strategi pencegahan yang penting. Dalam kegiatan pengabdian ini, metode ceramah dipilih karena mudah dilaksanakan, dapat menjangkau banyak peserta sekaligus, dan memberi kesempatan interaksi melalui diskusi dan tanya jawab. Pemilihan metode ini diharapkan dapat efektif dalam menyampaikan materi terkait anemia kepada remaja putri.

Dalam kegiatan pengabdian ini, metode ceramah dipilih karena mudah dilaksanakan, dapat menjangkau banyak peserta sekaligus, dan memberi kesempatan interaksi melalui diskusi dan tanya jawab. Pemilihan metode ini diharapkan dapat efektif dalam menyampaikan materi terkait anemia kepada remaja putri.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 2 Februari 2024 di

Pondok Pesantren Nurul Al Iman, yang berada di Desa Moncongloe Bulu Kecamatan Moncongloe Kabupaten Maros Sulawesi Selatan. Pemilihan Lokasi didasarkan karena santri memiliki akses terbatas terhadap informasi Kesehatan terutama tentang anemia. Sasaran dari kegiatan ini adalah santriwati di Pondok Pesantren Nurul Al Iman. Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan yaitu Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, didukung oleh media berupa slide presentasi dan leaflet sederhana. Materi edukasi mencakup: (1) besaran masalah anemia, baik global maupun nasional; (2) gejala anemia pada remaja putri; (3) dampak anemia terhadap kesehatan, konsentrasi belajar, dan reproduksi; serta (4) upaya pencegahan, termasuk pola konsumsi gizi seimbang, sumber zat besi, dan perilaku hidup sehat.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam dua tahapan: persiapan dan pelaksanaan. Dalam tahap persiapan, masalah diidentifikasi melalui wawancara dan observasi langsung pada remaja putri Pondok Pesantren Nurul Al Iman. Tahap pelaksanaan dilaksanakan secara kronologis sebagai berikut: (1) pembukaan kegiatan dan sambutan dari pihak pesantren, (2) pengenalan tim pengabdian, (3) pelaksanaan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta, (4) penyampaian materi edukasi melalui metode ceramah interaktif menggunakan media presentasi, (5) sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta, (6) pelaksanaan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan, dan (7) penutup. Instrumen evaluasi berupa kuesioner dengan 10 pertanyaan pilihan ganda, yang dirancang untuk menilai pengetahuan peserta mengenai anemia. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Skor akhir dihitung dalam bentuk persentase jawaban benar. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis untuk melihat perubahan pengetahuan peserta. Untuk analisis data, digunakan uji-t berpasangan guna membandingkan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi 25.0, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi anemia di Pondok Pesantren Nurul Al Iman Moncongloe berlangsung lancar dengan partisipasi aktif dari santri putri. Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata persentase jawaban benar dari peserta adalah 40%. Setelah pemberian edukasi, nilai rata-rata post-test meningkat signifikan menjadi 80% ($p < 0,05$). Peningkatan ini terlihat pada semua indikator, dengan kenaikan tertinggi pada pertanyaan “Bagaimana cara mengetahui anemia?”, yaitu sebesar 46,6%. Pertanyaan dengan persentase jawaban benar tertinggi pada post-test adalah “Apakah anemia dapat dicegah?” yang mencapai 100%. Data lengkap disajikan pada Tabel 1.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Peserta

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar (Pre-test)	Jawaban Benar (Post-test)	Peningkatan
1.	Apakah itu anemia?	50.0%	91.4%	41.4%
2.	Apa saja penyebab anemia?	32.9%	75.8%	42.9%
3.	Bagaimana cara mengetahui anemia?	29.3%	75.9%	46.6%
4.	Apa saja sumber zat besi yang berasal dari makanan?	44.8%	89.7%	44.9%
5.	Gejala apa saja yang ditimbulkan oleh anemia?	51.7%	94.8%	43.1%
6.	Apa dampak anemia terhadap prestasi belajar?	34.5%	77.6%	43.1%
7.	Apakah anemia dapat dicegah?	62.1%	100.0%	37.9%
8.	Bagaimana caranya untuk mencegah anemia?	58.6%	96.6%	38.0%
9.	Apakah anemia dapat diobati?	41.4%	86.2%	44.8%
10.	Bagaimanakah cara mengobati anemia?	39.7%	81.0%	41.3%
Rata - rata		40%	80%	40%

Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis ceramah interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Efektivitas ini didukung oleh antusiasme peserta, yang terlihat dari keterlibatan mereka dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah tidak hanya bersifat satu arah,

tetapi mampu menciptakan interaksi aktif sehingga pemahaman peserta lebih mendalam. Temuan ini sejalan dengan penelitian Jasmiati dkk. (2023) di Dayah Terpadu Aceh Utara menunjukkan bahwa edukasi interaktif (ceramah, leaflet, poster) dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dari 57% menjadi 87%, dengan antusiasme peserta yang tinggi. Di sisi lain, Musniati & Fitria (2022) membuktikan efektivitas edukasi daring melalui kombinasi ceramah, video, dan leaflet, dengan pengetahuan meningkat menjadi 70,9% (10). Selain itu, Fitriani & Wahyuni (2023) melaporkan kenaikan pengetahuan menjadi 100% di post-test setelah edukasi berbasis video dan materi di Depok. Hasil penelitian kami menguatkan bukti bahwa edukasi gizi merupakan strategi yang dapat diimplementasikan secara luas, termasuk di pesantren yang sering kali memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan.



Gambar 2. Foto Bersama Santri

Meskipun kegiatan edukasi terbukti efektif, keberlanjutan program menjadi tantangan penting. Oleh karena itu, tindak lanjut yang disarankan meliputi: (1) pelaksanaan edukasi berkala di pesantren, (2) pembentukan kader atau duta kesehatan di kalangan santri untuk memantau dan menyebarkan informasi terkait anemia, serta (3) kolaborasi dengan pihak pesantren dan tenaga kesehatan setempat untuk memastikan ketersediaan suplemen zat besi dan bahan bacaan sederhana tentang gizi. Dengan demikian, manfaat edukasi dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan edukasi mengenai anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Al Iman Moncongloe berhasil secara signifikan meningkatkan pengetahuan peserta, terbukti dengan peningkatan skor rata-rata dari 40% pada pre-test menjadi 80% pada post-test ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tujuan kegiatan, yaitu memberikan edukasi dan mendukung upaya pencegahan anemia, telah tercapai pada aspek peningkatan pengetahuan.

Upaya tindak lanjut, disarankan adanya penelitian lanjutan untuk mengevaluasi apakah peningkatan pengetahuan ini berlanjut menjadi perubahan perilaku, misalnya peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi atau kepatuhan dalam mengonsumsi tablet

tambah darah (TTD). Selain itu, pihak pengelola pesantren diharapkan dapat mengembangkan program kesehatan rutin, seperti pemeriksaan hemoglobin berkala dan pemberian TTD, serta memanfaatkan metode edukasi yang lebih variatif (misalnya video animasi, permainan edukasi, atau peer education) guna meningkatkan partisipasi santri. Keberlanjutan program dapat dijamin melalui kolaborasi jangka panjang dengan tenaga kesehatan setempat dan pembentukan kader kesehatan di lingkungan pesantren, serta mengintegrasikan materi pencegahan anemia ke dalam kurikulum sekolah.

Daftar Pustaka

1. WHO. [cited 2025 Aug 30]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
2. Kemenkes. 2018. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
3. Sari R, Septiasari Y, Fitriyana F, Saputri N. Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 2021 Jan 24;5(2):574–82.
4. Laksmi S, Yenie H. (PDF) Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten. 2025;
5. Jumiyati J, Witradharma TW, Krisnasary A, Yulianti R. Anemia among Adolescent Girls: Its Association with Protein and Iron Intake. *Media Gizi Indonesia*. 2023 June 29;18(1SP):14–20.
6. Aulya Y, Siauta JA, Nizmadilla Y. Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2022 Oct 24;4(4):1377–86.
7. Sulistiani RP, Fitriyanti AR, Dewi L. Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia dengan Metode Kombinasi Ceramah dan Team Game Tournament pada Remaja Putri. *SpNJ*. 2021 Mar 5;3(1):39–47.
8. Hidayah N, Imaningsih AN, Damayanti ED, Fitria NW, Ramadhani MP, Merisdiansyah WE, et al. Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Desa Jipurapah Tentang Anemia Dan Gizi Seimbang : The Effect of Education on Adolescent Girls' Knowledge Level Jipurapah Village About Anemia and Balanced Nutrition. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*. 2022 Oct 31;8(4):612–9.
9. Jasmiati J, Elizar E, Nurmila N, Prihatin NS. Edukasi tentang Anemia pada Remaja Putri di Dayah Terpadu Al Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 2023 June 16;5(2):257–62.
10. Musniati N, Fitria F. EEdukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan [Internet]*. 2022 Nov 30 [cited 2025 Aug 30];5(2). Available from: <https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/38303>
11. Fitriani WN, Wahyuni IS. Edukasi Anemia pada Remaja di SMKS IT Raflesia Depok. *Jurnal Peduli Masyarakat*. 2023 Dec 1;5(4):1269–74.