

## **PENDAMPINGAN PENCEGAHAN DAN CARA MENANGGULANGI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MELALUI GERAKAN AKSI BERGIZI**

**Wayan Sugandini<sup>1</sup>, Ni Ketut Erawati<sup>2</sup>, Made Juliani<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Diploma3 Kebidanan, <sup>2</sup>Prodi Pendidikan Profesi Ners, <sup>3</sup>Prodi Sarjana Keperawatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Email : wayan.sugandini@undiksha.ac.id

### **ABSTRACT**

*The problem of anemia is very concerning, it has long-term negative impact on young women. In Indonesia, currently 32.7% of young women are anemic with iron, which can cause a decrease in immune system. The aim of the service is to increase the knowledge and willingness of young women to carry out anemia prevention. The target is 28 young women from the Student Organization (OSIS) at state junior High School 8 Singaraja. The mentoring started on July 20 2024. The activity began with a pre-test, then delivering the material. On the second day, the nutritional action movement was conducted. On the third day, a post-test was carried out and blood supplement tablets were given. There was an increase in knowledge of how to prevent and treat anemia in young women where the average pre-test score was 60.36 and the post-test result was 86.07. Participants are committed to continuing through extra-curricular activities and the school is willing to continue the nutritious action movement every Saturday for all its students.*

**Keywords:** *Mentoring, Preventing, Anemia, teenage girls*

### **ABSTRAK**

Masalah anemia sangat memprihatinkan, mengingat dampak buruk jangka panjangnya pada remaja putri. Di Indonesia saat ini 32,7 % remaja putri anemia zat gizi besi, dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya penurunan daya tahan tubuh. Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan dan kemauan remaja putri melaksanakan pencegahan anemia. Sasarannya remaja putri Organisasi siswa (OSIS) di SMP Negeri 8 Singaraja berjumlah 28 orang. Pendampingan dimulai tanggal 20 Juli 2024. Kegiatan diawali dengan pre-test, kemudian penyampaian materi tentang anemia pada remaja putri. Hari kedua melaksanakan Gerakan aksi bergizi. Hari ketiga dilaksanakan post-test dan pemberian tablet tambah darah. Terjadi peningkatan pengetahuan cara mencegah dan menanggulangi anemia pada remaja putri dimana nilai rata-rata pre-test 60,36 dan hasil post-test 86,07. Peserta berkomitmen meneruskan melalui kegiatan ekstra kurikuler dan pihak sekolah bersedia meneruskan kegiatan aksi bergizi setiap hari sabtu untuk seluruh siswanya.

**Kata kunci:** Pendampingan, Cegah, Anemia, Remaja Putri

### **PENDAHULUAN**

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memprihatinkan, mengingat dampak buruk jangka panjang akibat dari anemia yang dialami khususnya oleh remaja putri (Febrianti KD, 2023; 484). Upaya dalam rangka mengatasi masalah anemia sudah di programkan oleh pemerintah berupa edukasi pada anak remaja di sekolah dan pemberian tablet tambah darah (TTD), namun upaya tersebut belum membuahkan hasil yang menunjukkan arah lebih baik, karena dari hasil

penelitian diperoleh data hanya 1,4% remaja putri yang mengkonsumsi TTD sesuai anjuran (Kemenkes, 2018;481). Anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh berbagai faktor selain tidak mengkonsumsi TTD setiap minggu 1 tablet, anemia juga merupakan akibat dari pola makan yang tidak benar, hal ini didukung hasil *literatur rivew* yang dilakukan oleh Setyaningsih et.all (2023;84), yang menyatakan bahwa remaja putri kurang memperhatikan asupan makanan yang mengandung zat besi.

