

Penguatan Pengetahuan Cegah Anemia Sejak Remaja Melalui Edukasi Interaktif di SMP Negeri 1 Cikalong Wetan, Kabupaten Bandung Barat

**Desy Linasari*, Erica Nopitri Ali, Dinar Mutiara, Ana Mariana,
Ilham Bondan Pramudiawan**

Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi

*Penulis korespondensi: desy.linasari@lecture.unjani.ac.id

Dikirim : 15 November 2025

Direvisi : 10 Maret 2026

Diterima : 11 Maret 2026

Abstrak: *Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang banyak dialami remaja putri akibat kekurangan zat besi dan rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi belajar, kebugaran tubuh, serta berdampak pada kesehatan reproduksi di masa mendatang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang anemia serta upaya pencegahannya melalui pendekatan edukasi interaktif di lingkungan sekolah. Metode pelaksanaan menggunakan media video animasi yang disertai diskusi kelompok, kuis edukatif, dan simulasi gizi seimbang agar peserta lebih mudah memahami materi. Sasaran kegiatan melibatkan 60 remaja putri kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Cikalong Wetan, Kabupaten Bandung Barat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan awal yang rendah (83,3% kategori kurang dan 16,7% kategori cukup). Setelah mengikuti kegiatan, peserta mampu mengenali tanda dan gejala anemia, memahami pentingnya zat besi bagi tubuh, serta berkomitmen untuk mengonsumsi TTD secara rutin. Kegiatan edukasi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat guna mencegah anemia sejak dini.*

Kata kunci: *anemia, edukasi interaktif, gizi seimbang, remaja putri, tablet tambah darah*

Abstract: *Anemia remains a common health problem among adolescent girls, mainly due to iron deficiency and low adherence to iron tablet consumption (TTD). This condition can decrease learning concentration, reduce physical fitness, and affect reproductive health in the future. This community engagement activity aimed to improve adolescent girls' knowledge and awareness of anemia and its prevention through an interactive educational approach in the school setting. The method used animated video media combined with group discussions, educational quizzes, and balanced nutrition simulations to make the material easier to understand. The participants consisted of 60 female students from grades VII and VIII SMP Negeri 1 Cikalong Wetan, Kabupaten Bandung Barat. The results showed that most participants had low initial knowledge (83.3% in the poor category and 16.7% in the fair category). After the activity, participants were able to recognize the signs and symptoms of anemia, understand the importance of iron intake, and commit to consuming iron tablets regularly. The interactive educational activity proved effective in improving knowledge, awareness, and motivation among adolescent girls to adopt healthy behaviors for preventing anemia from an early age.*

Keywords: *adolescent girls, anemia, balanced nutrition, interactive education, iron tablets*

1. Pendahuluan

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai oleh kekurangan kadar hemoglobin dalam darah atau penurunan jumlah sel darah merah, sehingga tubuh mengalami kekurangan oksigen (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024a). Anemia dapat terjadi pada semua kelompok umur, mulai dari anak-anak hingga usia lanjut, namun prevalensi tertinggi ditemukan pada remaja putri. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 30% penduduk dunia mengalami anemia, dengan prevalensi mencapai 40–88% di kalangan remaja perempuan di negara berkembang (Nurhidayati, 2024). Kondisi ini menandakan bahwa anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang berdampak luas terhadap produktivitas, perkembangan kognitif, dan kualitas generasi mendatang.

Anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun di Indonesia mencapai 32% berdasarkan Riskesdas 2018, meningkat dari 22,7% pada 2013 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023, cakupan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di Provinsi Jawa Barat mencapai 72,1%, namun kepatuhan minum TTD masih tergolong rendah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024a). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa hanya 4,2% remaja putri yang mengonsumsi TTD minimal 52 butir per tahun dari fasilitas kesehatan, sementara sebagian lainnya memperoleh TTD dari sekolah (3,0%) atau inisiatif sendiri (4,3%). Rendahnya kepatuhan ini dipengaruhi oleh berbagai alasan, antara lain rasa dan bau tidak enak (29,7%), lupa (29,2%), serta efek samping seperti mual atau konstipasi (8,7%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024b). Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan antara cakupan distribusi TTD dan praktik konsumsi aktual di kalangan remaja.

