

GLOWING FROM THE INSIDE: MENJAGA KESEHATAN DARAH REMAJA PUTRI SEBAGAI PENCEGAHAN ANEMIA

Oleh

Himmatunnisak Mahmudah¹, Elsa Pavita², Yuniars Renowening³, Titik Dwi Novianti⁴,
Alfan Ridha⁵, Luftifah Novika Nur Hidayah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Gizi, Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sugeng Hartono

E-mail: ¹himmatunnisa.mahmudah@gmail.com

Article History:

Received: 01-02-2026

Revised: 27-02-2026

Accepted: 03-03-2026

Keywords:

Anemia, Remaja Putri,
Hemoglobin, Kesehatan
Darah

Abstract: Anemia saat ini masih menjadi masalah Kesehatan Masyarakat yang serius terutama di kalangan remaja. Remaja putri lebih berisiko dibandingkan remaja putra. Hal ini disebabkan setiap bulannya remaja putri mengeluarkan darah haid, sehingga membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dan berkualitas. Khususnya remaja putri sering mengabaikan Kesehatan mereka terutama dalam pemilihan makanan. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang pada remaja, mengakibatkan pemilihan makanan yang kurang tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk pencegahan anemia remaja melalui edukasi cara menjaga kesehatan tubuh di dalam darah melalui makanan yang bergizi. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif berupa penyuluhan interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet sebagai media informasi. Kegiatan ini dilakukan di SMA Batik 2 Surakarta dengan melibatkan khusus siswa remaja putri sebagai peserta dengan didampingi guru. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasnya para peserta dalam kegiatan ini dan adanya peningkatan pengetahuan mengenai dampak anemia, gejala, factor risiko, dan pentingnya konsumsi makanan bergizi terutama yang mengandung protein dan zat besi, untuk menjaga kesehatan darah sebagai pencegahan anemia. Saran dalam kegiatan ini, perlu dilakukan edukasi gizi secara berkelanjutan dan pemeriksaan hemoglobin pada remaja secara berkala agar upaya pencegahan anemia lebih optimal

PENDAHULUAN

Anemia yang terjadi pada remaja saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Masalah anemia ini, tidak hanya terjadi di negara berkembang melainkan juga negara maju. Risiko anemia dapat terjadi pada semua kelompok usia, yang termasuk risiko tinggi yaitu anak usia sekolah, remaja putri, wanita usia subur, serta ibu hamil. Kondisi

anemia dapat menimbulkan gejala-gejala yang dapat mengganggu aktivitas, antara lain lemas, pusing, sulit berkonsentrasi. Selain itu, berdampak pada prestasi belajar, produktivitas, daya tahan tubuh, serta kesehatan reproduksi di masa depan. Jika tidak ditangani sejak dini, anemia pada remaja dapat berisiko serta berlanjut hingga mengakibatkan masalah kesehatan yang berkelanjutan. Seringnya pada anemia remaja putri bisa berlanjut sampai masa kehamilan dan dapat meningkatkan risiko *stunting* pada generasi berikutnya. Oleh sebab itu, pencegahan anemia perlu dilakukan secara komprehensif serta berkelanjutan. Anemia pada usia remaja, apabila kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal (<12 gr/dl). Hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya penurunan jumlah oksigen dalam jaringan ataupun kondisi medis dengan sel darah merah dalam jumlah yang rendah, sehingga kapasitas untuk membawa oksigen tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh (Permatasari et al., 2020).

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup pesat, baik secara fisik, psikologis, dan sosial. Pada saat masa ini, kebutuhan zat gizi meningkat secara signifikan dan salah satunya kebutuhan zat besi yang memiliki peran penting dalam pembentukan hemoglobin serta sebagai transportasi oksigen di dalam darah. Akan tetapi, pada kenyataannya remaja, terutama remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia akibat dari pengaruh faktor biologis seperti nutrisi, pertumbuhan fisik, proses fisiologis (misal kehamilan, menstruasi, serta menyusui). Terjadinya anemia karena berbagai sebab, seperti kehilangan banyak darah saat menstruasi sehingga menyebabkan defisiensi zat gizi berupa zat besi, asam folat, vitamin B12, dan protein. Selain itu penyebab lain karena pendarahan berlebih dan hemolitik.

