

**Penyuluhan Tentang Bahaya Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri**

**Andi Mustika Fadillah Rizki<sup>1</sup>, Riska Reviana<sup>2</sup>, Syarifah Sahirah<sup>3</sup>, Nurul Faidzin<sup>4</sup>, Ummu Kalsum<sup>5</sup>,**

<sup>1,3,4,5</sup>Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo

<sup>2</sup>Kebidanan, Universitas Bhakti Asih Tangerang

Corespondensi : [andimustikarizki@gmail.com](mailto:andimustikarizki@gmail.com)

**ABSTRAK**

Anemia yang terjadi pada remaja putri sangat berdampak negative pada kesehatan mereka khususnya berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan system reproduksi. dampak anemia wanita yakni abortus, kelahiran premature, perdarahan pada saat persalinaan, BBLR bahkan dapat berlanjut hingga stunting pada anak. Ketidaksimbangan nutrisi merupakan penyebab utama berbagai masalah kesehatan seperti anemia. Tetapi, selain masalah ketidakseimbangan nutrisi pada remaja, faktor kurangnya pengetahuan remaja putri tentang jenis-jenis makanan yang mengandung zat besi, dan bahaya dari anemia juga mempengaruhi terjadinya anemia. **Tujuan kegiatan** pengabdian masyarakat ini untuk mengembangkan pengetahuan remaja putri dengan penyuluhan edukasi/informasi yang merupakan salah satu upaya preventif dan promotif dalam mencegah anemia pada remaja. **Metode penyuluhan** kegiatan menggunakan metode ceramah (penyuluhan) yang dirangkaikan dengan diskusi tanya jawab secara interaktif antara penyuluh dan peserta kegiatan dengan menggunakan powerpoint dan lembar leaflet. Evaluasi dilakukan dengan menganalisis pertanyaan-pertanyaan peserta sebagai bahan evaluasi untuk kegiatan selanjutnya dan antusias peserta pada saat kegiatan berlangsung.

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

**ABSTRACT**

Anemia that occurs in adolescent girls has a very negative impact on their health, especially affecting the growth and development of the reproductive system. The impact of anemia on women includes abortion, premature birth, bleeding during delivery, low birth weight, and can even lead to stunting in children. Nutritional imbalance is the main cause of various health problems such as anemia. But, besides the issue of nutritional imbalance in adolescents, the lack of knowledge among teenage girls about the types of foods that contain iron, and the dangers of anemia also contribute to the occurrence of anemia. The purpose of this community service activity is to develop the knowledge of adolescent girls through educational/informational counseling, which is one of the preventive and promotive efforts in preventing anemia among adolescents. The outreach method for the activity uses a lecture (outreach) method combined with an interactive question-and-answer discussion between the facilitator and the participants using PowerPoint and leaflets. Evaluation is conducted by analyzing participants' questions as material for the next activities and the participants' enthusiasm during the event.

**Key words :** Health Education, Anemia, Reproductive Health, Adolescent Girls

## **I. PENDAHULUAN**

Remaja putri merupakan insan manusia yang akan menjadi ibu dan melahirkan generasi selanjutnya. Sehingga harus sangat memperhatikan kondisi kesehatan baik mental maupun psikisnya karena akan berdampak pada anak yang akan dilahirkannya dalam arti kata remaja putri ini yang nantinya akan melahirkan generasi-generasi penerus bangsa yang berkualitas dan juga unggul sesuai dengan cita-cita bangsa yang tertuang dalam SDGs 2030 dan Indonesia Emas 2045 (Izzara et al., 2023).

Persiapan seorang wanita dalam melahirkan generasi penerus yang sehat dan cerdas bahkan dimulai dari masa remaja, yang mana pada masa remaja ini merupakan periode awal yakni pematangan organ reproduksi atau masa pubertas. Remaja juga merupakan individu yang sedang mencari identitas dirinya sehingga sering kali mengikuti idola ataupun panutannya dalam memilih hobi dan asupan yang mereka makan. Dalam hal ini remaja seringkali mengikuti tren tanpa memikirkan apakah yang mereka konsumsi merupakan makanan dengan kandungan gizi yang baik. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi keadaan gizi mereka (Mularsih, 2017).

