



PENYULUHAN ANEMIA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 SINGARAJA BALI

Oleh

A.A. Bulan Ginitri^{1*}, Ni Putu Elisya Nathania Fidela², Ni Made Andira Utami³, Shelly Kartika Wardani⁴

^{1*,2,3,4}Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Mahasaraswati Denpasar

Jalan Kamboja No 11 A Denpasar, telp: (0361) 227019

Email: ginitri@unmas.ac.id

Article History:

Received: 12-08-2025

Revised: 06-09-2025

Accepted: 15-09-2025

Keywords:

Anemia, Edukasi Kesehatan, Remaja putri, Pencegahan, Penyuluhan

Abstract: Anemia merupakan masalah kesehatan yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dan jumlah eritrosit. Gejalanya meliputi kelelahan, kelemahan, dan penurunan konsentrasi, yang umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Kekurangan zat besi menjadi faktor utama penyebab anemia secara global, terutama pada remaja putri. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat merasa penting untuk memberikan edukasi tentang anemia guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. Hasil observasi di SMA Negeri 3 Singaraja menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai gejala dan pencegahan anemia masih rendah. Oleh karena itu, dilakukan program penyuluhan komprehensif dengan tujuan meningkatkan pemahaman siswa terhadap bahaya anemia sekaligus membekali mereka dengan informasi praktis pencegahan. Kegiatan ini melibatkan siswa kelas 10 dan 11 yang berpartisipasi aktif dalam setiap sesi. Antusiasme terlihat melalui interaksi pada sesi materi dan tanya jawab. Tingginya partisipasi mencerminkan meningkatnya kesadaran siswa akan pentingnya deteksi dini serta pencegahan anemia, sehingga diharapkan mampu mendukung terbentuknya generasi remaja yang sehat dan produktif.

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai dengan kadar hemoglobin dan eritrosit di bawah batas normal. Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada remaja secara global mencapai 15%, dengan angka yang signifikan lebih tinggi di negara berkembang (27%) dibandingkan negara maju (6%) [1](Indriani et al., 2023). Kelompok yang paling rentan terhadap anemia adalah remaja wanita, terutama yang sedang mengalami menstruasi, serta individu dengan status sosial ekonomi rendah dan defisiensi nutrisi [2](Shaka & Wondimagegne, 2018).

Gejala anemia, seperti kelelahan, kelemahan, dan penurunan konsentrasi, sering kali disebabkan oleh kekurangan zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Defisiensi zat besi menjadi penyebab anemia paling umum secara global, terutama di kalangan wanita usia produktif, termasuk remaja putri [3](WHO, 2019). Remaja putri sangat rentan terhadap kondisi ini karena kehilangan darah saat menstruasi dan pola makan yang tidak memadai, di mana



sekitar 75% remaja perempuan tidak memenuhi kebutuhan zat besi yang direkomendasikan [4](El Banna et al., 2019). Kurangnya pengetahuan mereka tentang anemia memperburuk kondisi ini dan meningkatkan risiko masalah kesehatan lain, seperti penurunan daya tahan tubuh dan kecemasan [5](Indrawatiningsih et al., 2021).

Meskipun prevalensi anemia pada remaja putri cukup tinggi, mayoritas penelitian masih berfokus pada ibu hamil dan anak-anak, sehingga kajian tentang anemia pada kelompok remaja masih terbatas [6](Dewi et al., 2023). Padahal, remaja putri adalah calon ibu yang kelak akan melahirkan generasi penerus bangsa. Pencegahan anemia pada mereka sangat krusial untuk mencegah stunting pada anak di masa depan. Berdasarkan urgensi ini, tim pengabdian masyarakat merasa perlu untuk memberikan edukasi mendalam tentang anemia untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan, guna menghasilkan generasi remaja yang berkualitas.

Permasalahan Sasaran Pengabdian

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 3 Singaraja, ditemukan bahwa pengetahuan siswa mengenai anemia, khususnya gejala dan pencegahannya, masih sangat rendah. Kondisi ini menjadi latar belakang utama dilaksanakannya penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa dalam mencegah anemia. Permasalahan yang teridentifikasi meliputi:

1. Kurangnya pemahaman mengenai etiologi dan penyebab anemia.
2. Ketidaktahuan siswa terhadap tanda, gejala klinis, dan komplikasi yang ditimbulkan oleh anemia.
3. Minimnya pengetahuan tentang penanganan dan strategi pencegahan anemia.
4. Ketidapkahaman mengenai teknis pemberian tablet tambah darah yang benar.