Prevalensi kejadian anemia di Indonesia cukup tinggi. Menurut Kemenkes RI (2021), bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%. Diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja mengalami anemia. Pada perempuan proporsi anemia lebih tinggi 27,2% dibandingkan laki-laki 20,3%. Prevalensi anemia di Indonesia menurut data WHO, 20.. sebesar 31,2% dan termasuk dalam 10 besar kasus anemia tertinggi di Asia Tenggara (*World Health Organization*, 2021). Di Indonesia diperkirakan sebagian besar anemia terjadi karena kekurangan zat besi, akibat kurangnya asupan makanan sumber zat besi yang berasal dari sumber pangan hewani. Masyarakat Indonesia lebih dominan mengonsumsi makanan sumber nabati. Hasil Survei Konsumsi Makanan Individu menunjukkan bahwa 97,7% penduduk Indonesia mengonsumsi beras, dalam 100 gram mengandung 1,8 mg zat besi. Dalam hal ini, masyarakat Indonesia lebih rentan terhadap risiko menderita anemia gizi besi (Kemenkes R1, 2021).

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka anemia pada remaja adalah rendahnya kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan darah dari dalam. Seringnya mengonsumsi makanan cepat saji, kebiasaan melewatkan sarapan, diet yang tidak sehat demi menjaga postur tubuh dengan instan, serta kurangnya dalam mengonsumsi makanan sumber protein dan zat besi. Hal ini menjadi sebuah tantangan yang sering ditemukan. Dilihat dari masalah tersebut, upaya pencegahan anemia perlu dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi kepada remaja putri khususnya siswa SMA terkait faktor risiko, dampak, gejala, dan perlunya mengonsumsi makanan protein hewani dan sumber zat besi lainnya, mengurangi bahan pangan yang menyebabkan terhambatnya penyerapan zat besi, serta mendorong untuk mengonsumsi makanan yang

dapat membantu penyerapan zat besi. Pada penelitian Hameed et al., (2022), menunjukkan bahwa kelompok yang diberi edukasi gizi memiliki peningkatan skor sikap lebih mendukung dalam penanggulangan anemia dibandingkan dengan kelompok tanpa diberi edukasi gizi. Beberapa penelitian tentang berbagai macam jenis edukasi anemia terkait pola makan sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, hingga menaikkan kadar hemoglobin (Nurazizah et al., 2022).

LANDASAN TEORI

Anemia dan Remaja Putri

Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika sel darah merah atau kadar hemoglobin di dalam tubuh terlalu rendah. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah yang membawa oksigen ke jaringan tubuh. Selain itu, anemia juga menyebabkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stress pada organ tubuh (Harahap, 2018). Terjadinya anemia karena kurangnya asupan sumber zat besi dan asam folat di dalam tubuh. Pada dasarnya masalah kesehatan ini, sering lebih rentan dialami oleh remaja putri dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena kebutuhan zat besi pada perempuan 3 kali lebih besar daripada laki-laki. Kebutuhan meningkat karena setiap bulannya perempuan mengalami menstruasi yang secara otomatis mengeluarkan darah. Oleh karena itu, perempuan membutuhkan zat besi yang lebih untuk mengembalikan kondisi tubuhnya pada keadaan semula (Suryadinata et al., 2022).

Penyebab Anemia

Diakibatkan oleh defisiensi zat besi, infeksi atau gangguan genetic. Biasanya yang paling sering terjadi adalah anemia yang disebabkan oleh kekurangan asupan zat besi dari makanan. Kehilangan darah yang cukup banyak, misal saat menstruasi, kecelakaan, dapat menghilangkan zat besi dalam tubuh. Menstruasi pada Wanita setiap bulannya berisiko mengalami anemia (Briawan, 2014). Menurut Fikawati, et al (2020) dalam bukunya dengan judul Gizi Anak Dan Remaja, penyebab anemia yaitu meningkatnya kebutuhan zat besi, kurangnya asupan zat besi, kehamilan pada usia remaja, penyakit infeksi, social ekonomi, status gizi, dan pengetahuan. Menurut Kumalasari et al., (2019), ada beberapa gejala anemia antara lain; kulit pucat, detak jantung meningkat, cepat Lelah atau kurang bertenaga, pusing terutama saat berdiri, siklus menstruasi tidak menentu, dan penyembuhan luka atau jaringan yang terganggu

Dampak Anemia

Dampak buruk yang terjadi pada penderita anemia terutama pada golongan rawan gizi, yaitu anak balita, anak sekolah, remaja putri, ibu hamil dan menyusui. Sedangkan menurut Fikawati et al., 2020 menyebutkan dampak anemia antara lain;

