DEDIKASI KBJ : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 2 No 2 Page 11-18, Juni 2025

PENYULUHAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DISMKS KELUARGA BUNDA JAMBI TAHUN 2025

Sunarti Lubis[1], Redha Ulfa[2], Lusy Afriyani[3], Najwa Fini Aurelia[4]

1)Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Keluarga Bunda Jambi
2)Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Keluarga Bunda Jambi
3)Program Studi Pendidikan Sarjana Bidan, STIKES Keluarga Bunda Jambi
4)Program Studi Pendidikan Sarjana Bidan, STIKES Keluarga Bunda Jambi

Sunartilubis14@gmail.com, redhaulfa17@gmail.com,

Abstrak

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut WHO tahun 2022 melaporkan bahwa lebih dari 30% atau 2 miliar orang di dunia berstatus anemia. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2022 menyatakan kejadian anemia usia 15-18 tahun meningkat mencapai 23,9%. Tahun 2023 kejadian anemia usia 15-18 tahun menurun hingga 16,25%. Tahun 2024 kejadian anemia usia 15-18 tahun kembali meningkat sebesar 10,21%. Tujuan penyuluhan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan anemia pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi. Penyuluhn ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dengan menggunakan alat bantu leaflet dan infokus serta materi. Hasil penyuluhan ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta tentang pentingnya anemia pada remaja putri, meningkatkan kesadaran peserta untuk pencegahan anemia. Kesimpulan dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Penyuluhan kesehatan kepada siswa-siswa di SMKS Keluarga Bunda terkhusus remaja putri tentang anemia oleh Program Studi Pendidikan Sarjana Bidan dan Profesi Bidan Stikes Keluarga Bunda Jambi diharapkan Sesuai dengan hasil yang dicapai, maka dapat dinyatakan kegiatan pengabdian masyrakat dalam bentuk Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja putri dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Kata Kunci: Anemia pada Remaja Putri, Pola Istirahat, Pola Makan, Pola Menstruasi

Abstract

Anemia among adolescent girls remains quite high. According to the WHO, in 2022, more than 30%, or 2 billion people worldwide, were anemic. Data obtained from the Jambi City Health Office in 2022 showed that the incidence of anemia among 15-18 year olds increased to 23.9%. In 2023, the incidence of anemia among 15-18 year olds decreased to 16.25%. In 2024, the incidence of anemia among 15-18 year olds increased again by 10.21%.

The purpose of this outreach program was to increase knowledge and improve anemia prevention among adolescent girls at the Keluarga Bunda Jambi Vocational School (SMKS Keluarga Bunda).

The outreach program used lectures, question-and-answer sessions, and discussions, using leaflets, infocus slides, and materials.

The results of this outreach program were increased participant knowledge about the importance of anemia in adolescent girls and increased awareness of anemia prevention. The conclusion is that with the implementation of community service activities in the form of health counseling to students at SMKS Keluarga Bunda, especially young women, about anemia by the Undergraduate Midwifery and Midwifery Profession Study Program, Stikes Keluarga Bunda Jambi, it is hoped that in accordance with the results achieved, it can be stated that community service activities in the form of counseling about anemia in young women can be implemented well and smoothly.

Keywords: Anemia in Adolescent Girls, Rest Patterns, Dietary Patterns, Menstrual Patterns

© 2023 Segala bentuk plagiarisme dan penyalahgunaan hak kekayaan intelektual akibat diterbitkannya paper pengabdian masyarakat ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan tubuh yang mempunyai kadar hemoglobin yang abnormal. Hemoglobin (HB) diperlukan untuk mengangkut oksigen, jika konsentrasi kurang dari normal maka kapasitas darah yang mengangkut oksigen juga akan menurun, sehingga menyebabkan kelelahan, lemah, lesu, pusing dan sesak nafas. Kebutuhan hemoglobin tergantung pada usia, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal, kebiasaan merokok, dan masa kehamilan. Anemia juga dapat disebabkan karna kurangnya nutrisi seperti zat FE, vitamin B9, vitamin B12, dan vitamin A (Suci Ferdiana, 2019).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia, karena pada masa itu mereka juga mengalami menstruasi dan lebih- lebih mereka berpengetahuan kurang terhadap anemia. Pada saat remaja putri mengalami menstruasi yang pertama kali, membutuhkan lebih banyak zat besi untuk menggantikan kehilangan darah akibat menstruasi tersebut. Nilai ambang batas untuk anemia menurut WHO (2015) adalah untuk umur 5-11 th < 11,5 g/dl, 11- 14 tahun 12,0 g/dl, remaja diatas 15 tahun untuk anak perempuan < 12 g/dl dan anak laki-laki < 13 g/dl (Indrawatiningsih dkk, 2021).

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022 melaporkan bahwa lebih dari 30% atau 2 miliar orang di dunia berstatus anemia, sedangkan prevalensi di Asia Tenggara adalah 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan sampai berat (WHO, 2022). Sementara data dari UNICEF, sekitar 60% remaja putri di negara berkembang mengalami defisiensi zat besi, yang berkontribusi pada tingginya angka anemia di kalangan mereka (UNICEF, 2020). Berdasarkan data Kemenkes RI (2023), prevalensi anemia pada remaja sebesar 31,7%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Elvina Magriza Feranica, 2024).

Berdasarkan Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2022 menyatakan kejadian anemia usia 15-18 tahun meningkat mencapai 23,9%. Tahun 2023 kejadian anemia usia 15-18 tahun menurun hingga 16,25%. Tahun 2024 kejadian anemia usia 15-18 tahun kembali meningkat sebesar 10,21%. Puskesmas Talang Bakung salah satu puskesmas yang ada di Kota Jambi dengan angka kejadian anemia remaja putri sebesar 1,67%. Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri cenderung tinggi, bahkan bisa meningkat dari waktu ke waktu (Dinas ksehatan Kota Jambi, 2024).

Penyebab dari anemia gizi besi adalah kurangnya asupan zat besi, zat besi sangat diperlukan dalam pembentukan darah yaitu untuk mensintesis hemoglobin. Kelebihan zat besi disimpan sebagai protein feritin dan hemosiderin daalam hati, sumsum tulang belakang, dan selebihnya disimpan didalam limfa dan otot, kekurangan zat besi akan mengakibatkan terjadinya kadar ferritin yang diikuti dengan penurunan kejenuhan kadar transferin atau peningkatan protoporfirin, jika keadaan ini berlanjut maka akan terjadi anemia difisiensi besi, dimana kadar hemoglobin turun dibawah nilai normal. Berbagai faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri secara tidak langsung yaitu pengetahuan tentang anemia, pengetahuan tentang gizi termasuk pengetahuan gizi besi, kepatuhan minum tablet tambah darah (TTD) (Nugraha dkk, 2024).

Dampak langsung anemia ialah imunitas menurun, tidak konsentrasi yang menyebabkan prestasi belajar menurun, menganggu produktivitas dan kebugaran. Adapun gejala anemia pada remaja secara umum dapat dilihat dari gejala yang dirasakan remaja yaitu terlihat sangat lelah, mengalami perubahan suasana hati, kulit yang terlihat lebih pucat, kulit dan mata menjadi kuning, detak jantung berdebar lebih cepat dari biasanya dan pusing. Upaya pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya : suplemen zat besi dengan mengkonsumsi tablet tambah darah, mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi dan sumber protein hewani, meningkatkan konsumsi sayur dan buah sebagai vitamin C, tablet tambah darah tidak di konsumsi dengan kopi atau teh, dan berolahraga yang rutin (Tifani Maulidyanti. A, 2024).

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penyuluhan anemia pada Remaja Putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi Tahun 2025.

METODE PELAKSANAAN

1. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan pada Siswa-siswa Putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi yang dilakukan oleh tim dari Program Studi Pendidikan Sarjana Bidan dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Stikes Keluarga Bunda Jambi.

