



Open access article



## PENYULUHAN KESEHATAN REMAJA: LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN ANEMIA DI KALANGAN SISWA SMP NEGERI 3 MAKASSAR

*Teenager Health Counseling: Measures to Prevent Anemia Among Students of SMP Negeri 3 Makassar*

**Penulis / Author (s)**

St. Ratnah<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Makassar

Koresponden : St. Ratnah 

e-mail korespondensi: [ratnah.mansjur@poltekkes-mks.ac.id](mailto:ratnah.mansjur@poltekkes-mks.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.32382/jpk.v15i2.3459>

**ARTICLE INFO**

**ABSTRACT / ABSTRAK**

**Keywords:**

Counseling  
Adolescents  
Anemia  
Prevention  
SMP Negeri 3 Makassar

**Kata Kunci**

Penyuluhan  
Remaja  
Anemia  
Pencegahan  
SMP Negeri 3 Makassar

Anemia, particularly among adolescents, is a significant public health issue in Indonesia. Adolescent girls are more vulnerable to anemia due to menstruation and unbalanced diets. In South Sulawesi, the prevalence of anemia among adolescent girls reaches 33.7%, highlighting the need for preventive measures. Considering its impact on quality of life and academic performance, it is crucial to provide education on anemia prevention to adolescents, especially in schools. **Activity Objective:** The primary goal of this activity is to increase students' knowledge about anemia by providing comprehensive information to 9th-grade students. This includes covering the causes, symptoms, and prevention of anemia. It is expected that students will gain a better understanding of blood health and the role of iron in preventing anemia. Additionally, the activity aims to raise awareness about the importance of a healthy diet through educating students on the role of balanced nutrition, particularly iron intake, in maintaining good health and preventing anemia. **Methodology:** The method used in this outreach is a health counseling session, designed to present clear and easily understandable information about anemia prevention through educational and interactive materials. The activity was conducted in collaboration with the principal of SMP Negeri 3 Makassar, while the target participants were 9th-grade students at the school in Makassar. The expected output of this activity is a scientific article. **Conclusion:** The activity resulted in a 77.14% increase in the target group's knowledge regarding anemia and its prevention.

Anemia, terutama di kalangan remaja, merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Remaja putri lebih rentan terhadap

---

anemia akibat menstruasi dan pola makan yang kurang seimbang. Di Sulawesi Selatan, angka prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 33,7%, yang menunjukkan perlunya langkah-langkah pencegahan. Mengingat dampaknya terhadap kualitas hidup dan prestasi akademik, penting untuk memberikan edukasi tentang pencegahan anemia kepada remaja, terutama di sekolah-sekolah.

**Tujuan Kegiatan:** meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia dengan memberikan informasi yang komprehensif kepada siswa, khususnya kelas IX, mengenai anemia, termasuk penyebab, gejala, serta cara pencegahannya. Diharapkan siswa akan lebih memahami pentingnya kesehatan darah dan peran zat besi dalam mencegah anemia. Serta membangun kesadaran akan pentingnya pola makan sehat melalui edukasi siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, terutama asupan zat besi, dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah anemia. **Metode kegiatan** Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah penyuluhan, yang dirancang untuk memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang pencegahan anemia melalui materi edukatif dan interaktif. Mitra pelaksana adalah Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Makassar dan mitra sasaran adalah siswa kelas IX SMP Negeri 3 Makassar, Kota Makassar. **Capaian luaran** adalah artikel ilmiah. **Kesimpulan** yang diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan mitra sasaran mengenai anemia dan cara pencegahannya sebesar 77,14%.

---

## PENDAHULUAN

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu 14,4% pada laki-laki dan 18,0% pada perempuan. Pada kelompok usia remaja 15-24 tahun, prevalensinya mencapai 15,5% (Kemenkes RI, 2023). Data ini menyoroti bahwa remaja, khususnya perempuan, berada dalam kelompok yang sangat rentan terhadap anemia. Kondisi ini semakin diperkuat dengan data dari penelitian (Afifah Rahma, Andi Sitti; Fitriani, Rini; Irnawati, 2024) bahwa anemia pada remaja putri di daerah Makassar pada tahun 2023 adalah 29,3%.

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lipat lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra (Budiarti et al., 2021). Hal ini disebabkan oleh menstruasi bulanan yang menyebabkan kehilangan darah secara rutin, disertai dengan kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan. Jika tidak diimbangi dengan asupan gizi yang tepat, terutama zat besi, remaja putri rentan mengalami anemia yang dapat memengaruhi kesehatan dan prestasi akademik mereka (Rahman et al., 2023), (Astuti, 2023).