Solusi yang Diberikan

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat mengusulkan solusi berupa program penyuluhan yang komprehensif. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya anemia dan membekali mereka dengan informasi praktis untuk pencegahan. Solusi yang ditawarkan mencakup:

1. Penyuluhan Komprehensif: Memberikan materi edukasi tentang anemia yang mencakup definisi, etiologi, kadar hemoglobin normal dan abnormal, gejala klinis, komplikasi, penanganan, dan pencegahan, serta teknis yang tepat dalam mengonsumsi tablet penambah darah.
2. Pemberian Motivasi: Memberikan dorongan dan motivasi kepada siswa, khususnya remaja putri, untuk secara proaktif mencegah anemia sedini mungkin sebagai investasi kesehatan jangka panjang.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari penuh pada Senin, 16 Juli 2025, mulai pukul 10.00 hingga 12.00 WITA. Seluruh kegiatan berpusat di lingkungan SMA Negeri 3 Singaraja, Bali. Tim pelaksana terdiri dari satu orang dosen dan tiga orang mahasiswa dari Fakultas Kedokteran yang berkolaborasi dalam menyukseskan program ini.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini dirancang secara terstruktur melalui empat tahapan utama. Tahap pertama adalah Persiapan, di mana tim pelaksana melakukan koordinasi internal untuk merencanakan setiap detail kegiatan. Tahap kedua, Observasi, melibatkan diskusi intensif dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi masalah



kesehatan yang paling relevan bagi siswa, khususnya anemia pada remaja, guna merumuskan solusi yang paling tepat.

Tahap ketiga, yaitu Pelaksanaan, merupakan inti dari kegiatan ini. Tim menyajikan materi penyuluhan waspada anemia menggunakan poster sebagai media visual pendukung. Materi disampaikan dengan metode ceramah untuk membangun pemahaman dasar, dilanjutkan dengan diskusi interaktif bersama siswa kelas 10 dan 11 untuk memperdalam wawasan mereka. Untuk memastikan pemahaman yang maksimal, tim juga melakukan simulasi berupa sesi tanya jawab. Siswa didorong untuk aktif bertanya mengenai topik yang belum mereka pahami, dan tim penyuluh memberikan respons langsung. Para mahasiswa bertugas membantu kelancaran acara dan mendokumentasikan seluruh proses kegiatan.

Terakhir, tahap Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas penyuluhan. Tim memberikan serangkaian pertanyaan kepada siswa untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan mereka terkait berbagai aspek anemia, seperti etiologi, penyebab, kadar hemoglobin normal, gejala klinis, komplikasi, penanganan, hingga cara teknis mengonsumsi tablet penambah darah. Hasil evaluasi ini akan menjadi tolok ukur keberhasilan program dan dasar untuk kegiatan selanjutnya.

HASIL KEGIATAN

Partisipasi Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan partisipasi aktif dari siswa-siswi kelas 10 dan 11 di SMA Negeri 3 Singaraja. Selama acara berlangsung, para siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi, mulai dari penyampaian materi hingga sesi tanya jawab. Tingginya partisipasi ini terlihat dari respons mereka yang interaktif, menunjukkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini dan pencegahan anemia. Keberhasilan ini tidak lepas dari peran aktif tim pengabdian yang berupaya maksimal untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai risiko dan pencegahan anemia pada usia remaja. Partisipasi yang baik ini juga mengindikasikan bahwa topik kesehatan remaja, seperti anemia, sangat relevan dan dibutuhkan oleh komunitas sekolah, dengan beberapa siswa bahkan menyuarakan harapan agar program serupa dapat berlanjut di masa mendatang.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMA Negeri 3 Singaraja



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Anemia Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Singaraja Bali

Materi Kegiatan

Materi penyuluhan yang disampaikan berfokus pada promosi kesehatan melalui media poster untuk meningkatkan kesadaran tentang anemia di kalangan remaja, khususnya remaja putri. Materi diawali dengan definisi anemia sebagai kondisi di mana jumlah sel darah merah, hemoglobin, atau hematokrit berada di bawah normal. Secara etiologi, penyebab anemia dijelaskan secara komprehensif, mencakup:

1. Kehilangan darah: Baik akut (misalnya akibat kecelakaan) maupun kronis (seperti perdarahan menstruasi yang berlebihan atau hemofilia).
2. Berkurangnya pembentukan sel darah merah: Disebabkan oleh defisiensi nutrisi (zat besi, vitamin B12, dan asam folat) atau penyakit kronis.
3. Gangguan produksi sel darah merah: Seperti ketidakmampuan sumsum tulang belakang dalam memproduksi sel-sel darah.

