

## Remaja Bebas Anemia di SMPN 5 Mangarabombang Kabupaten Takalar

Amaliah Natsir<sup>1</sup>, Setiawan Kasim<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jl. Tun Abdul Razak Kabupaten Gowa, Kode Pos 92311

\*E-mail : amaliahnatsir@gmail.com

### ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja, khususnya perempuan, dan berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, produktivitas, serta kualitas hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang anemia serta mendorong perubahan perilaku melalui edukasi gizi dan pemeriksaan hemoglobin. Kegiatan dilaksanakan di SMPN 5 Mangarabombang, Kabupaten Takalar, dengan melibatkan 30 siswi sebagai peserta. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, pemeriksaan kadar hemoglobin dengan alat digital, serta pembagian tablet tambah darah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswi mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan anemia. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja seputar anemia. Sebelum diberikan penyuluhan, dari 30 siswi tidak ada yang mengetahui mengenai anemia maupun penyebabnya. Namun, setelah siswi-siswi diberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan, seluruh siswi (100 persen) sudah mengetahui seputar anemia. Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam mendeteksi dini dan mencegah anemia pada remaja. Diharapkan program ini dapat berkelanjutan dengan dukungan dari sekolah dan puskesmas setempat.

**Kata kunci:** Remaja, Anemia, Tablet Tambah Darah (TTD)

### ABSTRACT

Anemia is a health problem that is often experienced by adolescents, especially girls, and has a negative impact on learning concentration, productivity, and quality of life. This community service activity aims to increase adolescent knowledge and awareness about anemia and encourage behavioral changes through nutritional education and hemoglobin examinations. The activity was carried out at SMPN 5 Mangarabombang, Takalar Regency, involving 30 students as participants. The methods used included interactive counseling, checking hemoglobin levels with digital tools, and distributing iron tablets. The results of the activity showed an increase in student knowledge about the causes, symptoms, and prevention of anemia. There was an increase in adolescent knowledge about anemia. Before being given counseling, none of the 30 female students knew about anemia or its causes. However, after the female students were given counseling and health education, all female students (100 percent) knew about anemia. This activity shows that school-based interventions are effective in early detection and prevention of anemia in adolescents. It is hoped that this program can be sustainable with support from local schools and health centers.

**Keywords:** Teenagers, Anemia, Iron Supplements (TTD)

## 1. PENDAHULUAN

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Di tangan para remajalah arah negara ini ditentukan. Untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini, sehingga prediksi Indonesia mendapatkan bonus demografi pada 2030 mendatang dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing (Rokom, 2021).

Namun, permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi pekerjaan rumah yang belum terselesaikan. Masalah stunting, wasting, obesitas dan masalah kekurangan gizi mikro seperti anemia adalah beberapa masalah yang terjadi di Indonesia. Tentu masalah-masalah gizi ini menjadi keprihatinan bangsa kita. Seperti stunting, anemia ternyata juga tak kala memprihatinkan. Anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat di dunia. Hampir 2,3 miliar orang di dunia mengalami anemia. Dan sebesar 50 persen anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi atau anemia defisiensi besi (World Health Organization, 2017).

Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja. Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari normal. Anemia terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehingga tubuh tidak mendapat cukup oksigen. Nilai kadar hemoglobin (Hb) normal untuk remaja putri adalah sebesar 12 g/dl dan untuk remaja laki-laki adalah sebesar 13 g/dl.

Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007, 2013 dan 2018 terlihat adanya tren peningkatan prevalensi anemia pada remaja. Pada tahun 2018, terdapat 32 persen remaja di Indonesia yang mengalami anemia, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal ini berarti bahwa terdapat kurang lebih 7.5 juta remaja Indonesia yang berisiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi (Risikesdas, 2018).

Kondisi kekurangan sel darah merah di dalam tubuh atau yang dikenal dengan anemia bisa dialami oleh siapa saja, termasuk anak remaja. Namun, dibandingkan remaja laki-laki, remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia. Dimana prevalensi anemia pada remaja putri adalah sebesar 20 persen dan sebesar 12 persen pada remaja laki-laki. Dari angka prevalensi dapat dilihat bahwa remaja putri lebih berisiko dua kali lipat terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki, karena remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulannya dan remaja putri seringkali melakukan diet yang tidak sehat (Risikesdas, 2018).