Pada tahun 2020 di Puskesmas Sukasada dari 564 kunjungan triwulan pertama remaja putri ke puskesmas 94 orang (16,7%) mengalami anemia yang terdiri dari 78% anemia ringan, 20% anemia sedang, dan 2% anemia berat, dan terdapat 20% dari remaja yang mengalami anemia mengalami *stunting* (Tarini NWD et,all, 2019;398)

Anemia adalah suatu kelainan darah yang ditandai dengan penderitanya merasa cepat lelah. Anemia disebabkan karena ketidakmampuan tubuh memproduksi cukup sel darah merah sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh (Emy H, 2022), kondisi ini dapat terjadi akibat dari kurangnya asupan gizi, gangguan pencernaan, jenis kelamin yang biasanya lebih rentan terjadi pada wanita, terjadinya menstruasi berat, masa kehamilan, dan penyakit kronis (Carley.S, 2021). Pada remaja putri biasanya anemia terjadi karena siklus menstruasi, pola makan yang salah, dan pola hidup yang kurang baik (Elisa. S, et,all, 2023). Remaja putri sesuai dengan siklus normal setiap 28 hari akan mengalami menstruasi, menurut Khobibah K, et,all(2021;6), pada saat ini dibutuhkan asupan zat besi yang mencukupi guna mengganti darah yang keluar saat menstruasi. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang merupakan hal yang sangat penting sehingga kebutuhan gizi terpenuhi dan dapat mencegah terjadi masalah kesehatan terkait dengan asupan gizi, namun pengetahuan khususnya remaja putri masih rendah tentang pola makan dengan gizi seimbang (Ramadhani.K, et,all, 2021;73). Kadar haemoglobin normal dikategorikan tidak anemia pada remaja putri tidak kurang dari 12 atau berkisar antara 12-14 gr/dl, anemia ringan 11,0-11,9 gr/dl, anemia sedang 8,0-10,9 gr/dl, dan anemia berat <8 gr/dl (Putri. GSA. Et,all. 2023;49)

Remaja putri yang menderita anemia akan mengalami penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi terganggu, yang dapat mempengaruhi prestasi belajar, mengganggu kebugaran dan produktivitas (Husna H, et,all, 2022;10). Dalam jangka panjang anemia pada

remaja putri akan berdampak terhadap persalinan, serta tidak menutup kemungkinan dapat melahirkan generasi dengan masalah *stunting*.

Dalam Permenkes No 25 tahun 2014 (2014;13) tersurat bahwa pelayanan kesehatan dilakukan pada anak sekolah dan remaja agar mereka kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Pelayanan yang diberikan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup khususnya untuk remaja disebut dalam pasal 30 sebagai pelayanan kesehatan peduli remaja, dimana salah satu pelayanannya adalah memberikan edukasi kesehatan kepada remaja. Penyelenggara pelayanan kesehatan pemerintah telah mengimplementasikan pelayanan tersebut melalui pelayanan Usaha Kesehatan Sekolah dan pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR), Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), serta program terbaru dari pemerintah dalam rangka penanganan masalah anemia pada remaja adalah Gerakan Aksi Bergizi yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 secara Nasional. Menyikapi cita-cita luhur pemerintah untuk meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang termuat dalam permenkes tersebut sebagai tenaga pendidik di bidang kesehatan kita tidak boleh hanya berpangku tangan, layaklah dapat membantu pemerintah dalam mewujudkan dan berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk generasi mendatang.

Di wilayah kerja Puskesmas Buleleng 2 program tersebut termasuk Gerakan aksi bergizi telah dilaksanakan namun untuk kegiatannya masih terbatas pada pelayanan yang bersifat umum. Salah satu sekolah binaan dari Puskesmas Buleleng 2 adalah SMP Negeri 8. Jumlah siswa/siswi SMP Negeri 8 sebanyak 1073 orang terdiri dari laki-laki 565 orang, dan perempuan 508 orang. Pada tahun ajaran baru 2023 dilakukan skrining pada siswa baru di SMP Negeri 8 Singraja terdapat remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 18 orang dari 140 yang diperiksa kadar Hemoglobinnnya, dimana 83,3% tergolong anemia ringan, dan 16,7% anemia sedang.