Salah satu masalah kesehatan yang erat hubungan dengan remaja khususnya remaja putri adalah masalah kesehatan anemia. Anemia yang terjadi pada remaja putri sangat berdampak negative pada kesehatan mereka khususnya berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan system reproduksi. Yang mana jika anemia yang terjadi pada remaja dan berlanjut hingga dewasa akan mengakibatkan masalah pada wanita saat mereka hamil nantinya (Amalia et al., 2023).

Beberapa dampak anemia wanita yakni abortus, kelahiran premature, perdarahan pada saat persalihan, BBLR bahkan dapat berlanjut hingga stunting pada anak (Permanasari et al., 2020).

Beberapa literature telah mencatat penyebab anemia yakni defisiensi zat besi yang mana hal ini terjadi karena ketidakseimbangan gizi yang terjadi pada masa remaja yang berlanjut hingga dewasa. Defisiensi zat besi yang terjadi pada wanita bisa terjadi karena beberapa factor diantaranya penyakit yang diderita, dan kurangnya asupan zat besi. Kurangnya asupan zat besi yang terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang makanan yang mengandung zat besi, bahaya anemia pada remaja, dan manfaat mengkonsumsi Tablet tambah darah. Sehingga hal inilah

yang menyebabkan banyak remaja putri kurang atau bahkan tidak mau mengkonsumsi tablet tambah darah (Maslikhah & Putri Andanawarih, 2023).

Kejadian anemia pada remaja berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mencatat bahwa kasus anemia pada usia 5-14 tahun 25,8% dan pada usia 15-24 tahun mencapai 32%. Selain itu, tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) tercatat dari 12,1 juga remaja di Indonesia 8,3 juta remaja putri tidak mengkonsumsi TTD. Yang mana salah satu langkah untuk mencegah terjadinya anemia yakni dengan mengkonsumsi TTD (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pemberian penyuluhan dalam hal ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja akan bahaya anemia dirasa sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja putri akan bahaya anemia yang diharapkan sebagai salah satu upaya preventif dalam persiapan dirinya sebagai calon ibu yang nantinya akan hamil (Lailiyana & Hindratni, 2024).

Dalam penelitian yang dilakukan Ika Permanasari dkk menunjukkan 56% remaja memiliki pengetahuan yang kurang tentang bahaya anemia. Hal ini

membuktikan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja terkait bahaya anemia pada kesehatan reproduksi yang dapat diartikan masih kurangnya informasi di kalangan remaja terkait bahaya anemia (Permanasari et al., 2020).

Pentingnya meningkatkan pengetahuan dalam hal ini memberikan edukasi/informasi terkait bahaya anemia terhadap kesehatan reproduksi pada remaja maka kami tim dosen akan memberikan edukasi berupa penyuluhan tentang “Bahaya Anemia terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri” dalam kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat yang akan dilaksanakan di SMP Negeri 8 Palu.

## **II. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah yang dihadapi oleh masyarakat adalah kurangnya pengetahuan tentang bahaya anemia terhadap kesehatan reproduksi remaja putri. penyuluhan ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan Remaja dalam hal ini Remaja Putri melalui penyuluhan edukasi sebagai upaya preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi anemia pada remaja putri.

## **III. METODE PELAKSANAAN**

### **A. Metode Pengukuran Pemahaman**

Dalam Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Penyuluhan dengan uji pre test dan post test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Kegiatan ini dilakukan dengan pengisian kuesioner pre test terlebih dahulu untuk menilai pemahaman dan wawasan peserta penyuluhan tentang bahaya anemia terhadap kesehatan reproduksi remaja putri sebelum diberikan materi penyuluhan. Kemudian, dilakukan penyuluhan dan diskusi Tanya jawab yang interaktif. Setelah itu, dibagikan kembali kuesioner untuk uji post test untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan yang sudah diberikan. Dan dianalisis untuk melihat nilai rata-rata pemahaman peserta kegiatan sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan

#### B. Metode Kegiatan

Metode Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini disusun sebagai berikut:

1. Melakukan peninjauan lokasi dan tempat kegiatan.
2. Menentukan topik.

3. Pengurusan surat dan perizinan dengan melibatkan beberapa stakeholder

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2024 di SMP Negeri 8 Palu setelah semua pengurusan surat perizinan, sarana dan prasarana sudah siap digunakan. Kegiatan ini dirancang sebaik mungkin agar memudahkan peserta untuk mengikuti dan memahami maksud kegiatan.

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan yang dirangkaikan dengan diskusi tanya jawab secara interaktif antara penyuluh dan peserta kegiatan. Pertama-tama tim dosen sebagai pelaksana kegiatan membagikan kuesioner untuk melihat bagaimana pengetahuan remaja putri akan bahaya anemia. Adapun tahapan dalam kegiatan ini sebagai berikut :

1. Penyuluh memberikan informasi tujuan dari kegiatan yakni akan dilakukan penyuluhan tentang bahaya anemia terhadap kesehatan reproduksi remaja dan kemudian tim dosen akan membagikan kuesioner pretest.
2. Penyuluh menyampaikan edukasi/informasi tentang bahaya anemia terhadap kesehatan reproduksi remaja putri.

3. Kemudian membuka sesi diskusi dengan memberikan kesempatan pada peserta untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan anemia sesuai dengan apa yang mereka rasakan, dan selanjutnya tim dosen akan membagikan kuesioner post test kepada peserta kegiatan.

4. Dan melakukan evaluasi pada kegiatan penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

**C. Alat dan bahan**

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu :

1. Laptop
2. Lcd
3. Kuesioner pre test dan post test
4. Daftar hadir peserta

**D. Susunan Acara Kegiatan**

Susunan acara pada kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan tentang Anemia terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja”

Hari/ Tgl Kegiatan	Pukul	Kegiatan
Jumat, 30 Agustus 2024	08.00	Tiba di SMP Negeri Palu
	08.15	Persiapan alat dan bahan kegiatan

08.30	Registrasi peserta & Pengisian kuesioner
08.45	Sambutan dan perkenalan
09.00	Penyuluhan
09.20	Diskusi / sesi tanya jawab
10.20	Post test dan evaluasi kegiatan
10.35	Penutup

**E. Sasaran kegiatan**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Siswi SMP Negeri 8 Palu.

**F. Evaluasi kegiatan**

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari kegiatan penyuluhan yang telah diberikan dengan melihat bagaimana pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Evaluasi dilakukan setelah sesi penyuluhan dan diskusi selesai kemudian tim dosen membagikan kuesioner.

**IV . HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini

**Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Bahaya Anemia Terhadap Kesehatan**

**Reproduksi Remaja Putri di SMP  
Negeri 8 Palu.**

No	Pengetahuan Remaja	N	Mean
1	Pre Test	26	6,47
2	Post Test	26	9.65

Pada Tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan edukasi/informasi yakni dari 6,47 menjadi 9,65 setelah diberikan penyuluhan.

Anemia merupakan kondisi dimana tubuh mengalami kekurangan sel darah merah atau hemoglobin. Hal ini dapat menyebabkan tubuh kita mengalami kekurangan oksigen, yang ditandai dengan gejala seperti kelelahan, pusing, bahkan sesak napas. Anemia yang terjadi dapat didiagnosis melalui pemeriksaan laboratorium seperti pemeriksaan kadar hemoglobin, eritrosit, dan hematokrit (Aulya et al., 2022; Friska Armynia Subratha, 2020). Pada tahun 1968 WHO dalam hal ini sebagai Organisasi Kesehatan Dunia telah memberikan kriteria batasan kadar hemoglobin pada remaja yang dapat dikatakan mengalami anemia yakni 12-16 g/dL (Astuti, 2023).

Anemia yang terjadi pada remaja putri dapat berdampak pada kesehatan reproduksinya yakni masalah gangguan haid/menstruasi (Anisa Yulianti et al., 2024). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 di dapatkan 51,4% remaja usia 10-19 tahun tidak mengkonsumsi tablet tambah darah karena tidak tahu tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah dan 69% wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah haid yang tidak teratur (Kementerian kesehatan RI, 2023). Penelitian yang dilakukan di SMK Swasta di Kabupaten Sukabumi oleh Amalia dkk tahun 2023 menunjukkan 56,2% remaja perempuan mengalami gangguan siklus haid (Amalia et al., 2023). Beberapa gangguan menstruasi yang bisa terjadi pada wanita yakni mulai dari gangguan siklus menstruasi, lamanya waktu menstruasi atau gangguan lainnya seperti hipominorea, hiperminorea, oligomenorea, dan amenorea (Maslikhah & Putri Andanawarih, 2023).

Selain itu, anemia yang terjadi pada remaja putri akan berdampak pada masalah lainnya yang erat hubungannya dengan kesehatan reproduksi sampai dengan remaja putri tersebut memasuki

usia produktif yakni saat menikah, hamil, melahirkan, dan saat masa nifas nantinya. Dengan siklus bahwa remaja putri yang anemia nantinya akan menjadi seorang ibu hamil dengan anemia yang mana jika kondisi ini terjadi maka ibu akan berisiko untuk terjadi perdarahan, abortus, kelahiran premature, BBLR dan gangguan pertumbuhan pada janin (Anisa Yulianti et al., 2024; Kementerian kesehatan RI, 2018)

Dalam hal untuk pencegahan dan mengurangi kasus anemia pada remaja putri perlu dilakukan langkah preventif melalui pendekatan edukasi berupa penyuluhan pada remaja dalam hal ini penyuluhan bahaya anemia terhadap kesehatan remaja sangat penting mengingat telah dilaksanakan kegiatan pemberian tablet tambah darah akan tetapi masih tingginya kejadian anemia pada remaja sehingga langkah penyuluhan ini penting untuk mengedukasi remaja putri bahaya dari anemia (Apriyanti, 2019). Penelitian yang dilakukan Safitri & Ratnawati tahun 2022 menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan yang dimiliki remaja putri tentang bahaya anemia merupakan penghambat bagi remaja dalam mempraktekkan kebiasaan yang

baik seperti mengonsumsi makanan yang bergizi dan khususnya kebiasaan untuk mengonsumsi bagi remaja putri pada saat menstruasi (Ratnawati, 2022). Seperti yang kita ketahui bersama bahwasannya pemberian tablet fe merupakan terapi farmakologis yang bisa dilakukan dan sangat berefek positif terhadap pencegahan anemia. Sehingga, dengan meningkatkan pemahaman dan pengetahuan serta sikap positif dari remaja putri terhadap pencegahan anemia dapat memberikan langkah efektif keberhasilan Indonesia dalam menghasilkan generasi penerus yang unggul dan berkualitas.

### Dokumentasi Kegiatan





## V. KESIMPULAN

Penyuluhan adalah Kegiatan untuk memberikan edukasi yang mana hal ini juga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang bahaya anemia untuk kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berupa Penyuluhan tentang Bahaya Anemia terhadap Kesehatan

## VI. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Anisa Yulianti, Siti Aisyah, & Sri Handayani. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1), 10–17. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.276>
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Anemia. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550–561. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>

- Friska Armynia Subratha, H. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53.  
<https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75>
- Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., & Yuliana, Y. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051–1064.  
<https://doi.org/10.58812/jmws.v2i12.817>
- Kementerian kesehatan RI. (2018). *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. 6.
- Kementerian kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. *Laporan Nasional SKI 2023*, 1–68.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskendas 2018*, 44(8), 181–222.  
<http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- Lailiyana, & Hindratni, F. (2024). Edukasi Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di SMAN 2 Pekanbaru. *Jurnal Ebima*, 5(1), 14–18.
- Maslikhah, & Putri Andanawarih. (2023). Pengaruh Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(2), 53–58.  
<https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.176>
- Mularsih, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 80.  
<https://doi.org/10.26714/jk.6.2.2017.80-85>
- Permanasari, I., Jannaim, J., & Wati, Y. S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 05 Pekanbaru. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 313.  
<https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8149>
- Ratnawati, A. E. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.177>