Materi juga mencakup faktor penyebab lain seperti kurangnya asupan gizi, infeksi malaria, dan cacangan. Sebagai acuan, disampaikan pula batas kadar hemoglobin normal sesuai standar WHO (2019) untuk berbagai kelompok usia. Gejala klinis umum yang dijelaskan meliputi 5L (lesu, lemah, letih, lelah, lalai), pusing, mata berkunang-kunang, serta pucat pada konjungtiva, bibir, lidah, dan telapak tangan. Penanganan yang dapat dilakukan, seperti transfusi darah dan pemberian suplemen zat besi, juga turut dipaparkan.

Pencegahan anemia ditekankan melalui istirahat yang cukup dan konsumsi makanan bergizi. Secara spesifik, dibahas pula teknis pemberian **Tablet Tambah Darah (TTD)** bagi remaja putri usia 12-18 tahun, yang mengandung 60 mg zat besi dan 0,4 mg asam folat. Manfaat TTD, seperti pencegahan anemia, penurunan risiko kematian ibu hamil, serta risiko bayi lahir prematur, dijelaskan secara terperinci. Terakhir, diberikan panduan cara konsumsi TTD yang benar (bersama air putih atau jus jeruk) dan dijelaskan efek samping yang mungkin timbul, seperti tinja berwarna hitam dan sembelit, untuk menghindari kecemasan.

Ketercapaian Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan baik di SMA Negeri 3 Singaraja. Program penyuluhan dihadiri oleh 50 siswa, yang terdiri dari 25 siswa perempuan dan 25 siswa laki-laki. Selama 15 hingga 30 menit sesi penyampaian materi, para siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan berperan aktif dalam setiap sesi. Berdasarkan observasi dan interaksi selama kegiatan, dapat disimpulkan bahwa semua peserta mampu memahami materi tentang anemia dengan baik. Tingkat pemahaman dan partisipasi yang sangat baik ini mencerminkan keberhasilan program dalam mencapai



tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya pencegahan anemia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan waspada anemia bagi remaja telah berjalan dengan sukses. Partisipasi aktif dari 50 siswa-siswi kelas 10 dan 11 di SMA Negeri 3 Singaraja menunjukkan antusiasme dan keterlibatan yang tinggi dalam upaya meningkatkan kesadaran terhadap bahaya anemia. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, seluruh peserta mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik, mencerminkan keberhasilan program dalam mencapai tujuannya. Tingkat pemahaman yang baik ini tidak hanya membekali mereka dengan pengetahuan teoritis, tetapi juga meningkatkan kewaspadaan praktis dalam mendeteksi dan mencegah anemia sejak dini. Keberhasilan ini menjadi fondasi penting dalam menghasilkan generasi remaja yang lebih sehat dan berkualitas.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan untuk keberlanjutan dan perbaikan di masa mendatang.

1. Bagi Siswa: Disarankan agar siswa dapat terus meningkatkan kesadaran diri terhadap tanda-tanda anemia. Memahami gejala klinis yang ditimbulkan akan memungkinkan mereka untuk melakukan pencegahan sedini mungkin. Tindakan proaktif ini sangat krusial untuk menjaga kesehatan pribadi dan berkontribusi pada pembentukan generasi bangsa yang berkualitas.
2. Bagi Guru dan Pihak Sekolah: Disarankan untuk mengintegrasikan program penyuluhan kesehatan, khususnya mengenai anemia, ke dalam agenda sekolah secara berkala. Peran guru sangat vital dalam meningkatkan kesadaran siswa akan dampak anemia serta cara pencegahan dan penanganannya. Guru yang memiliki pemahaman baik tentang anemia dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam memotivasi siswa untuk mengonsumsi makanan bergizi dan bekerja sama dengan tenaga kesehatan sekolah untuk mengatasi masalah ini secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Indriani, F., Rahayu, R. P., Diii, P., Teknologi, K. I., & Indragiri, B. (2023). Factors Related to Incidence of Anemia in Adolescent Girl Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *INCH : Journal of Infant And Child Healthcare*, 2(1), 33–39
- [2] Shaka, M. F., & Wondimagegne, Y. A. (2018). Anemia, a Moderate public health concern among adolescents in South Ethiopia. *PLoS ONE*, 13(7), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191467>
- [3] World Health Organization. (2019). The Global Prevalence of Anemia in 2019". *The Lancet*.
- [4] ELBanna, M. M., Elbbandrawy, A. M., Elhosary, E. A., & Gabr, A. A. (2019). Relation Between Body Mass Index and Premenstrual Syndrome. *Current Science International*, 8(2), 394–402. <https://www.curreweb.com/csi/csi/2019/394-402.pdf>
- [5] Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas*



Batanghari Jambi, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>

[6]Dewi, B. K., Nurjanah, S., & Murti, N. W. H. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Journal of Nursing and Health*, Vol.8(No.4),426-431.

<http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/317/jnh>.