Pemegang program mengatakan bahwa pelayanan dilaksanakan rutin setiap bulan ke sekolah, namun tidak setiap sekolah mendapat kunjungan setiap bulannya karena keterbatasan petugas dari puskesmas. Pelayanan yang dilaksanakan di sekolah berupa pendidikan kesehatan terkait dengan Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pemberian Immunisasi pada bulan imunisasi sekolah (BIAS), pembinaan uks di semua sekolah yang ada di wilayah kerja puskesmas Buleleng 2. Berkaitan dengan sosialisasi/edukasi tentang anemia secara khusus belum pernah dilaksanakan, hanya diselipkan penjelasan pada saat melaksanakan edukasi PHBS.

Wawancara yang dilakukan dengan pihak kepala sekolah diperoleh informasi berupa keterangan bahwa kunjungan dari pihak puskesmas sudah rutin dan siswa juga mendapat tablet tambah darah, namun beliau sangat menyambut dengan baik jika ada dari pihak luar yang mau bekerjasama terkait dengan promosi kesehatan di SMP Negeri 8, apalagi terkait dengan masalah kesehatan.

Bertitik tolak dari informasi yang diperoleh dari pihak puskesmas dan pihak sekolah kami memperoleh kesempatan untuk melakukan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 8 melaksanakan edukasi dan pendampingan pencegahan dan cara menanggulangi anemia, bertujuan untuk mencegah dan mengentaskan anemia pada remaja putri. Harapan kami sebagai tim pengabdian agar apa yang disampaikan dalam edukasi dapat bermanfaat bagi remaja putri di SMP Negeri 8 khususnya dan berharap kegiatan ini juga berkontribusi terhadap pencegahan anemia pada remaja putri di Kabupaten Buleleng.



Gambar 1 Lingkungan Sekolah SMPN 8 Singaraja

## **METODE**

Dalam kegiatan pengabdian ini kami menggunakan tiga (3) tahap kegiatan dalam rangka pemecahan masalah, yaitu:

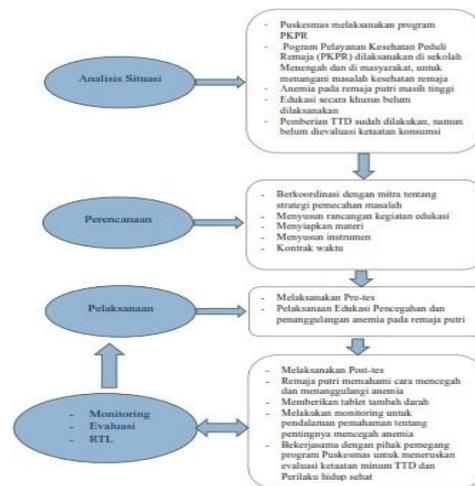
Tahap pertama adalah tahap persiapan tim melakukan pendekatan ke Puskesmas Buleleng 2 dengan tujuan menggali permasalahan yang ada di wilayah kerja Puskesmas Buleleng 2. Setelah berdiskusi dengan kepala Puskesmas dan memperoleh gambaran terkait permasalahan yang ada tim di pertemuan dengan pemegang program, untuk selanjutnya mendiskusikan dan menggali data terkait dengan permasalahan. Karena permasalahan yang ada merupakan masalah pada remaja putri maka pemegang program menggiring kami untuk bertemu dengan kepala sekolah SMP Negeri 8 Singaraja. Dari pertemuan tersebut kami memperoleh data yang lengkap dari Guru UKS yang menyatakan siswa di sekolah bersangkutan belum pernah terpapar secara khusus tentang anemia, cara pencegahan dan penanggulangannya. Setelah memperoleh informasi dari pihak sekolah kami menemui beberapa siswi dan melakukan wawancara singkat, menanyakan tentang anemia, ternyata mereka belum dapat memberikan jawaban yang pasti dan benar dari 5 siswi yang kami temukan seorangpun belum dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Selanjutnya kami melapor kepada pihak sekolah yaitu guru UKS dan Kepala sekolah, laporan kami di respon dengan baik serta meminta tim untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri di SMP Negeri 8 Singaraja. Selanjutnya tim mempersiapkan segala keperluan terkait dengan pelaksanaan

pengabdian.