Menurut Tarwoto (2009 dalam Moore, 1977), anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit. Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan tanggapan dari remaja putri terhadap masalah-masalah yang akan timbul akibat dari anemia, yang tentunya dibutuhkan pengetahuan yang cukup terhadap hal tersebut serta sikap yang positif dalam menghadapi masalah tersebut (Notoatmodjo, 2011).

Anemia pada remaja berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. Karena anemia berdampak langsung terhadap kemampuan kognitif dan konsentrasi belajar, tentunya juga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar remaja. Ini dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan Juli Selvi Yanti (2019), terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dengan prestasi belajar remaja.

Tak hanya itu, anemia juga meningkatkan kerentanan remaja putri 3 pada saat dewasa untuk melahirkan generasi yang bermasalah gizi (stunting). Remaja putri merupakan calon ibu bagi penerus bangsa sehingga kesehatannya penting untuk diperhatikan termasuk mengenai anemia defisiensi besi. Pencegahan anemia pada masa remaja tidak hanya mempunyai keuntungan bagi kesehatan dan kemampuan kognitif remaja, tetapi juga bermanfaat bagi generasi di masa yang akan datang (Isnati, 2007).

Anemia pada remaja perlu menjadi perhatian, karena pada dasarnya dampaknya seringkali tidak terlihat atau tidak dapat dirasakan secara langsung. Tetapi anemia pada remaja tidak dapat diremehkan. Karena pada masa ini merupakan era demografi dimana usia produktif lebih banyak dibanding usia non produktif. Tentu saja bila remaja sebagai generasi penerus mengalami anemia dampaknya kelak akan luar biasa. Dari remaja putri inilah kelak akan menghasilkan generasi penerus yang diharapkan adalah generasi penerus yang sehat, cerdas dan produktif. Anemia inilah yang akan membawa pengaruh besar saat remaja putri ini nantinya menjadi ibu dan melahirkan anak. Hal ini juga diperkuat dengan adanya fakta bahwa, anemia terbukti menyebabkan menurunnya produktivitas kerja wanita Indonesia sebanyak 20 persen atau sekitar 6,5 jam per minggu. Kondisi ini tentunya dapat menjadi hambatan besar bagi pembangunan sumber daya berkualitas di Indonesia. Itulah mengapa anemia pada remaja menjadi perhatian bagi kita semua (Handayani. N, 2021).

Konsekuensi dari menstruasi yang terjadi setiap bulannya, remaja putri akan mengalami kehilangan zat besi hingga dua kali lipat jumlah yang dikeluarkan oleh remaja laki-laki. Oleh karena itu, kebutuhan besi remaja putri adalah tiga kali lebih besar daripada remaja laki-laki untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula untuk menggantikan darah yang keluar pada saat menstruasi. Jadi penting bagi remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, terutama bagaimana mencegah dan mengatasi anemia. Salah satu hal yang mengakibatkan tingginya prevalensi anemia pada remaja di Indonesia adalah banyak masyarakat yang belum sepenuhnya teredukasi akan gejala, dampak, dan penanggulangan anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada siswi-siswi SMPN 5 Mangarabombang Kabupaten Takalar, tim penyuluh mewawancarai beberapa siswi tentang pengetahuan seputar anemia. Dari wawancara tersebut ditarik kesimpulan dari informan bahwa siswi-siswi SMPN 5 Mangarabombang Kabupaten Takalar belum memiliki pengetahuan mengenai anemia dan tidak meminimum TTD (Tablet Tabah Darah) yang sudah dibagikan oleh pihak sekolah. Maka dari itu perlu diberikan informasi kesehatan dalam bentuk kegiatan penyuluhan, dengan harapan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi-siswi SMPN 5 Mangarabombang Kabupaten Takalar untuk meningkatkan kesehatannya dalam rangka mencegah dan mengatasi penyakit anemia.

