



Gerakan Remaja Setia (Sehat Tanpa Anemia)

Suyati^{1*}, Sri Banun Titi Istiqomah¹, Muzayyaroh¹

¹Program Studi D3 Kebidanan, Tromol Pos 10 Peterongan, Indonesia, 61481

*Email koresponden: suyatifik@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 31 Jul 2024

Accepted: 23 Jun 2025

Published: 31 Jul 2025

Kata kunci:

Anemia,
Edukasi Kesehatan,
Pencegahan Anemia,
Remaja Sehat,
Tablet Tambah Darah.

Keywords:

Anemia,
Anemia Prevention,
Healthy Adolescents,
Health Education,
Iron Supplementation.

ABSTRAK

Pendahuluan: Gerakan Remaja Sehat Tanpa Anemia merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang penting untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja. Melalui gerakan ini, berbagai pihak seperti pemerintah, lembaga kesehatan, sekolah, dan komunitas bekerja sama untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang, pola makan sehat, dan gaya hidup aktif. Tujuannya adalah mengurangi prevalensi anemia dan mendorong potensi remaja dalam berbagai aspek kehidupan. **Metode:** Kegiatan dilakukan secara promotif dan preventif di SMK Ihsanniat Ngoro Jombang dengan sasaran remaja putri. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi skrining anemia melalui cek hemoglobin (Hb), pembagian tablet tambah darah, serta penyuluhan mengenai pencegahan anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara teratur. **Hasil:** Skrining menunjukkan masih ada remaja putri dengan kadar Hb di bawah 12 gram/dl. Hasil kuesioner menunjukkan 83,3% memiliki pengetahuan baik tentang anemia. **Kesimpulan:** Kegiatan ini meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap pentingnya pencegahan anemia melalui edukasi dan konsumsi tablet tambah darah.

ABSTRACT

Background: The Healthy Adolescents Without Anemia Movement is a community service activity aimed at improving adolescent health and well-being. This initiative involves collaboration among the government, health institutions, schools, and communities to raise awareness of balanced nutrition, healthy eating habits, and an active lifestyle. The goal is to reduce the prevalence of anemia and enhance adolescents' potential in various aspects of life. **Method:** The activity was carried out using promotive and preventive approaches at SMK Ihsanniat Ngoro Jombang, targeting female students. Activities included anemia screening through hemoglobin (Hb) checks, iron tablet distribution, and education on anemia prevention and the importance of consuming iron supplements regularly. **Result:** The screening showed that some female students had Hb levels below 12 g/dL. Questionnaire results indicated that 83.3% had good knowledge about anemia. **Conclusion:** This community service activity successfully increased awareness among female adolescents about anemia prevention through education and regular iron tablet consumption.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Dalam era modern ini, kesehatan menjadi aspek yang semakin diperhatikan oleh masyarakat, terutama di kalangan remaja. Remaja merupakan masa transisi yang krusial dalam perkembangan manusia, di mana pola makan dan gaya hidup yang sehat sangat mempengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan. Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini, sehingga menghasilkan generasi penerus bangsa yang produktif, kreatif dan berdaya saing. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja putri.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang bias dialami oleh balita, remaja, ibu hamil bahkan usia lanjut. Anemia merupakan suatu kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari kadar normal. Pada remaja usia di atas 15 tahun dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobinnnya kurang dari 12 gram per desiliter. Berdasarkan data dari hasil Riskesdas pada tahun 2018, tercatat sebesar 26,8% anak usia 5-14 tahun menderita anemia dan 32% pada usia 15-24 tahun, ini artinya 3 dari 10 remaja menderita anemia. Kasus anemia yang masih tinggi ini erat kaitannya dengan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dimana 8,3 juta dari 12,1 juta remaja putri tidak mengonsumsi TTD yang membuat mereka berisiko anemia.

Kondisi anemia bisa berdampak jangka pendek dan jangka panjang. Remaja dengan anemia akan mengalami penurunan kekebalan tubuh, penurunan konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran, dan produktivitas. Selain itu, remaja putri yang anemia berisiko lebih tinggi menjadi ibu hamil dengan anemia. Kondisi tersebut bisa memicu risiko perdarahan dalam persalinan, kematian ibu, melahirkan bayi prematur, ataupun melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Anak yang dilahirkan pun berisiko mengalami kurang gizi hingga tengkes (*stunting*). Menindaklanjuti rekomendasi WHO terkait komitmen dalam penurunan 50% prevalensi anemia pada tahun 2025, maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja melalui instansi sekolah. Diharapkan sektor terkait dapat mengadakan pemberian TTD secara mandiri.

Gerakan remaja sehat tanpa anemia menjadi sebuah inisiatif yang penting dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja. Melalui gerakan ini, berbagai pihak termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, sekolah, dan komunitas berkolaborasi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang, pola makan yang baik, dan gaya hidup aktif di kalangan remaja. Dengan memperkuat kesadaran dan memberikan akses yang lebih baik terhadap nutrisi yang tepat, diharapkan dapat mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja serta meningkatkan potensi mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Gerakan ini tidak hanya berfokus pada penanganan kasus anemia yang sudah ada, tetapi juga lebih ditekankan pada pencegahan melalui edukasi dan promosi gaya hidup sehat. Dengan mengajak remaja untuk aktif berpartisipasi dalam menjaga kesehatan mereka sendiri, gerakan ini bertujuan untuk menciptakan generasi masa depan yang lebih produktif, cerdas, dan berkualitas hidup tinggi. Melalui upaya bersama, kita dapat membangun masyarakat yang peduli akan kesehatan remaja, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat, tangguh, dan berdaya saing tinggi dalam era globalisasi ini.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Ihsanniat Ngoro Jombang. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema gerakan remaja SETIA (gerakan remaja sehat tanpa anemia) tersebut adalah remaja putri atau siswi SMK Ihsanniat Ngoro Jombang. Pelaksana dalam kegiatan ini adalah dosen, mahasiswa dan alumni Prodi D3 Kebidanan FIK Unipdu Jombang.

Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat gerakan remaja setia ini yaitu persiapan, koordinasi, pelaksanaan dan evaluasi.

Persiapan dan Koordinasi

Pada tahap ini tim pelaksana melaksanakan koordinasi dengan pihak sekolah yakni kepala sekolah dan guru di SMK tersebut tentang maksud dan tujuan serta teknik pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pada tahap ini juga sekaligus menetapkan waktu kapan bisa dilaksanakan dengan menyesuaikan kalender pihak sekolah. Tim pelaksana mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan saat pelaksanaan kegiatan.

Pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat gerakan remaja sehat tanpa anemia tersebut antara lain :

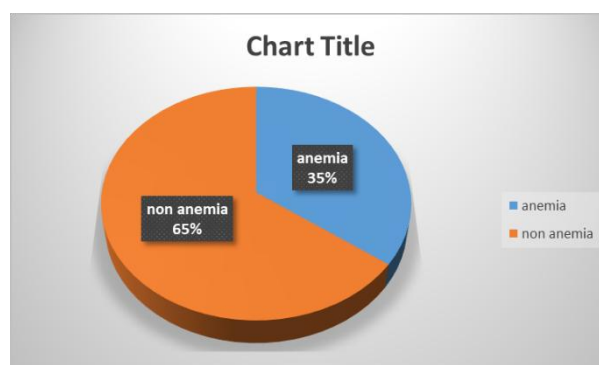
1. Skrining anemia dengan melakukan pemeriksaan hemoglobin darah menggunakan alat cek Hb.
2. Pemberian tablet tambah darah satu strip per mahasiswa.
3. Penyuluhan tentang pencegahan anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah menggunakan media PPT, layar, lcd dan leaflet.

Evaluasi

Evaluasi diberikan dengan membagikan kuesioner untuk mengetahui pemahaman remaja tentang materi penyuluhan yang sudah diberikan dan hasilnya diprosentasekan dan ditampilkan dalam bentuk diagram. Hasil skrining anemia dari pemeriksaan Hb dianalisa berapa yang terdeteksi anemia dan akan ditindaklanjuti.

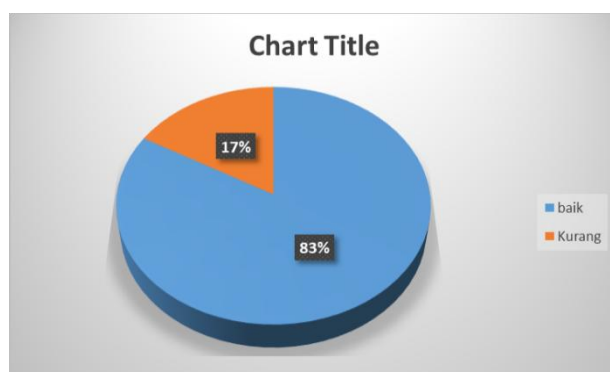
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat gerakan remaja sehat tanpa anemia tersebut telah terlaksana pada bulan Desember 2023 di SMK Ihsanniat Ngoro Jombang. Hasil skrining anemia dengan menggunakan alat cek Hb menunjukkan bahwa terdapat 35% remaja putri yang memiliki Hb dibawah nilai normal pada rentang usia remaja yakni dibawah 12 gram/dl.



Gambar 1. Hasil Screening

Hasil kuesioner tentang pencegahan anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) adalah sebanyak 83,3% dengan pengetahuan baik.



Gambar 2. Hasil Kuisoner

Semua remaja mendapatkan pembagian tablet tambah darah dan mereka bersedia untuk mengkonsumsinya. Untuk remaja yang terdeteksi anemia akan dikoordinasikan dengan pihak sekolah dan memfasilitasi untuk bisa kerjasama dengan puskesmas wilayah setempat guna membantu pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri.



Gambar 3. Presentasi Mengenai Anemia

Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi TTD, serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Organisasi profesi dan sektor swasta diharapkan dapat berkontribusi mendukung kegiatan komprehensif Promotif dan Preventif untuk menurunkan prevalensi anemia pada rematri dan WUS.

Gerakan Remaja Sehat Tanpa Anemia tersebut dapat meningkatkan kesadaran dan aksi preventif terhadap anemia di kalangan remaja. Tujuan utamanya adalah untuk mempromosikan pola makan sehat yang kaya akan zat besi dan nutrisi penting lainnya, serta gaya hidup aktif yang mendukung penyerapan nutrisi tersebut. Gerakan Remaja Sehat Tanpa Anemia bukan hanya mengenai pencegahan, tetapi juga tentang membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Dengan meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif, kita dapat membantu remaja untuk mencapai potensi penuh mereka tanpa terganggu oleh masalah kesehatan seperti anemia.

KESIMPULAN

Gerakan remaja sehat tanpa anemia menjadi sebuah inisiatif yang penting dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja. Melalui gerakan ini, berbagai pihak termasuk

pemerintah, lembaga kesehatan, sekolah, dan komunitas berkolaborasi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang, pola makan yang baik, dan gaya hidup aktif di kalangan remaja. Dengan memperkuat kesadaran dan memberikan akses yang lebih baik terhadap nutrisi yang tepat, diharapkan dapat mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja serta meningkatkan potensi mereka dalam berbagai aspek kehidupan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMK Ihsanniat Ngoro Jombang atas kerja sama dan dukungannya dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada mahasiswa, alumni, dan dosen Prodi DIII Kebidanan FIK Unipdu Jombang yang telah berkontribusi dalam kegiatan. Apresiasi diberikan kepada seluruh peserta dan pihak puskesmas setempat atas partisipasi dan dukungan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
- Cavalcanti, A. C., & D. P. (2022). "Effects of Iron Supplementation on Hemoglobin Levels and Growth in Adolescents: A Randomized Controlled Trial." *Pediatric Research*, 91(3), 657-664.
- Departemen Kesehatan RI. (2017). Pedoman Gizi Seimbang untuk Remaja. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Hadi, H., & Suparmi, S. (2017). Strategi Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Program Anemia. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2018). Modul Pendidikan Kesehatan Remaja: Mencegah Anemia dengan Pola Makan Sehat. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Kemenkes RI. (2018). Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan WUS. Jakarta : Kemenkes RI
- Mappangara, A., & Amalia, S. (2022). Program Kesehatan Remaja: Penanganan dan Pencegahan Anemia. Surabaya: Cendekia Press.
- Marlina, R., & Andini, W. (2018). "Program Tablet Tambah Darah di Sekolah Menengah Atas: Dampak Terhadap Kesehatan Remaja." *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan*, 13(2), 112-119.
- Nursalam, N., & Setiawan, D. (2019). "Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Remaja dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah melalui Edukasi di Sekolah." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 14(1), 25-31.
- Nutrisi untuk Kesehatan Tubuh. (2015). Manfaat Sayuran Hijau untuk Menangkal Anemia. Jakarta: Nutrisi untuk Kesehatan Tubuh.
- Parker, E., & Parker, C. (2018). *The Role of Iron in Adolescent Health*. Oxford University Press.
- Puspitawati, S. (2021). Gerakan Remaja Sehat: Pencegahan dan Penanganan Anemia. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syafrudin, M. A., & Amin, M. (2020). "Efektivitas Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kota X." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 115-122.
- Sutrisna, N. (2019). Pendidikan Kesehatan untuk Remaja: Mencegah Anemia dan Meningkatkan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Wahyu, H., & Fitriani, S. (2021). "Strategi Pengelolaan Anemia pada Remaja: Studi Kasus di Beberapa Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 19(1), 77-84.
- World Health Organization. (2011). *Iron Deficiency Anaemia: Assessment, Prevention, and Control. A Guide for Programme Managers*. Geneva: World Health Organization.