Tahap kedua tahap pelaksanaan, pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di SMP Negeri 8 Singaraja, yang berlokasi di Desa Kalibukbuk wilayah kerja Puskesmas Buleleng 2. Pertemuan dilaksanakan 3 kali dengan ketentuan sebagai berikut; pertemuan pertama melaksanakan kegiatan edukasi kepada remaja putri yang diawali dengan pelaksanaan pre-test. Pertemuan ke dua diisi dengan kegiatan olahraga dan sosialisasi pencegahan anemia melalui Gerakan aksi bergizi, dan pertemuan ke tiga diisi dengan kegiatan pemberian tablet tambah darah dengan minum tablet tambah darah secara bersamaan serta dilaksanakan penekanan kembali pentingnya minum tablet tambah darah sekali seminggu satu tablet untuk mencegah anemia dan satu kali sehari satu tablet guna penanggulangan anemia, disamping itu juga di ingatkan kembali efeksamping minum tablet tambah darah, sehingga remaja putri tidak drop out mengkonsumsi TTD. Alat dan bahan yang disiapkan pada tahap pelaksanaan berupa materi dalam bentuk PPT, Vidio pentingnya tablet tambah darah bagi remaja putri, soun system, foster yang dibuat oleh tim pengabdian, kusioner, alat tulis, makanan dan minuman, serta tablet tambah darah (TTD)

Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan. Setelah seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan, selanjutnya dilakukan evaluasi dengan melakukan post-tes pada remaja putri, untuk mengetahui pemahaman mereka tentang pencegahan dan menanggulangi anemia. peserta pelatihan diberikan lembaran soal terkait dengan materi yang disampaikan jika dapat menjawab dengan baik dan benar dan minimal perolehan skore 73, maka peserta sudah dapat memahami dengan baik materi yang disampaikan. Sedangkan untuk mengetahui kesinambungan remaja putri mengkonsumsi tablet besi kami bekerjasama dengan guru UKS dan pemegang program PKPR di Puskesmas Buleleng 2 dan sekali kali akan

ikut melaksanakan evaluasi ke sekolah. Kerangka pemecahan masalah dapat digambarkan seperti dibawah ini.



Gambar 2 Kerangka Pemecahan Masalah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Perencanaan

Setelah mengetahui bahwa kejadian anemia pada remaja putri cukup tinggi di Indonesia, tim segera melakukan pendekatan ke pelayanan kesehatan dasar yaitu Puskesmas yang ada di Kabupaten Buleleng untuk mengetahui data kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Buleleng. Data yang diperoleh dari pemegang program PKPR salah satunya data skrining anemia kepada siswa baru yang dilaksanakan pada awal tahun ajaran baru 2023 di SMPN 8 Singaraja terdapat remaja putri awal mengalami anemia sebanyak 18 orang dari 140 orang siswi baru. Selanjutnya tim melakukan wawancara dengan pemegang program terkait kegiatan yang dilakukan selama ini dalam rangka penanganan anemia pada remaja putri. Menurut penjelasan yang diperoleh bahwa pihak puskesmas memberikan edukasi kepada remaja putri yang mengalami anemi agar mengkonsumsi makanan bergizi dan minum tablet tambah darah (TTD) serta dilanjutkan dengan menyerahkan sejumlah TTD kepada guru UKS agar diberikan kepada seluruh siswa dan siswi di SMPN 8. Sedangkan untuk monitoring dan evaluasi dilakukan setiap bulan melalui guru UKS. Selanjutnya tim

