

## **Penyuluhan Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Upaya Pencegahan Anemia SMP Al-Azhar**

**Dila Diwani<sup>1</sup>, Dinda Maulida Nur<sup>2</sup>, M Farouq Al-Azid<sup>3</sup>, Nazua Nabila<sup>4</sup>, Nur Delina Sinambela<sup>5</sup>, Nur Elviyani Sinaga<sup>6</sup>, Putri Cahya Wulandari<sup>7</sup>, Riska Fadilla Pasaribu<sup>8</sup>, Siti Sarah Berutu<sup>9</sup>, Suzani Adina<sup>10</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: <sup>1</sup>[dilabarus25@gmail.com](mailto:dilabarus25@gmail.com), <sup>2</sup>[dindamaulidanur@gmail.com](mailto:dindamaulidanur@gmail.com), <sup>3</sup>[farouqalazid@gmail.com](mailto:farouqalazid@gmail.com),  
<sup>4</sup>[nazuanabilah20@gmail.com](mailto:nazuanabilah20@gmail.com), <sup>5</sup>[nurdalina2003@gmail.com](mailto:nurdalina2003@gmail.com), <sup>6</sup>[nurelviisinaga@gmail.com](mailto:nurelviisinaga@gmail.com),  
<sup>7</sup>[putrichya2@gmail.com](mailto:putrichya2@gmail.com), <sup>8</sup>[riskapasaribu6451@gmail.com](mailto:riskapasaribu6451@gmail.com), <sup>9</sup>[sitisarahberutu52@gmail.com](mailto:sitisarahberutu52@gmail.com),  
<sup>10</sup>[suzaniadinaa1501@gmail.com](mailto:suzaniadinaa1501@gmail.com)

Corresponding author: [nurelviisinaga@gmail.com](mailto:nurelviisinaga@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

#### **Informasi Artikel:**

Terima: 28-12-2023

Revisi: 29-12-2023

Disetujui: 30-12-2023

Anemia merupakan masalah gizi mikro yang banyak terjadi diseluruh dunia terutama dinegara berkembang yang diperkirakan terjadi pada 30% populasi penduduk dunia. Akibat dari kekurangan kadar hemoglobin menimbulkan gejala lesu, lemah letih dan cepat lelah saat melakukan aktifitas yang akan berdampak pada menurunnya konsentrasi serta prestasi belajar, dan pada jangka panjang akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia, dimana remaja merupakan generasi masa depan bangsa yang nantinya akan mendukung menentukan generasi berikutnya. Remaja adalah dimana terjadi nya fase transisi atau masa peralihan dari anak anak ke tahap dewasa. Ditandai dengan berbagai perubahan seperti perubahan fisik, pola pikir maupun sosial kehidupannya. Tetapi dikalangan remaja penyakit anemia bukan lah hal yang asing lagi, penyakit ini berkaitan asupan gizi yang kurang sehingga berdampak buruk bagi kesehatan remaja. Sehingga perlu diketahui seluruh remaja bahwa anemia adalah penyakit serius yang perlu di perhatikan. Dengan demikian penelitian ini untuk menganalisa pemahaman remaja terkait anemia setelah dan sebelum memberikan kuesioner. Maka terbukti setelah diberikan kuesioner berupa pernyataan tentang penyakit anemia ini dapat dipahami oleh responden secara signifikan.

**Kata Kunci:** Edukasi, Kesehatan Reproduksi, Remaja, Anemia

### **ABSTRACT**

*Anemia is a micronutrient problem that occurs throughout the world, especially in developing countries which is estimated to occur in 30% of the world's population. As a result, lack of hemoglobin levels causes symptoms of lethargy, weakness, fatigue, and fatigue when doing activities that will have an impact on decreasing concentration and learning achievement, and in the long term will have an impact on the quality of human resources, where adolescents are the future generation of the nation who will later support determining the next generation. Adolescence is where the transition phase occurs or the transition period from children to adults. Characterized by various changes such as physical, mindset, and social changes in life. But among adolescents anemia is not unfamiliar, this disease is related to insufficient nutritional intake that adversely affects adolescent health. So it is necessary to inform all adolescents that anemia is a serious disease that needs attention. Thus, this study is to analyze the understanding of adolescents*

---

# *Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)*

*Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi*

*e-ISSN: 3025-034X*

*Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 122-128*

*related to anemia after and before giving questionnaires. So it is proven that after being given a questionnaire in the form of a statement about anemia, it can be understood by respondents significantly.*

**Keywords:** *Education, Reproductive Health, Adolescent Surgery, Anemia*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa dimana fase terjadinya pertumbuhan dan perkembangan individu. Masa ini yakni transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan emosional, mental, percepatan perkembangan fisik dan sosial yang langsung pada masa kehidupan. Penyakit salah satu yang sering dialami oleh Remaja putri yaitu Anemia. Anemia yakni dampak masalah gizi pada remaja putri. Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, dapat karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi. Zat gizi tersebut yakni besi, vitamin E yang mempengaruhi stabilitas membran sel dalam darah, vitamin C, zat zinc yang mempengaruhi absorpsi besi, dan protein vitamin B6 yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hemoglobin dalam molekul hemoglobin.

Remaja putri mempunyai sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan pria dikarenakan remaja putri akan mengalami masa menstruasi setiap bulannya dan sedang mengalami pertumbuhan sehingga akan membutuhkan nutri yang baik dan lebih banyak untuk menghindari terjadinya anemia pada remaja. Selain itu, remaja putri sering melakukan diet ketat untuk menjaga postur tubuhnya sehingga banyak remaja membatasi konsumsi makanan dan mengakibatkan kekurangan zat besi pada tubuhnya. Berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi penyakit anemia Indonesia pada remaja umur 15-24 tahun 2013 sebesar 18,4%. Sedangkan pada Riskesdas 2018 terjadi peningkatan menjadi 48,9%. Salah satu usaha untuk menanggulangi masalah anemia yaitu melalui penyuluhan.

Penyuluhan yang dilakukan disini merupakan bagian kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja terhadap pencegahan terjadinya anemia. Kelompok usia remaja yakni kelompok sasaran yang tepat dalam penyuluhan karena masa remaja proses belajar akan mudah terserap sehingga memudahkan remaja untuk mengetahui pencegahan penyakit anemia. Terjadinya kekurangan zat besi dapat menyebabkan turunya kadar feritin kemudian diikuti dengan penurunan kejenuhan transferin atau peningkatan protoporfirin. Keadaan tersebut jika berlanjut akan muda menyebabkan anemia dimana kadar hemoglobinnya turun dibawah batas normal untuk itu harus rajin mengkonsumsi zat besi seperti daging, telur, kacang-kacangan, dan sayuran hijau dengan mengkonsumsi makanan kaya zat besi akan terhindar dari anemia. Adapun mengkonsumsi yang bisa mengganggu penyerapan zat besi terutama sumber zat besi nabati yaitu kopi dan secara bersamaan dapat menyebabkan kerusakan dalam penyerapan zat besi (Alhidayatullah, 2022).

Anemia pada remaja dapat menurunkan kualitas manusia sehingga berdampak pada individu dan masyarakat, serta berpotensi mempengaruhi kualitas generasi penerus bangsa dan remaja sebagai pembangun bangsa. Selain itu, tingginya prevalensi anemia gizi pada remaja juga berkontribusi signifikan terhadap kematian ibu, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Hal ini mungkin menjadi penyebab masalah kesehatan yang serius dan sulit dikendalikan pada ibu dan

# *Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)*

*Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi*

*e-ISSN: 3025-034X*

*Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 122-128*

---

bayi baru lahir. Namun program gizi pemerintah untuk mencegah anemia hanya terfokus pada ibu hamil. Sementara itu, ibu hamil dan remaja yang kelak akan melahirkan generasi penerus bangsa yang kurang mendapat perhatian dan diabaikan (Syatriani dan Aryani, 2010). Kegiatan sosialisasi kepada kelompok remaja juga dilakukan melalui kegiatan informasi, komunikasi dan edukasi (KIE), focus group Discussion (FGD), dan kegiatan sosialisasi ke sekolah dan kelompok remaja lainnya (Kementerian Kesehatan RI 2016).

Almatzier (2009) meningkatkan asupan makanan bergizi termasuk zat besi dan makanan nabati seperti sayuran hijau, daun bayam, daun singkong, daun pepaya, kacang-kacangan, dan banyak makanan hewani. Menjelaskan cara mencegah anemia dengan cara: Makanan, Daging, Ikan, Ayam, Telur, Hati. Hindari atau kurangi makanan dan minuman yang dapat mengganggu penyerapan zat besi, seperti susu, kopi, dan teh. Perbanyak asupan buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, pepaya, pisang, dan jambu biji. Perbanyak istirahat, minimal 8 jam sehari, dan usahakan jangan terlalu lelah. Jika diperlukan, minumlah tablet Blood lus seminggu sekali atau setiap hari selama menstruasi. Tablet Suplemen Darah adalah Tablet Besi Asam Folat, masing-masing tablet mengandung 200 mg besi sulfat atau 60 mg unsur besi dan 0,25 mg asam folat. Suplementasi pria dan wanita muda menerima 60 mg zat besi per hari selama 3 bulan. Memberikan suplementasi zat besi secara intermiten (dua kali seminggu) kepada remaja putri dengan dosis 60 mg/hari selama 17 minggu telah terbukti meningkatkan serum ferritin dan protoporphyrin eritrosit bebas (FEP) (Zavaleta et al 2000; Allen, 2002). Pemerintah menganjurkan agar 60 tablet mg zat besi diminum dua kali seminggu selama 3 bulan berturut-turut setiap tahun selama jangka waktu yang disarankan untuk mencegah dan menangani anemia pada remaja putri berusia 12 hingga 18 tahun. Asam folat ditambahkan pada remaja putri dengan tujuan mencegah berkembangnya cacat tabung saraf pada bayi yang lahir setelah hari (IDAI, 2011).

Martini (2015) menemukan bahwa remaja yang pengetahuannya buruk tentang anemia mempunyai kemungkinan 2,3 kali lebih besar untuk terkena anemia. Kurangnya pengetahuan tentang anemia pada remaja dapat mempengaruhi perilaku seperti gaya hidup dan kebiasaan makan, Karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, anemia dapat terjadi pada remaja, karena kebutuhan zat besi dalam tubuh remaja rendah dan tidak tercukupi. Mengingat masih minimnya informasi dan pengetahuan tentang anemia pada remaja, maka perlu dan penting untuk memberikan informasi dan nasehat tentang anemia kepada remaja agar mereka dapat memperoleh wawasan mengenai hal tersebut. Selain itu, guru perlu dilibatkan dalam memberikan informasi dan edukasi tentang anemia serta memberikan suplemen zat besi untuk mencegah berkembangnya anemia yang berdampak negatif baik terhadap kesehatan fisik maupun psikis remaja.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah metode kuantitatif. Dimana data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dari 20 siswa yang mengikuti penyuluhan Edukasi Kesehatan Reproduksi dalam Upaya Pencegahan Anemia. Metode lain yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah pemaparan materi, diskusi tanya jawab,

# *Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)*

*Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi*

*e-ISSN: 3025-034X*

*Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 122-128*

---

dan kegiatan sosialisasi ke sekolah menengah pertama (SMP). Metode pemaparan materi digunakan pada saat pemberian informasi mengenai anemia meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak dan pencegahan anemia, diharapkan peran serta siswa agar turut aktif saat diberikan penyuluhan.

Metode diskusi tanya jawab digunakan memberikan pertanyaan yang harus diselesaikan secara berkelompok, kemudian mempresentasikan hasil diskusi. Proses pelaksanaan sosialisasi dimulai dengan meminta izin kepada pihak sekolah terkait. Dimana proses perizinan dan peninjauan lokasi ini dilakukan ke SMP Al-AZHAR Medan secara langsung dengan jarak yang di tempuh dari UINSU Medan Tuntungan Kampus IV selama  $\pm$  30 Menit. Perizinan dan peninjauan lokasi ini dilakukan oleh perwakilan kelompok sebanyak 3 orang dengan membawa surat izin. Setelah proses perizinan selesai, selanjutnya dilakukan penentuan tema atau topik yang akan dibawakan ketika sosialisasi. Topik yang diangkat yakni Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja dalam Upaya Pencegahan Anemia. Dimana Topik ini merupakan hasil dari kesepakatan bersama kelompok. Kemudian dilakukan penentuan tugas saat sosialisasi dilakukan, dimana tim terdiri atas dokumentasi, pemateri, konsumsi, dan perlengkapan. Masing-masing anggota kelompok wajib memilih salah satu tim. Pemilihan waktu untuk sosialisasi dilakukan sesuai arahan dari pihak sekolah dan jadwal kelas. Berdasarkan kesepakatan dan arahan kepala sekolah maka pelaksanaan kegiatan sosialisasi dilakukan pada tanggal 12 Desember 2023. Sebelum melaksanakan kegiatan, kelompok menemui kepala sekolah untuk meminta arahan kelas mana yang akan diberikan sosialisasi. Alat dan Media yang digunakan pada pengabdian ini adalah LCD, Laptop, layar, slide power point, Leaflet anemia, tablet zat besi, air mineral.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan ini diawali dari persetujuan yayasan al azhar melalui kepala sekolah smp al azhar untuk melakukan penyuluhan tentang penyakit anemia pada remaja. Setelah mendapatkan persetujuan maka kegiatan praktik kelas dimulai. Ketika para siswa sudah berkumpul di dalam kelas, kemudian anggota kelompok melaksanakan pre- test sebagai langkah awal guna menghasilkan gambaran awal pengetahuan sebelum kegiatan praktik kelas dimulai. Setelah itu anggota kelompok menampilkan power point di dalam kelas sebagai acuan dalam melaksanakan praktik ini. Saat penampilan power point anggota kelompok menjelaskan materi tentang anemia pada remaja pada siswa kelas 8 al azhar di dalam kelas. Ketika materi berlangsung dan anggota kelompok menjelaskan secara jelas selanjutnya siswa aktif dalam bertanya dan memberikan tanggapan kepada anggota kelompok tentang materi anemia pada remaja.

# Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)

Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3025-034X

Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 122-128



**Gambar 1. Pemberian Materi Terkait Anemia**

Setelah selesai menyampaikan materi kemudian anggota kelompok melaksanakan post- test guna melihat pengetahuan.



**Gambar 2. Pengumpulan Lembar Pre-Test dan Post-Test**

Hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi kesehatan reproduksi dalam upaya pencegahan anemia dari 20 responden

## Sebelum Pre-Test

Kurang Baik	Baik
11	9

## Sesudah Post-Test

Kurang Baik	Baik
2	18

Hasil post-test menunjukkan bahwasanya terjadi peningkatan pengetahuan dari pengetahuan baik sebelumnya 55% menjadi 90% dan terjadi penurunan pengetahuan tidak baik dari 45% menjadi 10%. Diperoleh fakta bahwa terdapat perubahan terhadap skor pre-test dan post-test peserta yaitu data nilai pre-test terdapat 11 orang dengan pengetahuan baik dan 9 orang dengan pengetahuan kurang baik. Dan nilai post-test terdapat peningkatan pengetahuan yaitu 18 orang dengan pengetahuan baik dan 2 orang dengan pengetahuan kurang baik setelah dilakukan penjelasan materi. Dari peningkatan pengetahuan para siswa ini juga menjadi hal yang penting karena hal ini dapat menjadi hal yang paling dasar untuk mencegah anemia dan dapat menghindari hal-hal yang dapat menjadi penyebab anemia tersebut. Selain itu semakin banyak manusia dan persebarannya maka suatu penyakit juga akan mengikuti perkembangan populasi yang meningkat tersebut pula termasuk penyakit anemia ini.

# *Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)*

*Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi*

*e-ISSN: 3025-034X*

*Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 122-128*

---

Evaluasi dari kegiatan yang dilaksanakan tersebut berjalan dengan lancar hal ini dikarenakan adanya dukungan penuh dari pihak sekolah dan para siswa itu sendiri yang mana semua aktif dalam mengikuti proses kegiatan tersebut. Oleh karena itu sangat diperlukan penanganan lanjut untuk melakukan edukasi kesehatan yang berkaitan dengan anemia sehingga nanti didapatkan hasil dimana akan berkurangnya penderita anemia serta para siswa mampu menghindari faktor-faktor resikonya.



**Gambar 3. Dokumentasi Bersama Siswa-Siswi SMP Al-Azhar**

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menyoroti peningkatan pengetahuan siswa setelah sosialisasi, evaluasi kegiatan yang berjalan lancar, dan dukungan penuh dari pihak sekolah dan siswa. Selain itu, penelitian ini juga membahas dampak anemia pada kesehatan remaja dan pentingnya memberikan edukasi tentang pencegahan anemia kepada mereka. Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, dengan kegiatan seperti penyebaran informasi, diskusi tanya jawab, dan kerjasama dengan sekolah. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang anemia.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada kepala sekolah beserta guru-guru di SMP Al-Azhar Medan karena telah mengizinkan kami melakukan penelitian ini di sekolah tersebut dengan tujuan mengedukasi dan memenuhi tugas mata kuliah. Terima kasih juga untuk semua anggota tim penyuluh atas kontribusi dan kekompakan untuk melakukan penelitian sehingga menyelesaikan penelitian ini tepat waktu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alhidayatullah, A. (2022). Edukasi Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal) Dalam Meningkatkan Ekonomi Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 119-128. <https://doi.org/10.32815/jpm.v3i1.1184>
- Arisman. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.
- Briawan, D. (2014). Anemia masalah gizi pada remaja wanita. Jakarta: EGC.

# *Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin (ECOS-PRENEURS)*

*Published by: PT Alahyan Publisher Sukabumi*

*e-ISSN: 3025-034X*

*Volume: 1 Nomor: 2 (Nopember: 2023) hal: 122-128*

---

- Depkes, R. I. (2008). Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi untuk Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Ditjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Ersila, W., & Prafitri, L. D. (2017, October). Layanan kesehatan reproduksi remaja dalam upaya pencegahan anemia pada remaja di Kabupaten Pekalongan. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional* (Vol. 1, No. 1).
- Fitri, M., Yuliani, S., Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11-15.
- Indonesia, I. D. A. (2011). Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia: Suplementasi Besi Untuk Anak. Jakarta: Badan Penerbit IDAI.
- Ismalia, I., Sari, N., Meliyana, R., Yulyani, V., Furqoni, P. D., & Nuryani, D. D. (2023). Pemberian Pre-Test Dan Post-Test Terhadap Kader Kesehatan Pada Pemberdayaan Kader Di Puskesmas Palapa Kota Bandar Lampung: The Effect of Giving Pre-Test and Post-Test on Health Cadres in Empowering Cadres at the Palapa Health Center in Bandar Lampung City. *Experimental Student Experiences*, 1(1), 67-72.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109-112.
- Kemenkes, R. I. (2014). Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI. Jakarta: infodatin. 10