Penyebab anemia pada remaja didominasi oleh defisiensi zat besi yang berkaitan dengan pola makan tidak seimbang, asupan gizi yang rendah, serta kehilangan darah akibat menstruasi (Utami *et al.*, 2022). Faktor risiko lainnya mencakup status gizi yang tidak optimal, rendahnya kepatuhan minum TTD, dan minimnya pengetahuan mengenai pentingnya zat besi dan gizi seimbang (Astuti & Rosalinda, 2024; Nurhidayati, 2024). Studi Sandela dkk. (2024) menyebutkan bahwa remaja dengan pengetahuan gizi yang rendah memiliki kemungkinan 4,9 kali lebih besar tidak mengonsumsi TTD dibandingkan mereka yang berpengetahuan baik. Hal ini diperburuk oleh tren diet ketat dan gaya hidup modern yang sering mengabaikan kebutuhan zat besi, protein, dan vitamin C yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin.

Dampak anemia pada remaja tidak hanya terbatas pada penurunan daya tahan tubuh, tetapi

juga menurunkan konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan kebugaran jasmani (Zakiah *et al.*, 2023; Nurhidayati, 2024). Dalam jangka panjang, anemia dapat mengganggu kesehatan reproduksi, meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, serta berkontribusi terhadap *stunting* dan berat badan lahir rendah (BBLR) (Lailiyana & Hindratni, 2024). Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak masa remaja merupakan langkah strategis untuk menyiapkan generasi muda yang sehat dan produktif.

Pemerintah telah mengembangkan berbagai upaya promotif dan preventif melalui program pemberian TTD seminggu sekali untuk remaja putri, edukasi gizi seimbang, dan fortifikasi pangan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Namun, efektivitas program masih terbatas karena kepatuhan minum TTD dan partisipasi sekolah yang belum optimal (Astuti & Rosalinna, 2024). Inovasi pendekatan edukatif yang lebih interaktif dan kontekstual diperlukan agar remaja tidak hanya menerima informasi tetapi juga memahami makna dan manfaatnya bagi kesehatan mereka.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk dukungan terhadap program nasional penurunan prevalensi anemia pada remaja putri. Melalui kegiatan ini, dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai anemia, pentingnya konsumsi TTD, serta penerapan pola hidup sehat dan gizi seimbang sebagai langkah pencegahan anemia sejak dini.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2025 di SMP Negeri 1 Cikalong Wetan, Kabupaten Bandung Barat, Provinsi Jawa Barat, bekerja sama dengan Puskesmas Rende dan didukung oleh FK UNJANI serta LPPM UNJANI. Lokasi ini dipilih karena tingginya jumlah remaja putri yang belum mendapatkan edukasi kesehatan secara rutin terkait anemia dan gizi seimbang. Kegiatan ini sekaligus menjadi bentuk dukungan terhadap program nasional penurunan prevalensi anemia pada remaja putri melalui edukasi dan penguatan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah.

Sasaran kegiatan adalah 60 remaja putri kelas VIII dan IX berusia 13–15 tahun. Kelompok ini dipilih karena berada pada masa pubertas aktif, ketika kebutuhan zat besi meningkat akibat pertumbuhan dan menstruasi yang mulai teratur. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan edukasi interaktif, yang mengombinasikan metode ceramah partisipatif, diskusi kelompok, kuis edukatif, dan simulasi gizi seimbang. Materi mencakup pemahaman tentang anemia dan

penyebabnya, dampak terhadap kesehatan dan prestasi belajar, pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin, serta penerapan pedoman “Isi Piringku” untuk mendorong pola makan bergizi seimbang.

Metode edukasi menggunakan media video animasi yang menampilkan informasi menarik mengenai penyebab, tanda dan gejala anemia, serta langkah-langkah pencegahan melalui konsumsi makanan bergizi, kebiasaan minum TTD, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Kegiatan dilengkapi dengan sesi diskusi, tanya jawab, dan refleksi sederhana yang memungkinkan peserta mengaitkan informasi dengan pengalaman pribadi mereka sehari-hari. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Ariestiningsih *et al.* (2025) dan Sandela *et al.* (2024) yang menegaskan efektivitas metode edukasi interaktif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman gizi pada remaja.