melakukan pendekatan kepada guru UKS untuk memperoleh data terkait pelaksanaan pencegahan anemia. Informasi yang diperoleh dari guru UKS bahwa TTD sudah diberikan kepada siswa dan disarankan untuk minum setiap minggu 1 tablet, kebetulan saat itu tim datang ke sekolah dan siswa-siswi sedang istirahat, tim mengambil kesempatan untuk menanyakan kepada sekitar 6 orang remaja putri apakah mereka minum TTD yang diberikan oleh guru UKS. Jawaban dari seluruh siswi tersebut bahwa mereka tidak minum TTD karena rasanya amis, bikin mual, dan muntah. Berbekal informasi tersebut tim menghadap kepala sekolah menyampaikan permasalahannya, bapak kepala sekolah memahami bahwa masalah tersebut butuh solusi yang tepat agar masalah dapat teratasi, sehingga memberikan mandat kepada tim untuk melakukan pendampingan. Setelah mendapat mandat dari Kepala sekolah tim melakukan segala persiapan yang dibutuhkan dalam rangka pengabdian berupa pendampingan yang akan dilaksanakan. Tema pengabdian tersebut adalah Pendampingan Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri melalui Gerakan Aksi Bergizi.

#### Tahap Pelaksanaan

Sesuai dengan jadwal yang disepakati antara tim pengabdian dan pihak sekolah kegiatan pendampingan dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2024 bertepatan dengan tahun ajaran baru. Sedianya peserta pendampingan hanya 20 orang siswi yaitu pengurus organisasi siswa sekolah (OSIS), namun pada saat pelaksanaan jumlah peserta bertambah karena permintaan dari wakil kepala sekolah bidang kesiswaan menginginkan pengurus KSPAN juga dilibatkan, sehingga jumlah sasaran menjadi 28 orang siswi/remaja putri. Kegiatan PKM dibuka oleh wakil kepala sekolah bidang kesiswaan di ruanglaboratorium biologi SMPN 8 Singaraja

Setelah acara pembukaan dilanjutkan dengan melaksanakan pre-test, untuk mengkaji pemahaman awal peserta terkait dengan anemia pada remaja putri. Usai pre-test kegiatan

selanjutnya adalah pemberian edukasi tentang anemia pada remaja putri berupa: definisi, penyebab, tanda dan gejalanya, dampak anemia pada remaja putri, cara mencegah, dan menanggulangi anemia. Selain melakukan edukasi juga peserta diajak melaksanakan permainan berupa tebak-tebakan yang berkaitan dengan anemia pada remaja putri, serta senam sehat, mengingat aktivitas fisik juga merupakan salah satu bagian dari pencegahan anemia pada remaja khususnya remaja putri. Peserta sangat antusias mengikuti seluruh kegiatan yang dilakukan karena dalam melaksanakan edukasi tim dibantu oleh beberapa mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan. Edukasi dilaksanakan menggunakan media berupavideo, gambar-gambar animasi yang menarik yang dibuat oleh mahasiswa sehingga dapat meningkatkan minat peserta untuk mendengarkan dan mengikuti dengan seksama sampai acara berakhir. Dalam proses pelaksanaan edukasi terjadi diskusi dua arah antara educator dan peserta, para peserta banyak bertanya dan sebaliknya educator juga sekali-sekali memberi pertanyaan kepada peserta. Adanya diskusi dua arah menunjukkan peserta memahami pesan yang disampaikan oleh educator, karena media yang digunakan sangat efektif dan efisien untuk memudahkan peserta memahami pesan yang disampaikan, hal ini sejalan dengan penelitian tentang pengembangan media pembelajaran menggunakan video animasi pada pembelajaran ilmu pengetahuan alam dimana terjadi peningkatan hasil belajar siswa karena video animasi menarik perhatian siswa untuk belajar (Asih. LA, et,all;398). Perbedaannya dengan video yang kami gunakan adalah terkait dengan masalah anemia pada remaja putri.