Beberapa dampak langsung yang sering terjadi pada remaja putri penderita anemia adalah pusing, rasa ringan pada mata, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, dan lemas, mudah lelah, lesu, dan lesu sebagai efek jangka Panjang. Pentingnya edukasi yang diberikan kepada remaja putri tentang pencegahan anemia adalah untuk membantu siswi mengenali tanda dan gejala anemia serta mencegahnya agar dapat segera diobati bahwa Hidup Sehat bagi remaja dapat memberikan hasil yang baik dan positif dalam mencegah anemia (Julaecha, 2020).

Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut, maka kami dari Tim Pengabmas Program Studi Kesehatan Masyarakat tergerak dan termotivasi untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang kesehatan salah satunya adalah "Remaja Sehat, Bebas Anemia" SMPN 5 Mangarabombang Kabupaten Takalar. Dalam masalah ini pihak Universitas Patria Artha melalui dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat ingin melakukan penyuluhan mengenai pengetahuan tentang anemia pada remaja, dampak anemia dan cara pencegahan tentang anemia serta mengetahui kadar hemoglobin pada remaja putri.

## 2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

### Masalah

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup umum terjadi di kalangan remaja, terutama pada usia sekolah menengah pertama. Masa remaja adalah fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, di mana kebutuhan zat gizi, termasuk zat besi, meningkat secara signifikan. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, serta penurunan daya tahan tubuh. Kondisi ini tentu sangat mengganggu proses belajar dan kualitas hidup siswi, sehingga perlu mendapat perhatian serius, terutama di lingkungan sekolah yang menjadi tempat utama remaja mengembangkan diri (Julaecha, 2020).

Berdasarkan pengamatan awal dan koordinasi dengan pihak sekolah serta puskesmas, ditemukan bahwa masih rendahnya pengetahuan siswi tentang anemia menjadi salah satu penyebab utama tingginya risiko terjadinya kasus anemia. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang kurang seimbang dan kurangnya konsumsi makanan kaya zat besi, semakin memperburuk

kondisi ini. Selain itu, belum adanya program deteksi dini dan edukasi kesehatan secara rutin di sekolah membuat kasus anemia pada remaja sering tidak teridentifikasi hingga muncul gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran serta pengetahuan remaja tentang anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi sangat penting sebagai upaya promotif dan preventif, tidak hanya untuk mendeteksi kasus anemia secara dini, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Dengan pelibatan aktif siswi, guru, dan tenaga kesehatan, diharapkan sekolah dapat menjadi pusat edukasi kesehatan yang berperan penting dalam pencegahan anemia dan peningkatan kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