3. Hasil dan Diskusi

Para remaja putri kelas VII dan VIII menunjukkan antusiasme tinggi sejak awal hingga akhir kegiatan edukasi. Seluruh 60 peserta tampak aktif mengikuti setiap sesi yang dikemas dalam bentuk interaktif. Mereka menunjukkan minat besar terhadap materi yang disampaikan, berpartisipasi dalam diskusi kelompok, serta antusias menjawab pertanyaan dalam kuis edukatif dan simulasi gizi seimbang. Aktivitas tersebut tidak hanya membantu memperkuat pemahaman tentang anemia dan pencegahannya, tetapi juga mendorong peserta untuk mengaitkan informasi dengan kebiasaan sehari-hari, seperti pola makan dan kepatuhan minum tablet tambah darah. Guru pendamping menilai pendekatan edukasi ini efektif karena menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, relevan, dan mudah dipahami oleh siswa.

Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan edukasi interaktif berbasis video animasi yang menampilkan informasi tentang penyebab anemia, tanda dan gejalanya, serta langkah pencegahan melalui konsumsi makanan bergizi, kebiasaan minum tablet tambah darah (TTD), dan pemeriksaan kesehatan rutin. Selain pemutaran video, kegiatan juga diisi dengan sesi diskusi, tanya jawab, kuis, dan refleksi sederhana, yang memungkinkan peserta mengaitkan pengetahuan baru dengan pengalaman pribadi mereka. Suasana edukasi interaktif pencegahan anemia serta antusiasme dalam kegiatan edukasi interaktif diperlihatkan dalam Gambar 1 & 2.



Gambar 1. Suasana edukasi interaktif pencegahan anemia



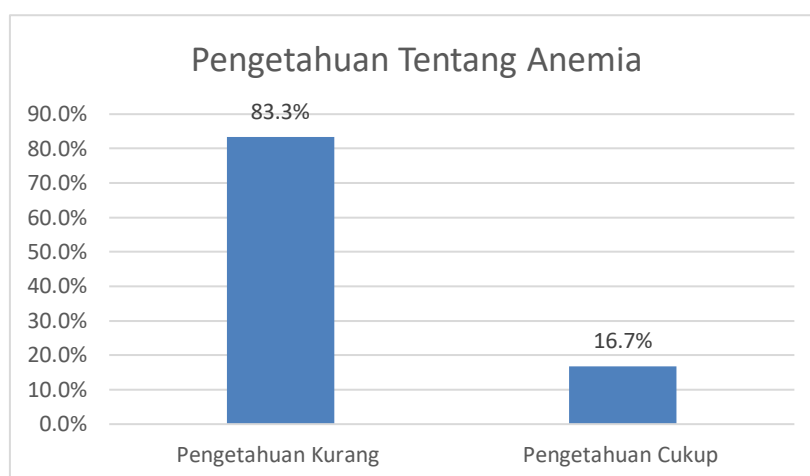
Gambar 2. Antusiasme remaja putri dalam kegiatan edukasi interaktif berbasis video animasi

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan awal, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang masih rendah tentang anemia dan cara pencegahannya. Hasil analisis menunjukkan bahwa 83,3% remaja putri termasuk dalam kategori pengetahuan kurang, sedangkan 16,7% berada pada kategori cukup, dan tidak ada peserta yang mencapai kategori baik. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja belum memahami penyebab anemia, pentingnya zat besi bagi tubuh, serta pola makan yang mendukung pencegahan anemia sejak dini.

Pada Gambar 3 dapat terlihat bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia masih didominasi oleh kategori rendah. Fenomena ini menunjukkan perlunya kegiatan edukatif yang berkelanjutan dan dikemas secara menarik agar pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta didik. Melalui kegiatan edukasi interaktif yang memadukan media

visual dan partisipasi aktif, diharapkan terjadi peningkatan pemahaman sekaligus perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat dan pencegahan anemia sejak usia sekolah. Selain itu, ketika remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, diharapkan muncul kesadaran dan kepatuhan yang lebih tinggi dalam mengonsumsi TTD secara rutin sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan diri dan mencegah anemia.

Edukasi gizi disertai suplementasi zat besi mingguan berpengaruh positif terhadap peningkatan hemoglobin dan pengetahuan remaja putri. Media edukatif yang menarik dan relevan terbukti memperkuat keterlibatan serta mendorong perubahan perilaku sehat (Yanisah & Widati, 2023). Rendahnya tingkat literasi gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah menjadi faktor utama tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja putri, sebagaimana terlihat pula pada penelitian di Jatinangor yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang akibat minimnya paparan pendidikan kesehatan (Sari dkk., 2019; Danarsih dkk., 2024).