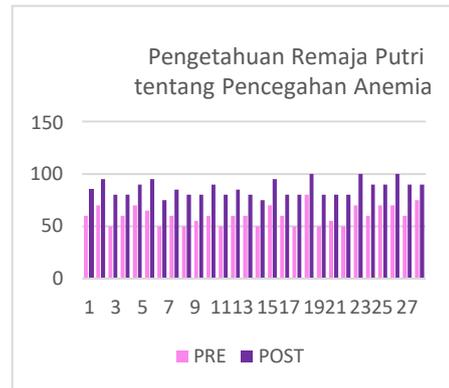
Kegiatan pada hari ke-2 diisi dengan senam dan pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri, memberi motivasi kepada semua sasaran supaya mengkonsumsi tablet tambah darah setiap minggu satu tablet, untuk mencegah anemia. Dalam upaya membiasakan seseorang untuk melakukan hal yang tidak pernah dan bahkan sulit dilakukan maka

dibutuhkan strategi yang tepat sehingga siswa termotivasi untuk melakukan tantangan berupa minum tablet tambah darah yang memiliki efek samping rasa yang tidak enak, karena jika hal tersebut dianggap beban maka sulit akan memperoleh hasil yang baik, pernyataan ini didukung oleh penelitian tentang peran strategi pembelajaran terhadap motivasi belajar siswa yang menyatakan bahwa dibutuhkan strategi untuk meningkatkan motivasi siswa untuk belajar dan berhasil meningkatkan motivasi serta hasil belajar siswa dengan strategi yang sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai (Savitri, et,all. 2022;508). Setelah dilakukan penjelasan cara minum TTD agar tidak merasa mual dan muntah para remaja putri berjanjiakan minum TTD dan akan mengkampanyekan kepada seluruh siswa di SMPN 8 agar minum TTD setiap minggu 1 tablet. Pernyataan para peserta pendampingan dikuatkan oleh ibu wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dengan menyatakan akan memantau dan selalu mengevaluasi para siswanya.

#### Tahap Evaluasi

Evaluasi dalam suatu kegiatan merupakan salah satu komponen yang penting dilakukan untuk memastikan tingkat keberhasilan pengabdian yang telah dilakukan. Pada pengabdian ini evaluasi dilaksanakan melalui post-test terkait dengan materi yang telah disampaikan saat edukasi dan juga melakukan wawancara pada peserta pada minggu ketiga untuk memperoleh data keberlanjutan remaja putri dalam mengkonsumsi TTD, asupan makanan bergizi, istirahat, serta melakukan aktivitas fisik.

Hasil post-test menunjukkan terjadinya peningkatan skor dari skor pre-test dimana rata-rata skor pre-tes adalah 60,36 sedangkan skor post-test mencapai 86,07 terdapat peningkatan pengetahuan tentang anemia pada peserta secara signifikans setelah diberikan edukasi oleh tim pengabdian. Hasil pre-test dan post-test dapat digambarkan sebagai berikut.



Grafik. Nilai Pre-tes dan Post-tes peserta pendampingan

Selanjutnya untuk mengetahui perubahan perilaku dalam mencegah anemia dari hasil wawancara dengan peserta diperoleh data bahwa, peserta sudah sarapan pagi masakan yang disediakan oleh orang tuanya di rumah, mengurangi minuman kotak dan kalengan, makan ikan, daging, tahu, tempe dan sayuran berwarna hijau, melakukan aktivitas fisik, dan minum tablet tambah darah 1 tablet dalam satu minggu., menurut mereka walaupun ada rasa mual dan bau serta rasanya seperti besi tapi mereka tetap minum karena setelah mendapat penjelasan merasa bahwa tablet tambah darah itu sangat penting. Hasil wawancara dengan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan bahwa yang bersangkutan selalu mengingatkan kepada semua siswa agar selalu ingat mengkonsumsi tablet besi 1 tablet dalam satu minggu.