Program penyuluhan ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Makassar, sebuah sekolah berakreditasi A yang terletak di Jl. Baji Gau No.11, Bongaya, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi program karena pentingnya memberikan edukasi kesehatan, terutama mengenai anemia, kepada para siswa yang mayoritas sedang memasuki

masa remaja. Penyuluhan ini akan difokuskan pada siswa kelas IX, mengingat usia mereka yang berada dalam masa pertumbuhan dan semakin dekat dengan fase remaja akhir, di mana risiko anemia meningkat.

Masalah prioritas pada kegiatan ini adalah ketidaktahuan mitra sasaran akan gejala, penyebab, serta cara mencegah anemia. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan siswa, terutama remaja putri yang lebih rentan, tidak menyadari risiko yang mereka hadapi dan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah anemia. Selain itu, banyak siswa yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan kaya akan zat besi. Ketidaktahuan ini dapat berakibat pada kebiasaan makan yang tidak mendukung kesehatan optimal, terutama pada remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Berdasarkan riset, remaja putri lebih rentan mengalami anemia dibandingkan remaja putra, terutama karena menstruasi bulanan dan kebutuhan zat besi yang lebih tinggi selama masa pubertas. Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri di Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan intervensi pendidikan dan pencegahan yang lebih fokus pada kelompok ini.

Kegiatan penyuluhan pencegahan anemia di SMP Negeri 3 Makassar bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia dengan memberikan informasi yang komprehensif kepada siswa, khususnya kelas IX, mengenai anemia, termasuk penyebab, gejala, serta cara pencegahannya. Diharapkan siswa akan lebih memahami pentingnya kesehatan

darah dan peran zat besi dalam mencegah anemia. Serta membangun kesadaran akan pentingnya pola makan sehat melalui edukasi siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, terutama asupan zat besi, dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah anemia.

## **METODE**

### **Sasaran, Tempat dan Waktu PKM**

Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah siswa/siswi SMP Negeri 3 Makassar. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri Makassar pada tanggal 22 Maret 2024.

### **Metode PKM yang digunakan**

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan khalayak sasaran akan gejala, cara mencegah dan akibat yang dapat ditimbulkan oleh anemia. Penyuluhan dilengkapi dengan video dan games untuk mencegah kebosanan dari khalayak.

### **Tahapan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan beberapa tahapan. Untuk mengukur Tingkat pengetahuan mitra sasaran, maka sebelum dilaksanakan penyuluhan terlebih dahulu dilaksanakan pretest. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mitra sebelum terpapar materi. Selanjutnya dilakukan pemaparan materi yang dimulai dengan menjelaskan mengenai definisi anemia, gejala anemia, cara mencegah anemia, makanan kaya zat besi, dan tablet tambah darah. Selain itu, juga disajikan video edukasi mengenai anemia untuk menambah pengetahuan para siswi yang mengikuti penyuluhan.

Setelah pemberian materi dilakukan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan para siswi setelah menyimak materi yang telah disampaikan. Untuk peserta dengan nilai tertinggi maka akan diberikan hadiah. Selain itu, juga diadakan games untuk menyegarkan kembali semangat para siswi yang mengikuti kegiatan penyuluhan.

### **Pengukuran Keberhasilan Kegiatan**

Pengukuran peningkatan pengetahuan khalayak sasaran dilakukan dengan melakukan pemberian pretest dan posttest. Kegiatan dinyatakan berhasil jika terjadi peningkatan

pengetahuan khalayak sasaran sebesar 60% berdasarkan hasil pretest dan posttest.

## **HASIL dan PEMBAHASAN**

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau massa eritrosit dalam tubuh menurun sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan oksigen pada jaringan perifer. Secara klinis, anemia dapat diidentifikasi melalui penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, atau jumlah sel darah merah (eritrosit), dengan pemeriksaan kadar hemoglobin menjadi metode yang paling umum digunakan. Menurut definisi dari World Health Organization (WHO), anemia terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh berada di bawah batas normal (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada Siswi SMP Negeri 3 Makassar dilaksanakan pada bulan Maret 2024 di kelas SMP Negeri 3 Makassar dan melibatkan 21 Siswa dan Siswi yang memiliki kategori usia remaja. Kegiatan ini dimaksudkan untuk memberikan informasi dan penjelasan kepada Siswa dan Siswi usia remaja mengenai anemia dan pencegahan anemia.

Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan survei lokasi untuk memastikan kesiapan tempat. Setelah itu, dilakukan pengurusan izin dan mendapatkan persetujuan dari Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Makassar. Tahapan inti kegiatan dimulai dengan pelaksanaan acara, yang diawali dengan sambutan dari pihak penyelenggara serta perwakilan dari SMP Negeri 3 Makassar. Kemudian dilakukan pre test untuk mengukur tingkat pengetahuan para siswi yang akan mengikuti penyuluhan sebelum pemaparan materi. Selanjutnya dilakukan pemaparan materi yang dimulai dengan menjelaskan mengenai definisi anemia, gejala anemia, cara mencegah anemia, makanan kaya zat besi, dan tablet tambah darah. Selain itu, juga disajikan video edukasi mengenai anemia untuk menambah pengetahuan para siswa/siswi yang mengikuti penyuluhan. Setelah pemberian materi dilakukan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan para siswi setelah menyimak materi yang telah disampaikan. Selain itu, juga diadakan games untuk menyegarkan kembali semangat para siswi yang mengikuti kegiatan penyuluhan.



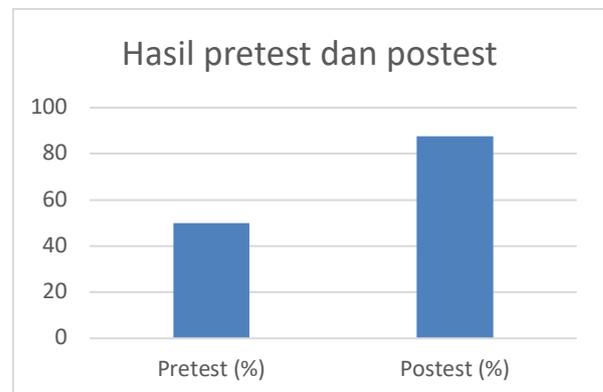
Gambar 1. Proses Sosialisasi



Gambar 2. Pemberian Doorprize

Hasil pretest menunjukkan khalayak sasaran umumnya telah mengetahui definisi dan gejala dari anemia, tetapi masih banyak yang belum mengetahui cara mencegah anemia serta makanan yang kaya akan zat besi. Khalayak sasaran juga belum mengetahui minuman apa saja yang dapat menghambat penyerapan zat besi setelah mengkonsumsi makanan. Khalayak sasaran juga belum mengetahui faktor penyebab remaja putri lebih beresiko terkena anemia. Selain itu masih banyak yang tidak mau mengonsumsi tablet tambah darah karena adanya rasa yang tidak nyaman. Berdasarkan hal tersebut maka perlu melibatkan puskesmas setempat dalam kegiatan selanjutnya, sehingga khalayak sasaran lebih memahami perlunya tablet tambah darah.

Hasil post test didapatkan skor rata-rata para peserta penyuluhan meningkat dari skor pre test yang dilakukan sebelum pemaparan materi, yaitu nilai rata-rata 50 menjadi 88,57 dari total point test yaitu 100 point. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan peserta penyuluhan meningkat setelah menyimak materi penyuluhan yang di sampaikan. Dari kuisioner yang diberikan, umumnya khalayak sasaran telah mengetahui definisi dan penyebab dari anemia, tetapi Hasil dari pretest dan postest dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 1. Hasil Pretest dan Postest

Luaran pada Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dari mitra sasaran sebesar 77% dan artikel ilmiah yang akan dipublikasikan pada media Pengabdian Kefarmasian.

#### KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat telah terlaksana dengan lancar dan dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang anemia mengenai anemia, termasuk penyebab, gejala, serta cara pencegahannya serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat melalui

edukasi siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, terutama asupan zat besi, dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah anemia. Hal ini ditunjukkan dari hasil kuisioner yang diperoleh dari hasil nilai rata-rata pretest peserta adalah 50 meningkat menjadi 88,57 setelah post test

#### SARAN

Sebaiknya dalam kegiatan selanjutnya dilakukan Kerjasama dengan Puskesmas setempat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami haturkan kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangsih pikiran dan tenaga sehingga kegiatan ini dapat terlaksana, terutama kepada Ketua Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Terimakasih juga kami haturkan kepada pihak SMP Negeri 3 Makassar yang telah bersedia menjadi mitra kegiatan kali ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Afifah Rahma, Andi Sitti: Fitriani, Rini;

Irnawati, R.A. (2024). *Prevalensi dan Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kota Makassar, Sulawesi Selatan*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 15(1)

Astuti, E. R. (2023). *Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri*. Jambura Journal of Health Sciences and Research, 5(2), 550-561.

Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). *Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya*. Jurnal Kesehatan Mesencephalon, 6(2).

Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka*. Kemendes RI.

Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). *Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 9(01), 563–570.

Rahman, S. W., Usman, Umar, F., & Kumaladewi, K. (2023). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja*. Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas, 4(2), 109–118.



*Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution, and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The images or other third-party material in this article are included in the article's Creative Commons license unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons license and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.*