2. Kerangka Konsep Kegiatan



Ketua : Sunarti Lubis

Anggota : 1. Redha Ulfa

2. Lusi Afriyani

3. Najwa Fini Aurelia

Nama	Tugas
Najwa Fini Aurelia	Moderator
Sunarti Lubis	Pemateri
Lusi Afriyani	Pemateri
Redha Ulfa	Pemateri

JADWAL KEGIATAN

No	Waktu	Kegiatan	Metode	Nara sumber
1.	**5 Menit**	**Pembukaan:** **1. Mengucapkan salam** **2. Memperkenalkan diri** **3. Menjelaskan kontrak waktu** **4. Menjelaskan topik dan tujuan penyuluhan**	**Ceramah**	**Peserta yang hadir, berjumlah 52 orang.**
2.	**30 Menit**	**Pelaksanaan penyuluhan** **1. Menjelaskan pengertian Anemia** **2. Menjelaskan penyebab Anemia** **3. Menjelaskan tentang tandan dan gejala Anemia**	**Ceramah dan Tanya Jawab**	**Peserta yang hadir, berjumlah 52 orang.**
3.	**30 Menit**	**Menjelaskan cara Penanganan dan pencegahan Anemia**	**Lanjutan**	
4.	**5 Menit**	**Penutup** **1. Menyimpulkan materi bersama peserta penyuluhan** **2. Mengucapkan salam**	**Ceramah**	**Peserta yang hadir, berjumlah 52 orang.**

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Anemia pada remaja putri, ini dilaksanakan melalui penyuluhan di SMKS Keluarga Bunda Jambi, Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 16 Juli 2025. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa putri yang berjumlah 52 orang. Anemia merupakan suatu keadaan tubuh yang mempunyai kadar hemoglobin yang abnormal. Hemoglobin (HB) diperlukan untuk mengangkut oksigen, jika konsentrasi kurang dari normal maka kapasitas darah yang mengangkut oksigen juga akan menurun, sehingga menyebabkan kelelahan, lemah, lesu, pusing dan sesak nafas. Kebutuhan hemoglobin tergantung pada usia, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal, kebiasaan merokok, dan masa kehamilan. Anemia juga dapat disebabkan karna kurangnya nutrisi seperti zat FE, vitamin B9, vitamin B12, dan vitamin A. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia, karena pada masa itu mereka juga mengalami menstruasi dan lebih- lebih mereka berpengetahuan kurang terhadap anemia. Dalam hal ini kegiatan yang diadakan adalah intervensi tentang penyuluhan anemia yang dilakukan melalui penyuluhan dengan sasaran peserta adalah remaja putri. Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para peserta mengenai Anemia.

Adapun target yang ingin di capai adalah target luaran dari dilaksanakan intervensi tentang masalah anemia pada remaja putri adalah sebagai berikut:

1) Tingginya minat dan kesadaran peserta untuk ikut berpartisipasi dalam penyuluhan tentang Anemia pada remaja putri
2) Meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya mengenai tentang Anemia pada remaja putri
3) Meningkatnya kesadaran peserta untuk memberdayakan diri baik fisik maupun psikologis dalam menghadapi Anemia

KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Penyuluhan kesehatan kepada siswa-siswa Di SMKS Keluarga Bunda Jambi terkhusus remaja putri tentang Anemia oleh Program Studi Pendidikan Sarjana Bidan dan Profesi Bidan Stikes Keluarga Bunda Jambi diharapkan Sesuai dengan hasil yang dicapai, maka dapat dinyatakan kegiatan pengabdian masyrakat dalam bentuk Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja putri dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

PUSTAKA

Andira, R., Arlianti, N., & History, A. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Factors Associated With The Occurrence Of Anemia In Young Women Article Info Abstract / Abstrak. *Jurnal Promotif Preventif* (Vol. 8, Issue 1). Http://Journal.Unpacti.Ac.Id/Index.Php/Jpp

Andry Sartika, F. (2023). Manajemen Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, *Volume 1 Nomor 2*.

Anggita, I. M. & N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Astutik. W, Aini. N. Anam. K. Masyita. G. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Smpn 6 Tana Tidung. *Jurnal Keperawatan Wiyata , Volume 4, Nomor 1*.

Atikah Proverawati, Skm., M. (2021). *Anemia Dan Anemia Kehamilan* (Abay, Ed.).Nuha Medika.

Bertha Panggabean, S. (2024). Psikologi Perkembangan Anak Usia Balita – Lansia Pada Studi Kasus Yang Ada Di Masyarakat Sekitaran Parongil Dairi. *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *Volume 3, No. 3*.

Deri Manila, H., Resta, H. A., & Anggraini, M. L. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Factors Related *To Incident of Anemia In Adolescent Girls*. Https://Jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id

Desy Qomarasari, L. P. (2023). Hubungan Umur Kehamilan, Paritas, Status Kek, dan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Klnik El'mozza Kota Depok. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, *Volume 14 No 2*.

