

## **Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Penyuluhan Kesehatan di SMPN 2 Gading Rejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2026**

**Nopi Anggista Putri<sup>1</sup>, Hanifah Eka Maulida<sup>2</sup>, Risma Alia<sup>3</sup>, Leni Alviya<sup>4</sup>, Alvi Nur Khoiriyah<sup>5</sup>, Ummi Tasfiatul Fikroh<sup>6</sup>, Lina Wati<sup>7</sup>, Mamlu'Atul Ni'mah<sup>8</sup>, Dewi Sulistiani<sup>9</sup>, Sinta Lela Destika<sup>10</sup>, Anindhita Aulia Azzahra<sup>11</sup>, Melda Retno Puspita Sari<sup>12</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia*

*Received : 19 Mei 2026, Revised : 31 Mei 2026, Published : 12 Juni 2026*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Ummi Tasfiatul Fikroh

**E-mail:** [yunitarhma877@gmail.com](mailto:yunitarhma877@gmail.com)

### **Abstrak**

*Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia di SMPN 2 Gading Rejo. Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat, konsumsi zat besi, dan pentingnya tablet tambah darah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media edukasi berupa poster dan PowerPoint. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada remaja putri mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, serta upaya pencegahannya. Seluruh peserta mengalami peningkatan hasil post-test dengan kategori baik. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini.*

**Kata kunci** - anemia, remaja putri, penyuluhan kesehatan

### **Abstract**

*This community service activity aimed to improve adolescent girls' knowledge regarding anemia prevention at SMPN 2 Gading Rejo. Anemia among adolescent girls remains a health problem caused by limited understanding of healthy eating patterns, iron intake, and the importance of iron supplementation tablets. The method used in this activity was health education through an educative and participatory approach, including interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, and educational media such as posters and PowerPoint presentations. The evaluation was conducted using pre-test and post-test methods to measure participants' knowledge before and after the education program. The results showed a significant increase in participants' knowledge regarding the definition, causes, signs and symptoms, and prevention of anemia. All participants achieved good post-test results after the counseling session. Therefore, health education was proven effective in improving adolescent girls' knowledge and awareness as an effort to prevent anemia from an early age.*

**Keywords** - anemia, adolescent girls, health education

**How To Cite :** Putri, N. A., Maulida, H. E., Alia, R., Alviya, L., Khoiriyah, A. N., Fikroh, U. T., Wati, L., Ni'mah, M., Sulistiani, D., Destika, S. L., Azzahra, A. A., & Sari, M. R. P. (2026). Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Penyuluhan Kesehatan di SMPN 2 Gading Rejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2026. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(4), 1192 - 1197. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4418>

**Copyright** ©2026 Nopi Anggista Putri, Hanifah Eka Maulida, Risma Alia, Leni Alviya, Alvi Nur Khoiriyah, Ummi Tasfiatul Fikroh, Lina Wati, Mamlu'Atul Ni'mah, Dewi Sulistiani, Sintia Lela Destika, Anindhita Aulia Azzahra, Melda Retno Puspita Sari

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak dialami oleh remaja putri di Indonesia. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat pola makan yang tidak seimbang, rendahnya konsumsi makanan bergizi, serta kurangnya kesadaran dalam menjaga kesehatan. Remaja putri menjadi kelompok yang rentan mengalami anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan dan berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi lebih tinggi. Anemia pada remaja dapat berdampak terhadap menurunnya konsentrasi belajar, mudah lelah, menurunnya daya tahan tubuh, hingga berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi di masa mendatang.

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi anemia yang tidak ditangani dapat berdampak pada prestasi belajar, produktivitas, serta kesehatan reproduksi pada masa dewasa (World Health Organization, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Berdasarkan hasil observasi di SMPN 2 Gading Rejo, ditemukan bahwa sebagian besar remaja putri masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, serta upaya pencegahannya. Selain itu, masih terdapat kebiasaan yang kurang mendukung kesehatan, seperti tidak sarapan, rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi, dan kurangnya kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan upaya edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri dalam mencegah anemia sejak dini.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan menggunakan media edukasi seperti poster, leaflet, dan presentasi interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia. Penelitian oleh Kasmarini dan Kurniasari (2022) menyatakan bahwa media edukasi gizi mampu meningkatkan pemahaman remaja putri terkait anemia. Selain itu, penelitian Renata et al. (2024) menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif dapat meningkatkan partisipasi dan pemahaman remaja terhadap materi kesehatan secara signifikan. Penelitian Nurcahyanti et al. (2025) juga menjelaskan bahwa penggunaan media digital dan pendekatan partisipatif efektif dalam membentuk perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Selain peningkatan pengetahuan, edukasi kesehatan juga berperan dalam membentuk sikap positif terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan perilaku gizi seimbang. Program edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia (Sari et al., 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai anemia, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta upaya pencegahannya melalui kegiatan penyuluhan kesehatan di SMPN 2 Gading Rejo.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 2 Gading Rejo dengan

sasaran remaja putri sebanyak 23 siswi usia 12–13 tahun. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan mengenai anemia dan upaya pencegahannya.

Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan, yaitu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu, tempat, dan sasaran kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan materi edukasi, pembuatan media penyuluhan berupa poster dan PowerPoint, serta penyusunan kuesioner pre-test dan post-test sebagai alat evaluasi pengetahuan peserta.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan pre-test kepada seluruh peserta sebelum penyuluhan dilakukan. Pre-test bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja putri mengenai anemia, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta upaya pencegahannya. Kuesioner diberikan secara langsung kepada peserta dengan format pertanyaan pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”.