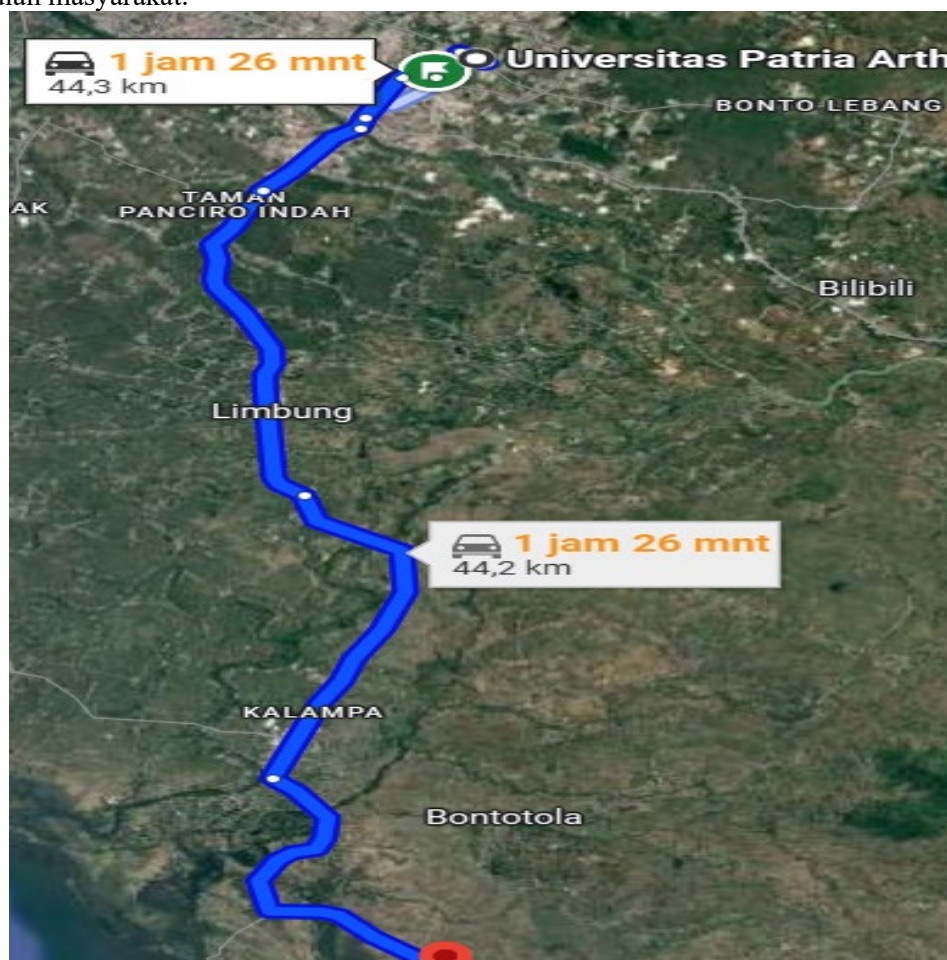
Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut, maka kami dari Tim Pengabmas Program Studi Kesehatan Masyarakat tergerak dan termotivasi untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang kesehatan salah satunya adalah “Remaja Sehat, Bebas Anemia” SMPN 5 Mangarabombang Kabupaten Takalar.

### Target

Sasaran pengabdian kepada Masyarakat adalah siswi-siswi kelas IX SMPN 5 Mangarabombang Kabupaten Takalar.

### Luaran

Luaran yang diharapkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, akan menghasilkan laporan, dengan pokok bahasan mengenai pengetahuan tentang anemia pada remaja, dampak anemia dan cara pencegahan tentang anemia serta mengetahui kadar hemoglobin pada remaja putri. Laporan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif, promotif, dan preventif yang berlangsung selama satu minggu di SMPN 5 Mangarabombang, Kabupaten Takalar. Tahapan pelaksanaan diawali dengan kegiatan persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah dan puskesmas setempat untuk mendapatkan izin, dukungan teknis, serta penjadwalan kegiatan. Selain itu, tim pelaksana menyusun materi edukasi, menyiapkan media pembelajaran seperti poster, leaflet, dan video edukatif, serta menyediakan alat dan bahan yang dibutuhkan, termasuk alat pengukur kadar hemoglobin digital (Hb meter), formulir skrining, dan suplemen zat besi.

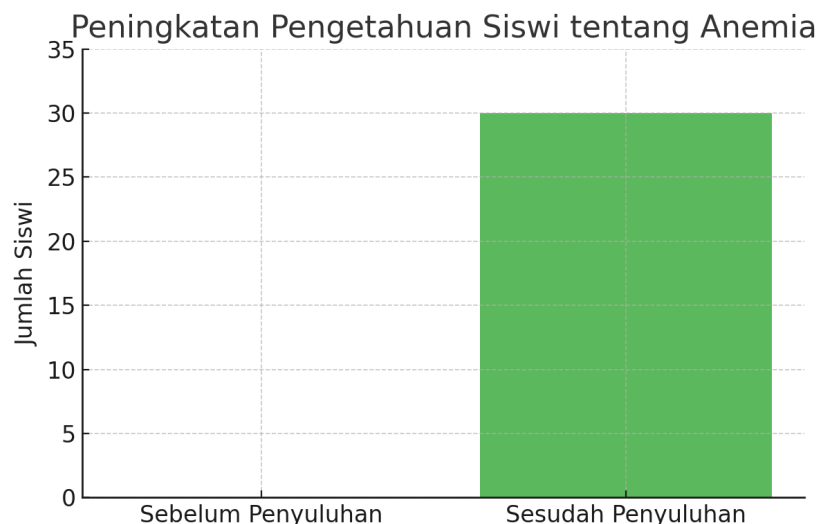
Kegiatan inti diawali dengan sesi sosialisasi dan edukasi kesehatan kepada siswi yang dilakukan secara interaktif. Materi yang diberikan mencakup pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta upaya pencegahannya melalui konsumsi makanan bergizi dan suplementasi zat besi. Edukasi ini disampaikan oleh tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswi dengan metode ceramah, diskusi, serta tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman siswi.

Setelah sesi edukasi, dilakukan skrining anemia dengan mengukur kadar hemoglobin siswi menggunakan alat digital. Sebelum pemeriksaan, setiap siswi diminta untuk mengisi formulir persetujuan yang ditandatangani oleh orang tua. Hasil pengukuran dicatat dan diklasifikasikan berdasarkan standar WHO untuk menentukan siswi yang mengalami anemia. Siswi yang terdeteksi anemia diberikan suplemen zat besi dan mendapatkan edukasi tambahan mengenai pola makan yang sehat. Selain itu, tim pelaksana juga berkoordinasi dengan puskesmas untuk tindak lanjut medis terhadap siswi yang membutuhkan penanganan lebih lanjut.

Sebagai bagian dari upaya keberlanjutan, dibentuk kader kesehatan sekolah (dokter kecil) yang dilatih untuk menjadi agen perubahan dalam mengampanyekan pencegahan anemia di lingkungan sekolah. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswi, serta survei kepuasan peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hasil evaluasi dan rekomendasi disampaikan kepada pihak sekolah dan puskesmas sebagai dasar pelaksanaan program lanjutan secara berkala.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil



Gambar 2. Peningkatan Pengetahuan Siswi Mengenai Anemia

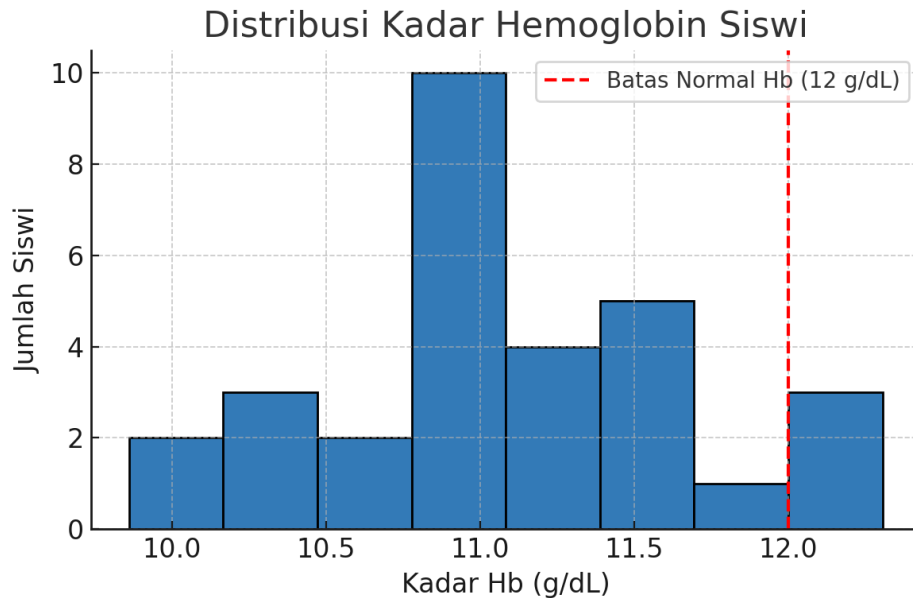
Gambar 2. menunjukkan perbandingan tingkat pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai anemia. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tidak ada satupun dari 30 siswi yang mengetahui tentang anemia maupun penyebabnya. Namun, setelah diberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan, seluruh siswi (100%) memahami konsep anemia dan pentingnya pencegahannya. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja.

Tabel 1 Pre test dan Post Test Pengetahuan Siswi Mengenai Anemia

Kategori	Jumlah Siswi yang Mengetahui Anemia	Persentase (%)
Sebelum Penyuluhan	0	0
Sesudah Penyuluhan	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4.1 memperkuat visualisasi pada Gambar 4.1, dengan data numerik yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 0% menjadi 100% setelah intervensi. Hal ini menegaskan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil mencapai seluruh peserta secara menyeluruh



Gambar 3. Distribusi Kadar Hemoglobin (Hb) Siswi

Gambar 3 menampilkan distribusi kadar hemoglobin dari 30 siswi yang diperiksa menggunakan alat digital. Garis putus-putus merah menunjukkan batas kadar hemoglobin normal (12 g/dL) untuk remaja putri berdasarkan standar WHO. Terlihat bahwa sebagian besar siswi memiliki kadar Hb di bawah ambang normal, yang mengindikasikan adanya kasus anemia ringan hingga sedang. Distribusi ini menunjukkan pentingnya deteksi dini anemia pada remaja melalui skrining rutin di sekolah.



Gambar 3. Proses Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dilaksanakan kepada para siswi-siswi SMPN 5 Mangarabombang Kabupaten Takalar. Kegiatan diikuti oleh siswi-siswi yang berjumlah 30 orang, dan kegiatan ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 11 Februari 2025 pada pukul 10.00 WIB - selesai. Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang remaja sehat bebas anemia, pemutaran video kesehatan, diskusi/tanya jawab. Sebelum melakukan penyuluhan tim pelaksana membuka acara dengan memperkenalkan diri tim penyuluh, menjelaskan tujuan kegiatan acara yang akan dilaksanakan, dan pembacaan do'a sebagai pembuka acara.

Kemudian untuk menghidupkan suasana sekaligus sebagai pendekatan awal dengan remaja panti, tim penyuluh mencoba berbincang terkait usia dan jenjang pendidikan yang saat ini mereka tempuh. Setelah mengetahui bahwa rata-rata siswi-siswi ini yang menjadi sasaran penyuluhan merupakan remaja yang masih duduk di bangku SMP, tim penyuluh-pun memberikan pretest berupa beberapa pertanyaan sekaligus langkah awal untuk survey mawas diri (SMD untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran tersebut terkait anemia. Dari 30 siswi tidak ada yang mengetahui apa itu anemia dan apa penyebabnya.

Kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan pun dilakukan dengan menggunakan media powerpoint dan video kesehatan, terkait pengertian anemia, penyebab anemia, gejala dan tanda anemia, dampak anemia pada remaja hingga terkait cara mencegah dan mengatasi anemia. Pada saat penyampaian materi, remaja putri terlihat lebih antusias menanggapi pameri. Saat sesi diskusi dilakukan, tim penyuluh mendapatkan informasi dari sasaran bahwa mereka ada yang merasakan tanda dan gejala dari penyakit anemia, dan setelah penyuluhan diberikan, sasaran baru mengetahui bahwa tanda dan gejala mereka alami menuju kepada penyakit anemia. Ini menunjukkan bahwa setelah penyuluhan diberikan, pemahaman sasaran terkait tanda dan gejala anemia sudah mengalami peningkatan. Setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi terkait remaja sehat bebas anemia, hasil posttest dengan berupa memberikan beberapa pertanyaan menunjukkan bahwa semua siswi-siswi (100 persen) sasaran bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Setelah melihat perbandingan hasil pretest & posttest mengenai pengetahuan sasaran terkait anemia, dengan ini tim penyuluh membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi-siswi SMPN 5 Mangarabombang Kabupaten Takalar terkait cara menjadi remaja yang sehat dan terbebas dari penyakit anemia.

## Pembahasan

Remaja Putri adalah masa peralihan atau perpindahan dari masa anak-anak hingga menjadi dewasa, hal ini dapat ditandai dengan terjadinya beberapa perubahan fisik dan juga mental. Berfungsinya alat reproduksi seperti menstruasi merupakan salah satu tanda perubahan fisik biasanya terjadi pada umur 10 – 19 tahun. Untuk menghasilkan sebuah generasi penerus bangsa yang kreatif, berdaya saing dan produktif, maka kesehatan serta status gizi remaja harus dipersiapkan sedini mungkin, karena remaja yang sehat merupakan sebuah investasi masa depan bangsa untuk melanjutkan estafet kepemimpinan bangsa (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Tingkat pengetahuan pada remaja putri juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia, kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda anemia, dampak serta pencegahan anemia akan mengakibatkan remaja kurang di dalam mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, sehingga zat besi pada tubuh remaja tidak dapat terpenuhi. Rendahnya asupan atau masuknya zat besi serta zat gizi lainnya kedalam tubuh misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin, B12, dan kesalahan di dalam mengkonsumsi zat besi contohnya pada saat mengkonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain sehingga dapat mengganggu di dalam proses penyerapan zat besi yang merupakan faktor penyebab tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri (Junita & Wulansari, 2021).

Lebih lanjut dalam penelitian Wulan & Perdani (2020) diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri adalah kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, menstruasi, konsumsi tablet tambah darah (TTD), dan konsumsi teh setelah makan. Pemberian TTD merupakan salah satu upaya penting untuk mencegah serta menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi. Faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja diantaranya pengetahuan, rendahnya pengetahuan tentang konsumsi berhubungan erat dengan konsumsi dan kesadaran dalam mencukupi gizi individu. Pada remaja putri perlu mempertahankan status gizi yang baik terbukti pada saat menstruasi terutama pada fase luteal terjadi peningkatan nutrisi, apabila hal ini diabaikan, maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Julaecha, 2020).

Metode penyuluhan kesehatan yang digunakan adalah menggunakan metode ceramah, pemutaran video animasi kesehatan, diskusi tanya-jawab. Pemberian edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dapat lebih efektif jika dilakukan dengan penggunaan *Audio Visual Aids* (AVA) (Notoatmodjo, 2011). Metode penyuluhan dengan menggunakan video animasi adalah salah satu bentuk media audiovisual yang menarik. Video animasi kartun memiliki daya tarik yang lebih daripada metode lainnya karena mempunyai gambar yang menimbulkan kelucuan. Semakin banyak indra yang digunakan maka semakin banyak informasi yang ditangkap dan dipahami (Sadiman, et.al., 2014).

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon yang baik dari siswi-siswi SMPN 5 Mangarabombang Kabupaten Takalar. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja panti seputar anemia. Sebelum diberikan penyuluhan, dari 30 siswi tidak ada yang mengetahui mengenai anemi maupun penyebabnya. Namun, setelah siswi-siswi diberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan, seluruh siswi (100 persen) sudah mengetahui seputar anemia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan laporan hasil Pengabdian Masyarakat dengan nomor surat: 0262/UPA/500/II/2025 penyusun banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu penyusun ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Muhammad Aris, S.Sos Selaku Kepala Desa Bontomanai Kecamatan Mangarabombang Kabupaten Takalar
2. Drs. Sahrir., M.AP Selaku Kepala Sekolah SMPN 5 Mangarabombang Kabupaten Takalar
3. Ibu Ns. Hamdayani, S.Kep., M. Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Patria Artha
4. Ibu Nurmiati, SP.,M.M.,M.Si. selaku Direktur LP2M Universitas Patria Artha
5. Ibu Liliskarlina, S.KM., M.Kes selaku Kepala Jurusan Kesehatan Masyarakat.
6. Mahasiswi Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Patria Artha

7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini sehingga dapat terselesaikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Julaecha. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. 2(2), 109–112.
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.148>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS).
- Notoadmojo, (2011). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sadiman, A. S., et.al. (2014). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Rahagrafindo persada.
- Wulan, An. J., & Perdani, R. R. W. (2020). Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Tanjungkarang Pusat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai*, 5(1), 104–108.