Promosi kesehatan adalah upaya untuk mengedukasi masyarakat mengenai suatu penyakit. Pengabdian Masyarakat yang kami laksanakan merupakan salah satu upaya promosi kesehatan dengan mengedukasi remaja putri tentang anemia yang meliputi tanda, gejala, penyebab, dampak, pencegahan, serta bagaimana menanggulangi. Tingginya kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh berbagai factor, dari beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa anemia pada remaja putri disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya: 1) diet yang salah untuk menjaga penampilan remaja putri, 2) menstruasi. dan 3) kurangnya pengetahuan tentang anemia (Izzara WA, et,all, 2023;1062). Anemia pada remaja

putri dapat berdampak baik dalam jangka pendek maupun dalam jangka Panjang yaitusaat mereka sudah dewasa. Adapun dampakjangka pendeknya adalah remaja akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan, antibody akan menurun, sehingga akan terjadi kehilangan konsentrasi, gangguan fungsi kognitif saat belajar dan pada akhirnya prestasi belajar menurun. Dampak jangka Panjang akibat anemia, disamping kehamilan dan persalinan yang bermasalah serta akan melahirkan generasi penerus yang mengalami *stunting* (Kemenkes RI, 2018; 18).

## SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMNP Negeri 8 Singaraja berjalan lancar, pihak sekolah sangat membantu proses kegiatan dari perencanaan hingga evaluasi. Peserta pengabdian yaitu pengurus OSIS dan KSPAN sangat antusias mengikuti kegiatan ditandai dengan terjadinya diskusi dan tanya jawab dari peserta dengan tim pengabdian dari awal hingga akhir kegiatan, karena peserta tertarik dan ingin lebih jauh memahami tentang anemia pada remaja putri baik pencegahan maupun cara menanggulangi.

Terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang sangat signifikan yang dapat dilihat dari nilai rata-rata tes sebelum dan setelah kegiatan dilaksanakan. Selain peningkatan pengetahuan peserta juga bersedia akan mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti ikan, daging, dan sayur yang berwarna hijau, tidak mengkonsumsi makanan siap saji, tidak lagi bergadang, dan akan rajin olahraga dan yang terpenting adalah mereka akan berupaya minum tablet tambah darah (TTD) menyesuaikan waktu dan cara mengkonsumsinya sehingga tidak merasa mual dan muntah. Pihak sekolah juga berjanji akan mengaktifkan gerakan aksi bergizi dan selalu memantau siswa-siswi mengkonsumsi TTD, sedangkan pihak Puskesmas sudah melaksanakan skrining kadar hemoglobin pada tanggal 29 Agustus 2024, kami tim pengabdian juga ikut berperan serta dalam skrining tersebut.

Hasil skrining terdapat 38 remaja putri dengan kategori anemia ringan 18 orang, anemiasedang 17 orang dan anemia berat 3 orang. Jumlah remaja putri siswa baru yang di skrining sebanyak 147 orang.