Gambar 3. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia

Setelah edukasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan partisipasi yang lebih aktif. Mereka mampu menyebutkan kembali makanan sumber zat besi, memahami pentingnya minum TTD secara rutin, serta mengenali gejala anemia seperti mudah lelah dan wajah pucat. Respon positif juga datang dari guru pendamping yang menilai kegiatan ini sangat bermanfaat bagi siswa, terutama dalam meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap kesehatan reproduksi dan gizi seimbang.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi interaktif dengan media visual dan pendekatan partisipatif dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja putri tentang anemia dan

pencegahannya. Melalui suasana belajar yang menyenangkan dan kolaborasi antara sekolah, puskesmas, serta perguruan tinggi, pesan kesehatan menjadi lebih mudah dipahami dan diterapkan. Peningkatan pemahaman ini diharapkan mendorong remaja untuk lebih patuh mengonsumsi tablet tambah darah dan menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai anemia dan pencegahannya melalui pendekatan edukasi interaktif. Media video animasi dan metode partisipatif terbukti menarik minat peserta dan memudahkan pemahaman terhadap pesan kesehatan. Kolaborasi antara sekolah, puskesmas, dan perguruan tinggi menjadi faktor penting dalam memperkuat implementasi program kesehatan remaja. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut secara berkala sebagai upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan membentuk perilaku hidup sehat di kalangan remaja.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jenderal Achmad Yani (UNJANI) yang telah mendanai kegiatan ini melalui Skema Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Tahun Anggaran 2025 melalui kontrak No. Skep/235/Unjani/VII/2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak yang mendukung dan terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu Puskesmas Rende, SMPN 1 Cikalong Wetan, mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran dan mahasiswa Prodi Profesi.

Daftar Referensi

- Ariestiningsih, E. S., Has, D.F.S., Kurniawan, B.A., Yuliati, L., Laurita, H.P. & Arifani, M.N. 2025. Effectiveness of peer education based on social cognitive theory in preventing anemia among adolescent girls at the State Senior High School 1 Kebomas Gresik, *Aceh Nutrition Journal*, 10(2), 461–470.
- Astuti, K.H.E.W. & Rosalinna. 2024. Optimalisasi posyandu remaja dalam pencegahan anemia pada remaja putri. *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 101–107. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v6i2.2668>

- Danarsih, D.E., Kusumawardani, A.M. & Ariningtyas, R.E. 2024. Deteksi dini anemia dan edukasi pola hidup sehat pada remaja, *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 317–323.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. Pedoman penatalaksanaan pemberian tablet tambah darah. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 1–11.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Buku saku pencegahan anemia pada ibu hamil dan remaja putri. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 23–38.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024a. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 166–167.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024b. Survei Kesehatan Indonesia dalam Angka: Data Akurat Kebijakan Tepat. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 734–740.
- Lailiyana, F. & Hindratni, F. 2024. Edukasi dampak anemia terhadap kesehatan reproduksi remaja putri di SMAN 2 Pekanbaru. *Ebima: Jurnal Edukasi Bidan Di Masyarakat*, 5(1), 14–18.
- Nurhidayati, R.B. 2024. Hubungan pengetahuan, gizi, dan sikap terhadap kesehatan remaja khususnya anemia. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(4), 744–753.
- Sandela, D., Besmaya, B.M., Veronica, S.Y. & Anggriani, Y. 2024. The effect of video-based education on adolescents' knowledge about anemia at SMP Negeri Satap 11 Mesuji in 2024. *Jurnal Eduhealth*, 15(4), 1303–1311.
- Sari, P., Judistiani, T.D., Pertiwi, W., Wijaya, M., Nirmala, S.A. & Bestari, A.D. 2019. Pengetahuan remaja putri mengenai anemia defisiensi besi dan pencegahannya di Kecamatan Jatinangor. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Iptek untuk Masyarakat*, 8(4), 265–267.
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D. & Wulandari, D.R. 2022. Prevalence of anemia and correlation with knowledge, nutritional status, and dietary habits among adolescent girls at Islamic boarding school. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(2), 114–121. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.114-121>
- Yanisah, B.F. & Widati, S. 2023. Is health education on anemia increasing iron supplementation consumption in adolescent girls?: A systematic review. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 11(1SP), 46–51.
- Zakiah, S., Toaha, A., Abri, N. & Wahyutri, E. 2023. The effect of nutrition education on knowledge, attitudes, and iron intake in adolescent girls. *Journal of Health and Nutrition Research*, 2(3), 131–139.