1. Dapat menurunkan daya tahan terhadap infeksi, adanya defisiensi zat besi menyebabkan menurunnya daya tahan terhadap penyakit infeksi serta meningkatnya kerentanan mengalami keracunan. Kematian akibat penyakit infeksi meningkat pada populasi kekurangan gizi, hal ini disebabkan kurangnya zat besi yang berdampak pada system imun.
2. Mengganggu produktivitas kerja, dan
3. Berdampak saat kehamilan, remaja putri yang menderita anemia berisiko menjadi wanita usia subur yang anemia, selanjutnya akan menjadi ibu hamil anemia hingga

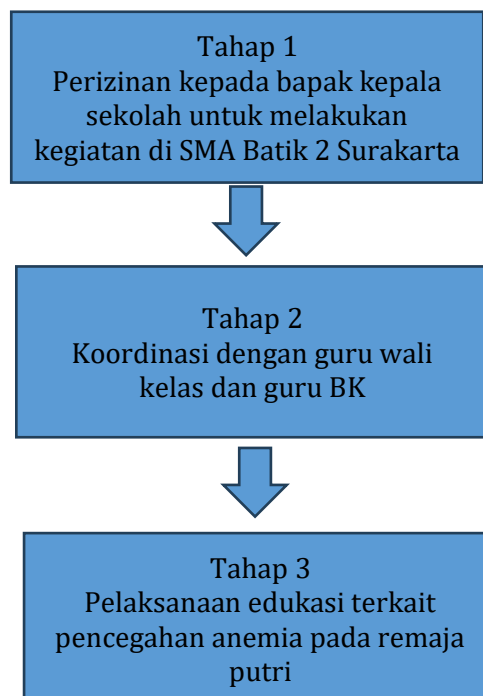
mengalami kekurangan energi protein. Hal tersebut terjadi apabila konsumsi gizi seimbang tidak diperhatikan. Selain itu, masalah anemia bila tidak diperbaiki maka akan meningkatkan kemungkinan melahirkan bayi berat lahir rendah dan stunting.

Pencegahan Anemia

Pencegahan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan konsumsi makanan bergizi, makan-makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan hewani, seperti daging merah, daging ayam, hati, dan telur. Bahan pangan nabati juga bisa dari sumber sayuran hijau, kacang-kacangan, dan tempe. Selain itu vitamin C sangat dianjurkan saat setelah konsumsi sumber zat besi. Vitamin C untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi dan membatasi zat-zat yang menghambat penyerapannya. Menghindari saat setelah makan makanan bersumber zat besi dan protein, seperti tanin yang ada di dalam teh serta kopi. Selain dari makanan, menambah suplementasi zat besi jika diperlukan terutama saat menstruasi yang berlebihan. Hal tersebut dapat mengurangi risiko anemia pada remaja putri (Ansari et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Kegiatan ini dilakukan di SMA Batik 2 Surakarta dengan dihadiri 70 siswi dan didampingi 2 guru. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi partisipatif, studi dokumentasi dan *focus group discussion* secara mendalam. Data yang dikumpulkan bersifat deskriptif kemudian dianalisis secara induktif.



Gambar 1. Alur Kegiatan

Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan tentang edukasi cara menjaga kesehatan darah pada remaja putri untuk mencegah anemia dilakukan di ruang auditorium SMA Batik 2 Surakarta. Waktu pelaksanaan pada tanggal 20 Januari 2026. Sasaran dalam kegiatan ini siswi kelas X dan XI serta didampingi guru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil setelah dilakukannya kegiatan edukasi gizi tentang anemia di SMA Batik 2 Surakarta, para siswi sangat antusias saat penyuluhan berlangsung. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para siswi tentang pentingnya menjaga kesehatan darah sebagai upaya pencegahan anemia. Selain itu, siswi juga bisa mengenali gejala, dampak, faktor risiko anemia, serta pengenalan makanan sebagai enhancer (mempercepat penyerapan) dan inhibitor (penghambat penyerapan) zat besi. Hal tersebut sangat mempengaruhi kadar hemoglobin.