Setelah pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta permainan edukatif sederhana. Materi yang disampaikan mencakup pengertian anemia, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia bagi kesehatan remaja, pentingnya pola makan bergizi seimbang, konsumsi makanan sumber zat besi, vitamin C, serta pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penyampaian materi dilakukan menggunakan media poster dan PowerPoint agar lebih menarik dan mudah dipahami oleh peserta.

Tahap akhir kegiatan adalah pelaksanaan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Evaluasi ini digunakan untuk mengetahui efektivitas kegiatan edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 2 Gading Rejo dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media edukasi berupa poster serta PowerPoint. Kegiatan ini diikuti oleh 23 siswi dengan rentang usia 12–13 tahun. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama proses penyuluhan berlangsung.

Sebelum penyuluhan dilakukan, peserta terlebih dahulu diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai anemia. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang rendah terkait pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, serta upaya pencegahannya.

**Tabel 1.**  
Persentase Hasil Pre-test

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	1 Siswi	4,35%
Cukup	6 Siswi	26,09%
Kurang	16 Siswi	69,57%
<b>Total</b>	<b>23 Siswi</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori kurang sebanyak 16 siswi (69,57%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan awal remaja putri mengenai anemia masih rendah. Rendahnya pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya informasi kesehatan yang diterima peserta mengenai pentingnya pola makan sehat, konsumsi zat besi, dan pencegahan anemia sejak dini.

Setelah dilakukan pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan mengenai

anemia pada remaja putri. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia, pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penyampaian materi dilakukan secara interaktif sehingga peserta aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Berikut merupakan dokumentasi kegiatan penyuluhan kesehatan pada remaja putri di SMPN 2 Gading Rejo.



**Gambar 1.**

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Setelah kegiatan penyuluhan selesai, peserta diberikan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah menerima edukasi kesehatan.

**Tabel 2.**

Persentase Hasil Post-test

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Baik	23 Siswi	100 %
Cukup	0 Siswi	0 %
Kurang	0 Siswi	0 %
<b>Total</b>	<b>23 Siswi</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 2, seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Sebanyak 23 siswi (100%) berada pada kategori baik dan tidak terdapat lagi peserta dalam kategori cukup maupun kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia dan upaya pencegahannya.

Peningkatan pengetahuan peserta dipengaruhi oleh penggunaan metode penyuluhan yang interaktif dan media edukasi yang menarik seperti poster dan PowerPoint. Media visual membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah dan meningkatkan perhatian peserta selama kegiatan berlangsung. Selain itu, diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami materi secara lebih mendalam.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Kasmarini dan Kurniasari (2022) yang menyatakan bahwa media edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Penelitian Renata et al. (2024) juga menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif mampu meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta terhadap materi kesehatan secara signifikan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai anemia dan pencegahannya. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, diharapkan remaja putri mampu menerapkan perilaku hidup sehat, menjaga pola makan bergizi seimbang, serta rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 2 Gading Rejo berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang positif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta upaya pencegahannya. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi kesehatan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang, namun setelah kegiatan berlangsung seluruh peserta berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif dengan bantuan media edukasi seperti poster dan PowerPoint efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga mampu meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya pola makan bergizi seimbang dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai langkah pencegahan anemia sejak dini.

Kegiatan penyuluhan kesehatan diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan melalui program edukasi rutin di sekolah agar pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pencegahan anemia terus meningkat. Selain itu, diperlukan kerja sama antara sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam mendukung penerapan perilaku hidup sehat pada remaja. Pengembangan media edukasi yang lebih inovatif dan menarik juga perlu dilakukan agar informasi kesehatan lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja putri dalam kehidupan sehari-hari.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 2 Gading Rejo yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh remaja putri yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah memberikan arahan, bantuan, serta dukungan sehingga kegiatan dan penulisan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. P., Rusliani, D. M., Navelia, Z. I., & Purnamasari, I. (2024). Literatur review: Efektivitas media edukasi terhadap pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 15(2), 136–141. <https://doi.org/10.52299/jks.v15i2.281>
- Fadhilah, A. N., Simanjuntak, B. Y., & Haya, M. (2022). Kajian literatur: Studi intervensi media edukasi visual dan audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia di negara berkembang. *Amerta Nutrition*, 6(1), 91–99. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1.2022.91-99>
- Kasmarini, F., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh pemanfaatan media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan terkait anemia pada remaja putri: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(11), 1329–1335. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i11.2291>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Lestari, L., Heryani, H., & Ariani, D. (2024). Edukasi anemia pada remaja putri melalui e-leaflet berbasis WhatsApp Messenger. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 349–359. <https://doi.org/10.55506/arch.v3i2.114>
- Nurchayanti, F. D., Nurochim, E., Rini, S. D. W., Srimulti, S., & Setyadi, A. W. (2025). Efektivitas media digital dalam edukasi pencegahan anemia pada remaja putri. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 434–440. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1591>
- Renata, T. V. G., Sulistiyani, S., & Astuti, N. F. W. (2024). Evaluasi efektifitas edukasi anemia pada remaja putri melalui permainan flashcard: Studi di SMPN 2 Jabon Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal*

*SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(3B), 931–938. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i3B.1805>

Safitri, L., Suhrawardi, S., Kristiana, E., & Isnaniah, I. (2025). Efektivitas pendidikan kesehatan melalui media leaflet terhadap tingkat pengetahuan anemia remaja putri di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1432–1437. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.297>

Sari, D. P., Wulandari, R., & Pratiwi, N. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 115–123.

World Health Organization. (2024). Anaemia in women and adolescent girls: Global health factsheet. *World Health Organization*.