Dinas Ksehatan Kota Jambi. (2024). Data Anemia Remaja Putri.

Dwi Lestari1, P. N. D. D. (2022). Pengaruh Pengeluaran Pemerintah, Produk Domestik Regional Bruto, Dan Upah Minimum Kabupaten / Kota Terhadap Inflasi Di Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, *Vol. 4 No. 1*.

Indira. E, Aisah. S. (2024). Pemberian Sari Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Holistic Nursing Care Approach*, *Vol 4 No 1*.

Indrawatiningsih. Y1, St Aisjah Hami, Puspita Sari. E, Listiono. H. (2021). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *2*.

Istawati, R. (2021). Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, *7*(1), 48–57. Https://Doi.Org/10.22216/Endurance.V7i1.774

Jaya, I. M. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif . *(F. Husaini (Ed.)).Quadrant.*

Jona Marantika.E. (2022). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Skripsi*.

Lasmawanti. S, M. Ardilla. M. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di Sma Budi Agung Medan. *Jurnal Keperawatan Cikini , Vol. 5, No. 1*.

Lestari, S., Arif, A., Riski, M., Zuitasari, A., Kebidanan, P. S., Kader, U., Palembang, B., Program, M., & Kebidanan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Usia 13-14 Tahun Di Asrama Pondok Pesantren Al-Amalul Khair Kota Palembang Factors Related to the Incident Of Anemia In Adolescent Girls Aged 13-14 Years At The Al-Amalul Khair Islamic Boarding School Dormitory Palembang City. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. Https://Jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id

Meikawati. W. Aminah. S. Salawati.T. Nurullita. U. (2022). Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Kh Sahlan Rosjidi Unimus. *Jurnal Inovasi*.

Milza Miranda. (2024). Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, *Vol. 1 No. 1*.

Munawaroh. M. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *Vol. 1 No. 4*.

Nia Agustin. A, U. Dewi. S. S. Rahayu. H. Mahardika. P. (2024). Upaya Menurunkan Kejadian Anemia Melalui Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *Volume 4, Nomor 1*.

Nugraha Prabamurti. P, Widjanarko. B. B. Musthofa. S. T. Husodo. B. Wibowo. T. (2024). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Santri Remaja Putri Di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu, Tembalang . *Journal Of Public Health And Communit Services*, *Vol. 3, No. 2*.

Prihatiningsih, D. (2022). Mudahnya Belajar Statistik Deskriptif. Cv Sarnu Untung.

Rahera Pembela Desi, Syarifah Isme, & Eka Afrika. (2022). *20.+Ind_Rs_49532_Ibnu+Malkan+Bakhrul+Ilmi (1)*.

Rita Wahyuni1*, A. P. R. W. G. M. (2024). Hubungan Status Gizi Dan Akg (Energi) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media , Volume 13, Nomor 2*.

Rosdiana, Suryani. L. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Risiko Anemia Pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. *Jubida (Jurnal Kebidanan)*, *Vol 4. No.1*.

S Yanniarti, E. Y. R. E. (2024). *Anemia Pada Remaja Dan Cara Mengatasinya*. Sriwani. F, Noorma. N. Setyawati. E. (2023). Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Tanjung Palas Tengah. *Jurnal Sains, Teknologi Dan Keseahatan*, *Volume 2 Nomor 4*.

Suci Ferdiana. (2019). Efektifitas Pemberian Kelor (Moringa Oleifera)Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Wanita Usia Subur. *Jurnal Info Kesehatan , Vol. 09, No. 2*.

Tazkia Fadila Putria, F. R. F. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *Vol.13 No.2*.

Tifani Maulidyanti. A, Andika. P. Fivtrawati. H. Subani. P. (2024). Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan Tablet Tambah Darah. *Jurnal Pengabdian Kepada, Vol. 1, No. 1,*.

Tri Lestari.E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021. *Skripsi*.

Tri Wahyuningsih, R., Bati Widyaningsih, E., Ayu Angraini, F., Studi Sarjana Terapan Kebidanan, P., Karya Husada Gedung Atlanta Lt, P., & Margonda Raya No, J. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 29 Kabupaten Tangerang*.