Edukasi yang diberikan kepada para siswi tentang pencegahan anemia dimulai dari dalam tubuh. Hal tersebut berupa pengenalan anemia, bahan pangan tinggi protein, dan tinggi zat besi serta pembatasan makanan ataupun minuman yang menghambat penyerapan zat gizi. Sebelumnya, para siswi dibagikan leaflet lebih dulu sebagai media informasi. Proses pemaparan materi berlangsung selama 45 menit. Setelah dilakukannya edukasi kepada para siswi, kemudian dilanjutkan sesi diskusi tanya jawab. Sesi tanya jawab bertujuan untuk melihat kembali pemahaman materi yang disampaikan.



Gambar 1. Pemberian edukasi kepada siswi tentang anemia



Gambar 2. Sesi diskusi tanya jawab

Saat diskusi banyak siswi sangat antusias dalam memberikan pertanyaan dan sharing

terkait yang sudah disampaikan oleh pemberi materi. Banyaknya pertanyaan mulai dari tips supaya bisa terhindar dari anemia, dan tips supaya makan seimbang. Setelah dilakukannya diskusi sesi tanya jawab, dilanjutkan dengan dilakukannya pertanyaan kembali kepada siswi oleh pemberi materi. Hasilnya para siswi mampu memberikan jawaban secara tepat dan pengetahuannya meningkat. Saat sesi diskusi tanya jawab, sebagian besar siswi turut serta mencoba bertanya kepada pemberi materi. Setiap siswi yang bertanya akan mendapat hadiah dari tim pemateri.



Gambar 3. Pemberian hadiah dan kenang-kenangan



Gambar 4. Sesi foto Bersama

Kegiatan ini selesai dengan penutupan dari dosen dan foto bersama dengan para siswi serta guru pendamping. Sesi foto bersama disertai dengan pembagian hadiah untuk siswi yang sudah memberikan pertanyaan dan berani memberikan pendapatnya saat diskusi. Kemudian dilanjutkan pemberian kenang-kenangan kepada guru pendamping sebagai ucapan terima kasih karena sudah membantu mempersiapkan hingga kegiatan berlangsung dengan baik.

KESIMPULAN

Setelah dilakukannya edukasi gizi tentang pencegahan anemia remaja putri, adanya peningkatan terkait pengetahuan dan pemahaman para siswi. Salah satu siswi juga akan menerapkan pola makan sehat dan seimbang. Antusiasnya para siswi dan guru pendamping dalam kegiatan ini merupakan suatu keberhasilan acara berlangsung sampai selesai.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Bapak Kepala Sekolah beserta para guru yang telah mengizinkan

kami para dosen dalam melakukan kegiatan penyuluhan edukasi remaja putri tentang pencegahan anemia. Selain itu, guru pendamping yang sudah mengumpulkan siswi-siswi supaya dapat mengikuti kegiatan dari kami. Kepada para siswi yang sangat antusias sudah meluangkan waktunya untuk bisa menghadiri kegiatan kami.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ansari, M.H., Heriyani, F. & Noor, M.S. (2020) 'Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 18 Banjarmasin', Homeostasis, d, pp. 209–216.
- [2] Briawan, D. (2014) Anemia : Masalah Gizi pada Remaja Wanita. Jakarta: EGC.
- [3] Fikawati, Syafiq, V. (2020). Gizi Anak Dan Remaja. Depok : Raja Wali.
- [4] Hameed, S., Muskan, G. M., Chethana, K., & Kiran, K. G. (2022). Prevalence of Anaemia among Adolescent Girls on Weekly Iron and Folic Acid Supplementation (WIFS) and Non WIFS Group in Rural Schools of Mangalore, Karnataka; a Comparative Study. National Journal of Community Medicine, 13(2), 104–107.
<https://doi.org/10.55489/njcm1322022159>
- [5] Harahap, N.R. (2018) 'Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', Nursing Arts,12(2), pp. 78–90. Available at:
<https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>.
- [6] Kemenkes RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes RI.
- [7] Kumalasari, D. et al. (2019) 'Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja', Wellness And Healthy Magazine, 1(2), pp. 187–192
- [8] Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., Nugroho, A., Noviani, N. E., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Journal Health and Nutritions, 8(2), 44. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i2.545>
- [9] Permatasari Tyas, Briawan Dodik, & Madanijah Siti. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Status Anemia Remaja Putri Di Kota Bogor. PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4, 95–101.
- [10] Suryadinata PYA, Suega K, Wayan I, Dharmayuda TG. 2022. Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Defisiensi Besi : A Systematic Review. J Med Udayana. 2022;11(2):6-12.
- [11] WHO. (2021). WHO Global Anemia Estimates, 2021 Edition. Geneva, Switzerland

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN