

Edukasi dan Penyuluhan Pencegahan Anemia Pada Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan di SMAN 2 Ungaran

Khoirul Umam^{1*}, Ayu Mega Pertiwi², Muhammad Dea Sabili³, Any Asrhofah⁴, Devi Mardiyanti⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

*Correspondent email: umam92160@gmail.com

Diterima: 15 Mei 2026 | Disetujui: 29 Juni 2026 | Diterbitkan: 30 Juni 2026

Abstract. *Anemia in adolescents remains a public health problem that impacts learning concentration, academic achievement, and the quality of adolescent health. Low knowledge about the importance of iron consumption and a healthy diet is one of the risk factors for anemia in adolescent girls. This community service activity aims to increase adolescent knowledge about anemia prevention through balanced nutrition education and the consumption of iron tablets (TTD). The implementation method is carried out through counseling using leaflets and interactive PowerPoint presentations with a lecture and discussion approach. The target of the activity is 50 students of SMA Negeri 2 Ungaran who were selected using a random sampling technique. Evaluation was carried out using a pre-test and post-test to measure the increase in participants' knowledge. The results showed an increase in participants' knowledge after being given education. The percentage of participants with very good knowledge category increased from 16% to 92%, while the sufficient category decreased from 4% to 0%. The average score of participants increased from 95.20 to 98.40 with a significance value of $p < 0.05$ based on the Paired Sample t-test. Health education using leaflets and interactive presentations has proven effective in increasing adolescent knowledge about anemia prevention. This program is expected to support ongoing promotional and preventive efforts in the school environment.*

Keywords: *anemia; adolescents; health education; iron tablets; balanced nutrition*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih memiliki prevalensi tinggi pada kelompok remaja, khususnya remaja putri. Kondisi ini terjadi akibat rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang menyebabkan penurunan kemampuan tubuh dalam mengangkut oksigen ke jaringan. Berdasarkan Riskesdas 2023, prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 32%. Kondisi tersebut dapat berdampak terhadap penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, penurunan prestasi akademik, hingga gangguan pertumbuhan,

Faktor utama penyebab anemia pada remaja adalah kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan melewatkan sarapan, serta rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Selain itu, minimnya edukasi kesehatan mengenai anemia menyebabkan remaja kurang memahami pentingnya gizi seimbang dan perilaku hidup sehat.

Hasil observasi awal di SMA Negeri 2 Ungaran, ditemukan bahwa sebagian siswa masih menerapkan pola konsumsi yang kurang sehat dan belum memahami pentingnya pencegahan anemia. Di sisi lain, program kesehatan sekolah belum memprioritaskan edukasi mengenai anemia dan pemantauan status gizi remaja. Oleh karena itu, permasalahan utama pada mitra adalah rendahnya pengetahuan serta kesadaran siswa dalam mencegah anemia, yang tecermin dari kebiasaan buruk seperti melewatkan sarapan dan kurangnya asupan makanan kaya zat besi.

Selain itu, pihak sekolah belum memiliki program edukasi khusus terkait anemia remaja dan belum tersedia media edukasi kesehatan yang dapat digunakan secara berkelanjutan oleh guru maupun siswa. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko anemia pada remaja yang dapat berdampak pada kesehatan dan prestasi belajar siswa. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang efektif dan mudah dipahami oleh remaja. Penggunaan media *leaflet* dan presentasi interaktif dinilai mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan anemia melalui pendekatan visual dan diskusi langsung.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan upaya pencegahannya melalui edukasi gizi seimbang serta konsumsi tablet tambah darah di SMA Negeri 2 Ungaran.

METODE PENERAPAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMA Negeri 2 Ungaran pada bulan November 2025 dengan sasaran sebanyak 50 siswa. Metode kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media *leaflet* dan presentasi *PowerPoint* interaktif.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Koordinasi dengan pihak sekolah terkait jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan.
2. Pembagian pre-test kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai anemia.
3. Penyampaian materi edukasi mengenai anemia, penyebab, gejala, dampak, dan pencegahannya menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi.
4. Pembagian *leaflet* edukasi gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah.
5. Pembagian post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi.
6. Analisis data menggunakan uji Paired Sample t-test.

Media edukasi yang digunakan berupa *leaflet* berbahan kertas HVS ukuran A4 dan presentasi *PowerPoint* yang memuat materi mengenai pola makan sehat, makanan kaya zat besi, dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi berlangsung dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Metode ceramah interaktif dan diskusi membuat peserta lebih aktif dalam memahami materi yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Distribusi tingkat pengetahuan peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

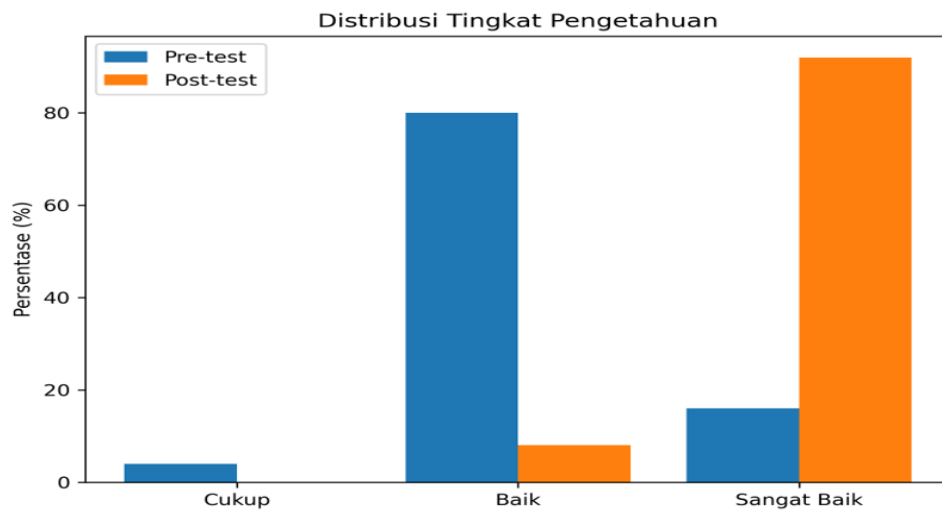
Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

<i>Tingkat Pengetahuan</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Cukup	4%	0%
Baik	80%	8%
Sangat Baik	16%	92%

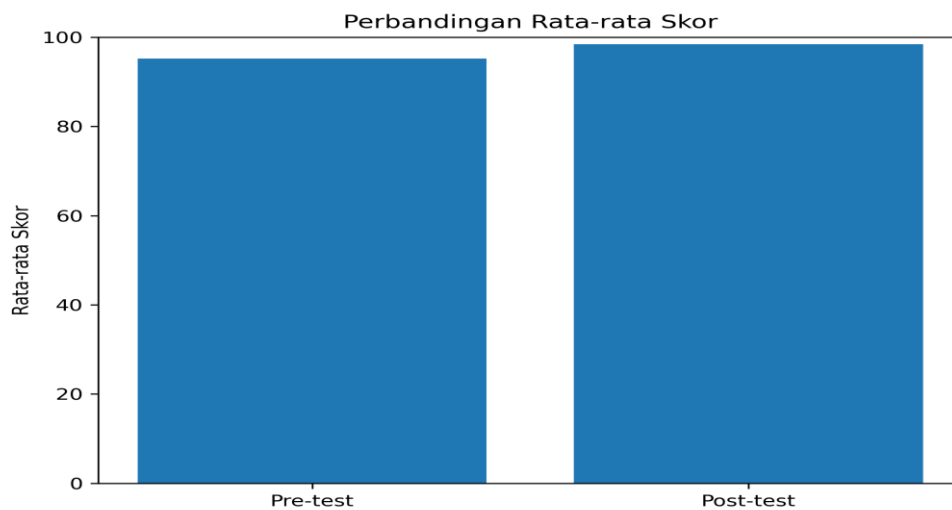
Peningkatan pengetahuan peserta juga diperkuat dengan hasil analisis statistik menggunakan uji Paired Sample t-test. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 95,20 pada *pre-test* menjadi 98,40 pada *post-test* dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Nilai signifikansi $p < 0,05$ menunjukkan bahwa peningkatan skor pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari intervensi edukasi yang diberikan. Meskipun selisih rata-rata skor tidak terlalu besar karena pengetahuan awal peserta sudah tergolong tinggi, kegiatan penyuluhan tetap mampu meningkatkan pemahaman peserta secara bermakna.

Menunjukkan perbandingan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi pencegahan anemia. Hasil *pre-test* menunjukkan pengetahuan siswa didominasi oleh kategori "Baik" (80%) dan "Sangat Baik" (16%). Setelah intervensi edukasi diberikan, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang sangat tajam pada kategori "Sangat Baik" hingga menyentuh angka 92%, sementara kategori "Baik" turun menjadi 8% dan kategori "Cukup" berkurang hingga 0%. Data ini menandakan bahwa penyampaian materi edukasi berhasil diserap dengan sangat baik oleh para peserta di SMAN 2 Ungaran.

Menunjukkan tren positif pada capaian nilai peserta. Rata-rata skor *pre-test* yang semula berada di angka 95 mengalami kenaikan setelah intervensi menjadi sekitar 98 pada skor *post-test*. Meskipun peningkatan secara numerik terlihat tipis karena pemahaman awal siswa sudah tergolong baik, pergeseran angka mendekati 100% ini membuktikan bahwa proses edukasi tetap memberikan dampak signifikan dalam memantapkan pengetahuan gizi dan pencegahan anemia pada siswa.



Gambar 1. Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi menunjukkan distribusi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi



Gambar 2. Menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan setelah edukasi



Gambar 3. Hasil kegiatan penyuluhan

Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi berupa leaflet dan presentasi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia. Media visual membantu peserta memahami informasi dengan lebih mudah dan menarik. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Firmansyah *et al.* yang menyatakan bahwa edukasi menggunakan *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Selain itu, penelitian Septiana *et al.* juga menunjukkan bahwa media edukasi interaktif efektif meningkatkan kesadaran remaja mengenai pencegahan anemia. Anemia pada remaja perlu dicegah sejak dini karena dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun kemampuan akademik. Edukasi kesehatan menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang penting dilakukan di lingkungan sekolah untuk membentuk perilaku hidup sehat pada remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi pencegahan anemia di SMA Negeri 2 Ungaran berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan melalui hasil *pre-test* dan *post-test* yang mengalami peningkatan signifikan. Penggunaan media *leaflet* dan presentasi interaktif terbukti efektif dalam mendukung proses edukasi kesehatan pada remaja. Program ini diharapkan dapat menjadi kegiatan berkelanjutan melalui peran UKS dan pihak sekolah dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 2 Ungaran, dosen pembimbing, serta seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Firmansyah, M., Karisma, G. D., Nugroho, Y. S., Anggita, D. D., Devitasanti, F. A., Haq, H. N., & Aminah, D. (2025). Effectiveness of Providing Education Using Leaflets on Knowledge and Compliance with Iron Supplement Tablet Consumption in Adolescent Girls at SMPN 1 Kromengan. *Jurnal Pengabdian Pancasila*, 4(1), 11. <https://npaformosapublisher.org/index.php/jpp/article/view/165>.
- Lestari, L., Heryani, H., & A. (2018). Social Support and Self-Care Behavior Study. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 1–6. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_364_22 (Tautan disesuaikan dengan indeks DOI JEHP).
- Roche, M. L., Bury, L., Yusadiredjai, I. N., Asri, E. K., Purwanti, T. S., Kusyuniati, S., Bhardwaj, A., & Izwardy, D. (2018). Adolescent girls' nutrition and prevention of anaemia: A school-based multisectoral collaboration in Indonesia. *BMJ*, 363, 1–6. <https://doi.org/10.1136/bmj.k4541>.
- Sari, D. A. (2024). Providing Education Related to Anemia Using Leaflet and PowerPoint Media on the Knowledge of Adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 13(2), 712–719. <https://ejournal.unair.ac.id/MGK/article/view/51443>.
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients*, 14(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu14183832>.
- Septiana, K. S., Adnani, Q. E. S., Susiarno, H., Tarawan, V. M., Arya, I. F. D., & Anwar, R. (2025). The Influence of Anemia Education Media on Increasing Self-Awareness and Compliance in Consuming Iron Supplements in Adolescent Girls: A Systematic Review. *International Journal of Women's Health*, 17, 2277–2289. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S491203>.
- Sitty Fadhilla Fitrianty Lahay, Sunarto Kadir, Sri Manovita Pateda, Lintje Boekoesoe, & Irwan. (2024). The Effect of Nutrition Education on Anemia Using Lecture Method, Leaflet Media, and Tiktok on Behavior Change among Adolescent Girls. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 22(2), 2035–2040. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.22.2.1601>.