

Edukasi Pengetahuan Dan Pencegahan Anemia Pada Remaja SMP Negeri 11 Di Il Desa Sukasari Kec. Air Periukan Kab. Seluma

Iit Mutia Fillah¹⁾; Lidya Oktari²⁾; Seftiawan Radiansyah³⁾; Wulandari⁴⁾

^{1,2,3,4,5,6)}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ iitmutiaafillaah@gmail.com

Received [19-07-2025]

Revised [22-09-2025]

Accepted [26-09-2025]

Abstract. Adolescent girls are a group that is prone to anemia. Adolescent girls are at higher risk of anemia compared to adolescent boys. According to Riskesdas data in 2018, the prevalence of anemia in Indonesia is 48.9% with the proportion of anemia found in the age group of 15-24 years and 25-34 years. Anemia prevention education for adolescent girls aims to provide understanding and knowledge to adolescents about anemia and the impact that will be experienced in adolescents. The target of this activity is adolescent girls at SMPN 11 Seluma, Education is carried out by direct education face-to-face and discussion in the classroom. The result of this activity is that participants understand more about the importance of preventing anemia in adolescents.

Keywords: *Knowledge, Prevention, Anemia, Teenager.*

Abstrak. Salah satu masalah gizi pada remaja di Indonesia adalah anemia yang masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum terjadi di dunia, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia, anemia terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal, sehingga mengurangi kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan oksigen ini dapat berdampak pada seluruh fungsi organ dan menyebabkan berbagai gejala seperti lemah, letih, lesu, dan sulit berkonsentrasi. Di kalangan remaja, khususnya remaja putri, anemia menjadi sangat penting untuk diperhatikan karena kelompok ini sedang berada pada masa pertumbuhan yang pesat, aktif secara fisik dan mental, penelitian ini bertujuan untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja SMP negeri 11 di Dusun II Desa Sukasari Kecamatan Air periukan kabupaten seluma. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kepada remaja putri di smp 11 seluma, dengan melibatkan 13 mahasiswa KKNT Dan Puskesmas. Kegiatan meliputi pemberian materi mengenai pencegahan anemia dan pemberian tablet fe. hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap pentingnya pencegahan anemia sangat penting bagi remaja. di harap kan penyuluhan ini mampu membuat upaya pencegahan anemia pada remaja.

Kata Kunci: Pengetahuan , Pencegahan, Anemia, Remaja.

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal, sehingga mengurangi kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan oksigen ini dapat berdampak pada seluruh fungsi organ dan menyebabkan berbagai gejala seperti lemah, letih, lesu, dan sulit berkonsentrasi, . Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui data Riskesdas tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi anemia

pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 32%, dan sebagian besar di antaranya adalah perempuan (Kemenkes RI, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa hampir satu dari tiga remaja putri di Indonesia menderita anemia, yang menjadi alarm serius bagi dunia pendidikan dan kesehatan. Dampak dari anemia pada remaja putri tidak hanya terbatas pada gejala fisik seperti kelelahan atau pusing, tetapi juga mencakup gangguan kognitif, seperti kesulitan dalam konsentrasi belajar, penurunan prestasi akademik, hingga menurunnya partisipasi dalam aktivitas fisik maupun sosial. Kondisi ini tentu dapat menghambat potensi dan produktivitas remaja dalam jangka pendek. Dalam jangka panjang, anemia yang tidak ditangani berpotensi menyebabkan komplikasi serius, terutama ketika perempuan memasuki masa reproduksi. Wanita dengan riwayat anemia berisiko mengalami kehamilan yang bermasalah, seperti kelahiran bayi dengan berat badan rendah, kelahiran prematur, hingga risiko kematian ibu dan anak (WHO, 2021).

Tingkat pengetahuan gizi yang rendah berkontribusi secara signifikan terhadap tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri. Kurangnya edukasi tentang pentingnya asupan zat besi, manfaat makanan bergizi, serta pengabaian terhadap gejala anemia menyebabkan banyak kasus tidak terdeteksi atau tidak ditangani dengan baik Wulandari dan Lestari (2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas wilayah kerja Kecamatan Air Periukan pada dusun II desa Sukasari, masih ditemukan 1 siswa yang mengalami masalah anemia di SMP negeri II Seluma, Program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu (UNIVED) 2025 berkolaborasi dengan puskesmas desa Sukasari untuk memberikan Edukasi pencegahan anemia pada remaja terutama remaja putri. Kegiatan ini mencakup sosialisasi kepada remaja mengenai pentingnya menjaga Kesehatan agar mencegah terjadinya anemia pada remaja dan strategi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan dan berkualitas edukasi melalui PPT video. Tujuan dari pemberdayaan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada remaja di SMP negeri 11 dusun II Desa Sukasari tentang pentingnya pencegahan anemia pada remaja.

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan terdiri dari atas kegiatan penyuluhan, mitra dalam program ini adalah remaja smp negeri 11 dusun II desa Sukasari Kab. Seluma Provinsi Bengkulu yang melibatkan 13 mahasiswa/i KKNT Universitas Dehasen Bengkulu dan puskesmas desa dalam kegiatan ini. Kegiatan penyuluhan berawal dari pemberian materi tentang pengertian anemia, pencegahan anemia dan pemberian tablet fe, strategi meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Berdasarkan data yang diperoleh dari puskesmas Kec. Air Periukan Kab. Seluma di wilayah Dusun II Desa Sukasari Kec. Air Periukan, terdapat 1 siswa mengalami anemia di smp negeri 11 seluma, hasil evaluasi sebelum diberikan nya penyuluhan tentang anemia Sebagian siswa tidak mengetahui tentang pengetahuan anemia. sehingga Tim Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) mencoba untuk melakukan penyuluhan tentang anemia dan pencegahan anemia pada remaja di smp negeri 11 seluma.



Gambar 1. Foto Bersama Peserta Penyuluhan Pengetahuan Dan Pencegahan Anemia Pada Remaja



Gambar 2. Kegiatan Observasi Terkait Masalah Pengetahuan Dan Pencegahan Anemia

Penyelesaian Masalah

Penyuluhan kesehatan ini adalah berbasis proses Pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja dalam pencegahan terjadinya anemia pada masa remaja di smp negeri 11 seluma. Berdasarkan kondisi pengetahuan remaja , di selenggarakan penyuluhan dengan tema “ Edukasi pengetahuan dan pencegahan anemia pada remaja” kegiatan ini diinisiasi oleh kelompok 2 KKNT Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu bekerjasama dengan puskesmas desa Sukasari. Penyuluhan ini dihadiri oleh 53 siswa smp negeri 11 seluma , Dalam kegiatan tersebut, materi yang disampaikan berfokus pada pengetahuan dan pencegahan anemia pada remaja, strategi peningkatan pengetahuan, Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Rabu 14 Mei 2025, bertempat di Ruang smp negeri 11, Antusiasme peserta dalam mengikuti penyuluhan terlihat dari tingginya jumlah kehadiran.Selama berlangsungnya acara, peserta menunjukkan perhatian yang baik terhadap materi yang disampaikan oleh narasumber. Hal ini juga tercermin dalam sesi tanya jawab, di mana banyak peserta mengajukan pertanyaan yang kemudian dijawab dengan baik oleh narasumber. Setelah diadakannya kegiatan ini diharapkan seluruh remaja smp negeri 11 memahami pentingnya pengetahuan dan pencegahan anemia.

SIMPULAN

Pengetahuan anemia sangat memiliki peran penting untuk pencegahan terjadinya anemia pada remaja, pengetahuan yang buruk akan membuat remaja terjadi nya masalah anemia saat remaja , Berdasarkan hasil observasi dan penyuluhan yang dilakukan oleh kelompok KKNT Universitas Dehasen Bengkulu, diketahui bahwa sebagian remaja tidak mengetahui tentang anemia sehingga menimbulkan masalah Kesehatan terutama anemia pada remaja di smp negri 11 seluma sehingga masih terdapat 1 siswa mengalami anemia Penyuluhan dengan tema “ pengetahuan dan pencegahan anemia pada remaja ” Melalui kegiatan ini, remaja smp negri 11 seluma memahami bahwa pencegahan anemia sangat penting bagi usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Litbangkes.
- WHO. (2021). Anaemia. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- Wulandari, A., & Lestari, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri.