Vol 5 No.2 (2026) - Mei, pp 2089-2096 https://www.doi.org/10.59025/b6vzfx09

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Untuk Mendukung Kesehatan Reproduksi Di Masa Mendatang Di SMA Swasta Al Washliyah 3 Medan

Nisrina Nisrina[1], Nina Olivia[1], Purwaningsih[1], Nadya Putri Wulandari[1], Annisa Rahma[1]

[1]*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam I/Bukit Barisan*

INFO ARTIKEL

Diserahkan 08/05/2026
Direvisi 16/05/2026
Diterima 28/05/2026
Diterbitkan 20/06/2026

***Kata Kunci*:**

Anemia; Remaja Putri, Edukasi Kesehatan, Kesehatan Reproduksi, Tablet Tambah Darah

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masih memerlukan penanganan serius di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi anemia pada usia 15–24 tahun mencapai 32%, sementara World Health Organization (WHO) melaporkan sekitar 30% wanita usia 15–49 tahun di dunia mengalami anemia. Dampak anemia tidak hanya memengaruhi konsentrasi belajar dan produktivitas, tetapi juga berimplikasi serius terhadap kesehatan reproduksi di masa mendatang. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia sebagai upaya mendukung kesehatan reproduksi di SMA Swasta Al Washliyah 3 Medan. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dan diskusi kelompok dengan evaluasi menggunakan pretest dan posttest kepada 30 siswi yang dipilih secara purposif. Materi edukasi mencakup pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak terhadap kesehatan reproduksi, pencegahan anemia, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta pola makan bergizi seimbang. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata nilai pretest 71,03% meningkat menjadi 88,23% pada posttest, sehingga terjadi peningkatan sebesar 17,2%. Distribusi nilai menunjukkan pergeseran dari kategori sedang ke kategori tinggi setelah intervensi edukasi. Kegiatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Edukasi kesehatan secara terstruktur dan partisipatif terbukti efektif sebagai strategi intervensi promotif pada kelompok remaja putri.

Corresponding author email: nisrina.ars16@gmail.com

Copyright@ Author (2026). Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the CC BY SA license. All writings published in this journal are personal views of the author and do not represent the views of this journal and the author's affiliated institutions.

1. PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan kelompok usia yang sangat strategis dalam siklus kehidupan karena berada pada fase pertumbuhan pesat, pematangan organ reproduksi, serta persiapan menjadi calon ibu di masa mendatang. Pada periode ini, kebutuhan zat gizi, terutama zat besi, meningkat signifikan seiring pertumbuhan tubuh, aktivitas belajar yang intensif, serta terjadinya menstruasi setiap bulan. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara adekuat, remaja putri berisiko tinggi mengalami anemia, khususnya anemia defisiensi besi yang menjadi bentuk anemia paling umum di kelompok usia ini. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan serta kehilangan darah akibat menstruasi. Kondisi ini menjadikan anemia defisiensi besi sebagai masalah gizi yang paling sering ditemukan pada remaja putri dan berkontribusi terhadap gangguan pertumbuhan, penurunan kemampuan kognitif, serta penurunan kualitas hidup (WHO, 2024).

Anemia didefinisikan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari batas normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh mengalami penurunan. Menurut World Health Organization (WHO, 2024), anemia pada remaja putri usia 12–18 tahun ditetapkan apabila kadar hemoglobin di bawah 12 g/dL. Kondisi ini secara global masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius dengan prevalensi yang terus mengkhawatirkan.

Secara global, WHO melaporkan bahwa sekitar 30% wanita usia 15–49 tahun di dunia menderita anemia, dan kelompok remaja putri termasuk kelompok yang paling rentan karena kehilangan darah saat menstruasi serta peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan (WHO, 2024). Di Asia Tenggara, prevalensi anemia pada remaja perempuan diperkirakan mencapai 40–48%, menjadikannya salah satu wilayah dengan beban anemia tertinggi (UNICEF, 2023). Di tingkat nasional, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 32%, yang berarti tiga hingga empat dari sepuluh remaja Indonesia mengalami kondisi ini (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Angka ini menempatkan Indonesia dalam kategori masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian dan intervensi intensif.

Dampak anemia pada remaja putri bersifat multidimensional. Dalam jangka pendek, anemia menyebabkan keluhan fisik seperti mudah lelah, lemas, pusing, pucat, serta gangguan konsentrasi yang pada akhirnya menurunkan prestasi akademik dan produktivitas (Suryani et al., 2021). Dalam jangka panjang, apabila kondisi anemia tidak ditangani sejak dini dan berlanjut hingga usia reproduksi dan masa kehamilan, maka dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), perdarahan pascasalin, bahkan kematian ibu dan bayi (WHO, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2021). Selain itu, anemia pada remaja yang akan menjadi ibu di masa depan berkontribusi terhadap tingginya angka stunting pada generasi berikutnya, yang menjadi salah satu prioritas pembangunan kesehatan nasional (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2021).

Berbagai faktor yang memengaruhi prevalensi anemia pada remaja putri antara lain: pola konsumsi makanan yang tidak seimbang dan rendah kandungan zat besi, kurangnya pengetahuan tentang gizi dan anemia, kebiasaan minum teh atau kopi bersamaan dengan makan yang menghambat penyerapan zat besi, serta rendahnya kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah (TTD) yang disediakan oleh pemerintah melalui program Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) (Hardinsyah & Supariasa, 2022; Proverawati & Misaroh, 2021).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi promotif yang paling efektif dalam mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dan kelompok. Berbagai penelitian membuktikan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur dan interaktif dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia secara signifikan. Penelitian Mawarni et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi edukasi melalui ceramah dan diskusi mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia sebesar 20,5%. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Azzahra dan Syafriani (2023) juga mengkonfirmasi efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pemahaman siswi SMA tentang pencegahan anemia dan pentingnya asupan zat besi.

SMA Swasta Al Washliyah 3 Medan merupakan salah satu institusi pendidikan menengah atas yang memiliki jumlah siswi yang cukup besar dan berpotensi menghadapi masalah anemia mengingat karakteristik remaja putri yang rentan. Belum optimalnya pengetahuan siswi mengenai pencegahan anemia dan hubungannya dengan kesehatan reproduksi menjadi landasan dilaksanakannya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini.

Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri di SMA Swasta Al Washliyah 3 Medan mengenai penyebab, dampak, serta cara-cara efektif dalam mencegah anemia sebagai bagian dari upaya persiapan kesehatan reproduksi yang optimal di masa mendatang.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMA Swasta Al Washliyah 3 Medan, Provinsi Sumatera Utara, pada hari Rabu, 6 Mei 2026, mulai pukul 10.00 WIB hingga selesai. Pemilihan lokasi didasarkan pada identifikasi kebutuhan edukasi kesehatan remaja putri di sekolah tersebut, serta adanya dukungan dan kerja sama dari pihak manajemen sekolah dalam upaya peningkatan derajat kesehatan peserta didik.

2.2 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah siswi SMA Swasta Al Washliyah 3 Medan yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria inklusi, yaitu siswi perempuan yang aktif bersekolah dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi. Jumlah peserta yang terlibat adalah 30 siswi. Pemilihan remaja putri usia sekolah menengah atas sebagai sasaran dilandasi oleh tingginya risiko anemia defisiensi besi pada kelompok usia ini serta pentingnya membangun kesadaran kesehatan reproduksi sejak dini.

2.3 Tahapan Kegiatan

Kegiatan PKM dilaksanakan dalam beberapa tahapan yang terstruktur dan sistematis, sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi berbasis bukti, persiapan media edukasi (slide presentasi, leaflet, dan video singkat), serta penyusunan instrumen pretest dan posttest.
2. Tahap Pelaksanaan Pretest: Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan lembar pretest berisi 12 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup aspek pengetahuan tentang anemia, penyebab, gejala, pencegahan, dan kesehatan reproduksi. Pretest bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta sebelum intervensi.
3. Tahap Edukasi: Penyampaian materi dilakukan oleh tim pelaksana menggunakan metode ceramah interaktif dan sesi diskusi tanya jawab. Materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan didukung media visual yang menarik untuk meningkatkan minat dan pemahaman peserta.
4. Tahap Pelaksanaan Posttest: Setelah penyampaian seluruh materi edukasi, peserta kembali diberikan lembar posttest dengan soal yang setara untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah intervensi.
5. Tahap Evaluasi dan Penutup: Analisis data pretest dan posttest, penyerahan sertifikat kepada pihak sekolah, serta sesi foto bersama sebagai dokumentasi kegiatan.

2.4 Materi Edukasi

Materi edukasi yang disampaikan kepada peserta mencakup tujuh topik utama yang saling berkaitan, yaitu: (1) pengertian anemia dan batasan kadar hemoglobin normal menurut WHO; (2) penyebab dan faktor risiko anemia pada remaja putri; (3) tanda dan gejala anemia yang perlu dikenali; (4) dampak anemia terhadap kesehatan reproduksi jangka pendek dan jangka panjang; (5) strategi pencegahan anemia yang komprehensif; (6) pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin sesuai anjuran program pemerintah; serta (7) pola makan bergizi seimbang yang mendukung pemenuhan kebutuhan zat besi harian.

2.5 Media Edukasi

Media yang digunakan dalam kegiatan edukasi meliputi: slide presentasi PowerPoint yang disertai infografis dan gambar ilustratif, leaflet yang memuat ringkasan materi pencegahan anemia, serta demonstrasi langsung mengenai jenis-jenis makanan sumber zat besi. Penggunaan media visual yang variatif bertujuan untuk mengakomodasi berbagai gaya belajar peserta dan meningkatkan daya serap informasi (Notoatmodjo,

2021).

2.6 Teknik Evaluasi

Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan menggunakan metode pretest-posttest. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pilihan ganda dengan 12 butir soal yang telah disesuaikan dengan materi edukasi. Penilaian dilakukan dengan menghitung persentase jawaban benar dari setiap peserta, kemudian membandingkan rata-rata nilai pretest dan posttest secara deskriptif untuk mengidentifikasi besaran peningkatan pengetahuan. Data hasil evaluasi selanjutnya dikategorikan berdasarkan tingkat pengetahuan: rendah (<60%), sedang (60–79%), dan tinggi (≥80%) (Arikunto, 2020).

3. HASIL & PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Swasta Al Washliyah 3 Medan berlangsung dengan baik dan penuh antusiasme. Seluruh 30 siswi yang diundang hadir dan berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Acara diawali dengan sambutan dari perwakilan pihak sekolah dan ketua tim pelaksana PKM, dilanjutkan dengan pengisian lembar pretest selama kurang lebih 15 menit. Sesi penyampaian materi berlangsung selama sekitar 60 menit dengan metode ceramah interaktif. Tim pelaksana menyampaikan materi secara bergantian dengan menggunakan slide presentasi yang dilengkapi infografis dan ilustrasi visual yang menarik. Para peserta terlihat antusias mengikuti paparan materi, ditandai dengan aktifnya sesi tanya jawab yang berlangsung setelah penyampaian setiap sub-materi. Berbagai pertanyaan diajukan oleh peserta, antara lain mengenai makanan terbaik untuk mencegah anemia, cara mengonsumsi tablet tambah darah yang benar, serta hubungan anemia dengan gangguan kesuburan dan kesehatan saat hamil kelak. Setelah sesi ceramah dan diskusi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pengisian lembar posttest selama 15 menit. Sebagai penutup, tim pelaksana menyerahkan sertifikat kepada pihak sekolah sebagai bentuk apresiasi atas dukungan dan kerja sama yang telah diberikan, dilanjutkan dengan sesi foto bersama antara tim pelaksana, peserta, dan staf sekolah.



Gambar 1. Penyampaian Materi Pencegahan Anemia oleh Pemateri



Gambar 2. Foto Bersama Tim Pelaksana PkM dan Peserta

3.2 Hasil Pretest dan Posttest

Hasil evaluasi pengetahuan peserta melalui pretest dan posttest menunjukkan gambaran yang positif. Sebelum diberikan edukasi, tingkat pengetahuan peserta masih berada pada rentang sedang. Nilai pretest menunjukkan sebagian besar peserta berada pada rentang nilai 66–75 dengan jumlah peserta terbanyak pada nilai 75 yaitu sebanyak 10 orang. Masih ditemukan pula peserta dengan nilai rendah, seperti nilai 33 sebanyak 1 orang dan nilai 41 sebanyak 2 orang. Rata-rata nilai pretest adalah 71,03%. Setelah diberikan edukasi, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan. Tidak ditemukan lagi peserta dengan nilai rendah. Sebagian besar peserta berhasil mencapai nilai tinggi, dengan perincian: nilai 83 diperoleh 10 orang peserta, nilai 91 diperoleh 12 orang peserta, dan nilai sempurna 100 diperoleh 5 orang peserta. Rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 88,23%, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 17,2% setelah intervensi edukasi.

Tabel 1. Distribusi Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Peserta tentang Pencegahan Anemia

Kategori Nilai	Pretest (n)	Posttest (n)	Keterangan
Rendah	3	0	Menurun signifikan
Sedang	17	3	Berkurang drastis
Tinggi	10	27	Meningkat drastis
Rata-rata Nilai	71,03%	88,23%	Naik 17,2%

Sumber: Data primer hasil kegiatan PKM, Mei 2026

3.2 Analisis Peningkatan Pengetahuan

Data hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan distribusi pengetahuan peserta yang bermakna setelah intervensi edukasi. Pada tahap pretest, dari 30 peserta, terdapat 3 peserta (10%) berada pada kategori pengetahuan rendah (<60%), 17 peserta (56,7%) pada kategori sedang (60–79%), dan hanya 10 peserta (33,3%) yang sudah berada pada kategori tinggi (≥80%). Setelah pelaksanaan edukasi, kondisi berubah secara signifikan: tidak ada lagi peserta pada kategori rendah (0%), hanya 3 peserta (10%) yang tersisa di kategori sedang, sementara 27 peserta (90%) berhasil mencapai kategori pengetahuan tinggi. Peningkatan rata-rata nilai dari 71,03% menjadi 88,23% menggambarkan efektivitas intervensi edukasi yang telah dilaksanakan. Peningkatan sebesar 17,2% ini secara deskriptif menunjukkan perubahan pengetahuan yang cukup signifikan dalam satu sesi kegiatan edukasi. Hasil ini sejalan dengan teori Green (1980, dalam Notoatmodjo, 2021) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor predisposisi yang secara langsung memengaruhi pengetahuan dan pada akhirnya berpengaruh terhadap perubahan perilaku kesehatan.

Kegiatan edukasi pencegahan anemia di SMA Swasta Al Washliyah 3 Medan terdokumentasikan melalui berbagai tahapan yang menggambarkan proses pelaksanaan secara komprehensif. Sesi pertama diawali dengan pengisian lembar pretest oleh 30 siswi peserta, yang dilaksanakan sebelum penyampaian materi dimulai. Para peserta mengisi lembar soal dengan tertib di tempat yang telah disediakan, didampingi oleh anggota tim pelaksana. Pada sesi penyampaian materi, pemateri dari tim pelaksana PKM mempresentasikan materi edukasi pencegahan anemia menggunakan media visual berupa slide presentasi yang ditampilkan melalui proyektor. Peserta tampak memperhatikan dengan seksama dan aktif mengajukan pertanyaan sepanjang sesi berlangsung. Interaksi yang dinamis antara pemateri dan peserta menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan.

Setelah sesi penyampaian materi selesai, seluruh peserta mengisi lembar posttest sebagai bahan evaluasi akhir kegiatan. Hasilnya kemudian dikumpulkan dan dianalisis oleh tim pelaksana. Sebagai penutup rangkaian kegiatan, tim pelaksana menyerahkan sertifikat penghargaan kepada perwakilan sekolah sebagai bentuk apresiasi atas dukungan yang diberikan. Kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama antara seluruh peserta, staf sekolah, dan tim pelaksana PKM sebagai kenangan dan dokumentasi resmi kegiatan.

3.3 Pembahasan

Hasil kegiatan edukasi ini menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan kesehatan yang terstruktur mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia secara bermakna. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang membuktikan efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan terkait anemia pada kelompok remaja. Mawarni et al. (2022) dalam penelitiannya di SMAN 1 Palembang menemukan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia sebesar 20,5% setelah intervensi edukasi melalui ceramah dan media leaflet selama dua sesi pertemuan. Azzahra dan Syafriani (2023) juga melaporkan peningkatan pengetahuan siswi SMA yang signifikan ($p<0,001$) setelah diberikan edukasi tentang anemia dan pentingnya tablet tambah darah menggunakan media audiovisual. Peningkatan pengetahuan yang ditemukan dalam kegiatan PKM ini sebesar 17,2% berada pada rentang yang sebanding dengan temuan-temuan tersebut, meskipun dilaksanakan dalam satu sesi tatap muka.

Metode ceramah yang dikombinasikan dengan sesi diskusi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Menurut Sulaeman (2020), metode ceramah yang dilengkapi dengan media visual dan sesi diskusi aktif menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan ceramah tanpa interaksi. Hal ini sesuai dengan temuan di lapangan di mana sesi tanya jawab yang aktif menunjukkan bahwa peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berupaya menghubungkan materi dengan pengalaman dan kebutuhan kesehatan mereka sehari-hari. Dari sisi substansi materi, pengetahuan mengenai pentingnya tablet tambah darah (TTD) mendapat perhatian khusus selama sesi edukasi. Program pemberian TTD bagi remaja putri merupakan program pemerintah yang tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 88 Tahun 2014, yang mewajibkan pemberian TTD kepada remaja putri minimal satu tablet per minggu dan satu tablet setiap hari selama 10 hari saat menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2014, sebagaimana dikutip dalam Hardinsyah & Supariasa, 2022). Meskipun program ini telah berjalan, kepatuhan konsumsi TTD di kalangan remaja masih menjadi tantangan.

Penelitian Cahyaningrum (2023) menemukan bahwa hanya 38,7% remaja putri yang mengonsumsi TTD secara teratur, dengan hambatan utama berupa rasa mual, warna tablet yang tidak menarik, dan kurangnya pemahaman tentang manfaat TTD. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan peserta dalam mengonsumsi TTD. Aspek pola makan bergizi seimbang juga menjadi fokus edukasi yang penting. Konsumsi makanan kaya zat besi seperti daging merah, hati, ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan tempe, serta dikombinasikan dengan sumber vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi, merupakan strategi pencegahan anemia yang paling efektif dari sisi nutrisi (Fikawati et al., 2022). Pemahaman tentang makanan penghambat penyerapan zat besi seperti teh, kopi, dan makanan tinggi kalsium juga disampaikan agar peserta dapat mengatur pola makan secara lebih bijak.

Peningkatan pengetahuan yang dicapai dalam kegiatan ini juga memiliki relevansi strategis dalam konteks kesehatan reproduksi jangka panjang. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tentang anemia cenderung lebih termotivasi untuk menjaga status gizinya, mengonsumsi TTD secara teratur, dan memeriksakan kesehatannya secara berkala (Rahmadhani et al., 2023). Apabila status gizi remaja putri terjaga dengan baik sejak usia sekolah, maka risiko komplikasi kehamilan, perdarahan, persalinan prematur, dan kelahiran bayi dengan berat badan rendah dapat diminimalisir secara signifikan di masa mendatang (WHO, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2021). WHO (2024) menekankan bahwa pencegahan anemia pada remaja putri merupakan investasi jangka panjang tidak hanya bagi kesehatan individu, tetapi juga bagi kualitas generasi penerus bangsa. Intervensi promotif-preventif seperti edukasi kesehatan di sekolah merupakan pendekatan yang cost-effective dan berkelanjutan, karena menjangkau kelompok sasaran dalam jumlah besar dan dapat diintegrasikan dalam program kesehatan sekolah (UKS) secara berkesinambungan.

Antusiasme tinggi yang ditunjukkan oleh peserta selama kegiatan berlangsung mengindikasikan adanya kebutuhan informasi yang belum terpenuhi sebelumnya di kalangan siswi SMA tersebut. Hal ini memperkuat

argumen bahwa edukasi kesehatan reprosduksi, khususnya terkait anemia, perlu diintegrasikan secara lebih sistematis dalam kurikulum kesehatan di tingkat sekolah menengah atas. Penelitian Yuliantini dan Widaryanti (2022) merekomendasikan bahwa edukasi anemia idealnya dilaksanakan secara berkelanjutan minimal satu kali per semester dan dilengkapi dengan pemantauan kadar hemoglobin peserta didik sebagai bagian dari program kesehatan sekolah yang komprehensif.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berupa edukasi pencegahan anemia pada remaja putri untuk mendukung kesehatan reproduksi di masa mendatang yang dilaksanakan di SMA Swasta Al Washliyah 3 Medan pada 6 Mei 2026 berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan 30 siswi peserta secara bermakna, ditandai dengan peningkatan rata-rata nilai dari 71,03% pada pretest menjadi 88,23% pada posttest, atau terjadi peningkatan sebesar 17,2%.

Distribusi pengetahuan peserta mengalami pergeseran yang signifikan dari dominasi kategori sedang sebelum edukasi menjadi dominasi kategori tinggi setelah intervensi. Tidak ditemukan lagi peserta pada kategori pengetahuan rendah pasca edukasi, dan proporsi peserta pada kategori tinggi meningkat dari 33,3% menjadi 90%. Hal ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi yang dilaksanakan secara terstruktur efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pencegahannya.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Arikunto, S. (2020). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi). Rineka Cipta.

[2] Azzahra, F., & Syafriani. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan siswi SMA tentang pencegahan anemia defisiensi besi. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 14(2), 210–218. https://doi.org/10.26751/jikk.v14i2.1345

[3] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). Studi status gizi Indonesia (SSGI) 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

[4] Cahyaningrum, E. D. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(1), 45–56. https://doi.org/10.35882/jgk.v15i1.789

[5] Fikawati, S., Syafiq, A., & Karima, K. (2022). Gizi ibu dan bayi (Edisi Ketiga). PT RajaGrafindo Persada.

[6] Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2022). Ilmu gizi teori dan aplikasi. EGC.

[7] Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

[8] Kementerian Kesehatan RI. (2021). Panduan pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur. Direktorat Gizi Masyarakat.

[9] Mawarni, D., Kusumawati, E., & Amalia, R. (2022). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMAN 1 Palembang. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 17(3), 118–125. https://doi.org/10.26714/jkmi.17.3.2022.118-125

[10] Notoatmodjo, S. (2021). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi Revisi). Rineka Cipta.

[11] Proverawati, A., & Misaroh, S. (2021). Menarche: Menstruasi pertama penuh makna (Edisi Kedua). Nuha Medika.

[12] Rahmadhani, D., Lubis, Z., & Siregar, P. A. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12(2), 87–96. https://doi.org/10.33221/jikm.v12i2.2034

[13] Sulaeman, E. S. (2020). Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan: Teori dan implementasi. Gadjah Mada University Press.

[14] Suryani, D., Faridi, A., Rizal, A., & Gizi, I. (2021). Dampak anemia terhadap prestasi belajar dan produktivitas remaja putri di Indonesia. Media Gizi Indonesia, 16(1), 52–60. https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.52-60

[15] UNICEF. (2023). Nutrition: Anaemia in adolescent girls in Southeast Asia. UNICEF Regional Office for East Asia and the Pacific. https://www.unicef.org/eap/reports/anaemia-adolescent-girls

[16] World Health Organization. (2024). Anaemia in women and children: Data by WHO region. World Health Organization. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children

[17] Yuliantini, E., & Widaryanti, R. (2022). Edukasi gizi berbasis sekolah dalam pencegahan anemia pada remaja putri: Sebuah tinjauan sistematis. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 18(4), 201–212. https://doi.org/10.22146/ijcn.60892