Pada pengabdian selanjutnya perlu dilakukan edukasi dan pendampingan perilaku Hidup Sehat dengan pola MAKAN dan metode pembiasaan untuk mencegah dan penanganan Anemia Pada Remaja putri, dengan orang tua khususnya para ibu dari remaja putri sebagai khalayak sasaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asih LA, Atikah C, Nulhakim L.(2023) Pengembangan Media Pembelajaran Vidio Animasi berbasis Animaker Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*. 2023; 10 (2) 386-400
- Charley Simanjuntak D(2021). Penyebab Anemia dan Faktor-faktor yang meningkatkan Risiko [Internet]. 29 November. 2021 [cited 2024 Mar 31]. Available from: <https://hellosehat.com/kelainan-darah/anemia/penyebab-anemia/>
- Deniosia Arlinta.(2021) Vitamin C Optimalkan Penyerapan Zat Besi dalam Tubuh. Kompas [Internet]. 2021; Available from: <https://www.kompas.id/baca/kesehatan/2021/01/26/vitamin-c-optimalkan-penyerapan-zat-besi-dalam-tubuh/>
- Elisa S, Oktafany, Oktarlina RZ.(2023) Faktor penyebab kejadian anemia pada remaja putri. *Agromedicine* [Internet]. 2023;145–8. Available from: <https://doi.org/10.36053/mesencephal>
- Emmy Hastuti.(2022) Pencegahan dan Pengobatan Penyakit Anemia [Internet]. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. 2022. Available from: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/699/pencegahan-dan-pengobatan-penyakit-anemia](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/699/pencegahan-dan-pengobatan-penyakit-anemia)
- Febrianti KD, Ayu WC, Anidha Y, Mahmudiono T.(2023) Effectiveness of

- Nutrition Education on Knowledge of Anemia and Hemoglobin Level in Female Adolescents Aged 12-19 Years: a Systematic Reviews and Meta-Analysis. *Amerta Nutr.* 2023;7(3):478 – 486.
- Husna H, Saputri N.(2022) Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. *J Altifani Penelit dan Pengabdian Kpd Masy.* 2022;2(1):7–12.
- Izzara WA, Yulastri A, Erianti Z, Putri MY, Yuliana.(2023) Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja. *Jurnal Multidisiplin West Science.* 2023; 02(12) 1051-1064
- Kementerian Kesehatan RI.(2016) Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG). *Kemas.kemkes.go.id.* 2016;1–140
- Kemkes.(2018) Laporan Riskesdas Nasional [Internet]. 2018. Available from: [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan\\_Riskesdas\\_2018\\_Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Kemkes RI.(2028) Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur(WUS)<https://ayosehat.kemkes.go.id/> 2018.1-92
- Kemntrian Kesehatan RI.(2018) Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik. Vol. 7, *Jurnal Solma.* 2018. 200–207 p.
- Khobibah K, Nurhidayati T, Ruspita M, Astyandini B.(2021) Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *J Pengabdian Masy Kebidanan.* 2021;3(2):11.
- Menkes RI.(2014) PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 25 TAHUN 2014 [Internet]. 2014. Available from: [file:///D:/Penelitian\\_2024/Anemia/Permenkes Nomor 25 Tahun 2014.pdf](file:///D:/Penelitian_2024/Anemia/Permenkes_Nomor_25_Tahun_2014.pdf)
- Novendy, Radiance S, Fransmanto F, Khatimah GK.(2023) Pemberian Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *J Serina Abdimas.* 2023;1(2):941–6.
- Putri GSA, Wijayanti N, Purbaya BS.(2023) Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Masa Transisi Menuju Endemi Covid-19. *J Inov Dan Pengabdian Masy Indones.* 2023;2(2):41–5.
- Ramadhani K, Khofifah H.(2021) Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *J Kesehat Glob.* 2021;4(2):66–74.
- Savitri AS, Salimah D, Permatasari NA, Prihantini.(2022) Peran Strategi Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *J-PSH* 2022; 13(2) 505-511
- Simatupang NA, Kalsum U, Fitri A, Agustia D.(2023) Risk Factors for the Incidence of Anemia in Young Women. *J Berk Epidemiol.* 2023;11(3):305–13.
- Setyaningrum YI, Wulandari I, Purwanza SW.(2023) Literatur Review Penyebab dan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *J Noncommunicable Dis.* 2023;3(2):84.
- Tarini NWD, Sugandini W, Sulyastini NK.(2019) Prevalence of Anemia and Stunting in Early Adolescent Girls. 2020;394(Icirad 2019):397– 402.
- WHO.(2012) *Eliminating soil-transmitted helminthiasis as a public health problem in children.* Progress report 2001–2010 and strategic plan 2011–2020. In 2012. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241503129>