

Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Remaja Putri di Kab. Kramatwatu. Provinsi Banten

Nurwijayanti¹, Evi Avicenna Agustin²

^{1,2} Universitas STRADA Indonesia, Indonesia

Received : 9 April 2025, Revised : 14 April 2025, Published : 29 Mei 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Nurwijayanti

E-mail: wijayantistikes@gmail.com

Abstrak

Laporan ini menyajikan tema dari sebuah studi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri di wilayah Kramatwatu melalui edukasi tentang pencegahan dan penanganan anemia. Anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 37,3% di kalangan remaja putri berusia 15 - 24 tahun yang sering disebabkan oleh defisiensi zat besi akibat pola makan yang tidak sehat dan kurangnya pengetahuan gizi. Intervensi yang terfokus telah dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang suplementasi zat besi dan praktik diet yang baik. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan setelah intervensi dengan skor meningkat dari rentang pretest 5 - 8 menjadi rentang post-test 9 - 10 yang menunjukkan efektivitas pendekatan edukasi. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu Tahap Persiapan untuk mempersiapkan segala teknis dalam pelaksanaan, Pengembangan Materi untuk mempersiapkan dalam informatif, Alat Penilaian Kesehatan untuk mengatur lokasi kegiatan, dan Pengumpulan dan Analisis Data ini menunjukkan peningkatan signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kampanye gizi yang inovatif dan menarik yang disesuaikan untuk remaja sangat penting untuk mempertahankan perbaikan kesehatan dalam demografi ini.

Kata kunci – anemia, remaja putri, stunting, gizi

Abstrak

This report presents the themes of a study aimed at improving the quality of life of adolescent girls in the Kramatwatu area through education on anemia prevention and management. Anemia is a significant health problem in Indonesia, with a prevalence of 37.3% among adolescent girls aged 15-24 years, often caused by iron deficiency due to unhealthy diets and lack of nutritional knowledge. A focused intervention was implemented to improve knowledge of iron supplementation and good dietary practices. Data collected through questionnaires showed a significant increase in knowledge levels after the intervention with scores increasing from a pre-test range of 5-8 to a post-test range of 9-10, indicating the effectiveness of the educational approach. The methods used in the study were the Preparation Stage to prepare all technical aspects of the implementation, Material Development to prepare information, Health Assessment Tools to organize the location of the activity, and Data Collection and Analysis. This study concluded that innovative and engaging nutrition campaigns tailored for adolescents are essential to sustaining health improvements in this demographic.

Keywords - anemia, adolescent girls, stunting, nutrition

How To Cite : Nurwijayanti, N., & Agustin, E. A. Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Remaja Putri di Kab. Kramatwatu. Provinsi Banten. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 137-147. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.124>

Copyright ©2025 Nurwijayanti, Evi Avicenna Agustin

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah berada dibawah nilai normal yang dapat menyebabkan penurunan kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Pada remaja, terutama remaja putri, anemia sering disebabkan oleh defisiensi zat besi akibat peningkatan kebutuhan selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Anemia juga salah satu masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, terutama di kalangan remaja. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021, prevalensi anemia pada remaja putri berusia 15-24 tahun mencapai 37,3%, sedangkan pada remaja laki-laki di kelompok usia yang sama adalah 19,6%. Angka ini mencerminkan kondisi gizi yang tidak memadai dan membutuhkan perhatian serius, mengingat anemia dapat mengganggu proses belajar, kesehatan, dan perkembangan fisik remaja. Kondisi anemia pada remaja memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan dan perkembangan mereka. Anemia dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, dan menurunnya produktivitas. Selain itu, remaja putri yang mengalami anemia berisiko tinggi mengalami anemia saat hamil di masa depan, yang dapat berdampak pada perkembangan janin dan meningkatkan risiko stunting pada anak yang dilahirkan.

Stunting, yang didefinisikan sebagai tinggi badan yang rendah untuk usia, merupakan konsekuensi dari kekurangan gizi yang berkepanjangan. Data dari UNICEF menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4% pada tahun 2021, yang menempatkan Indonesia di antara negara dengan angka stunting yang cukup tinggi. Dalam konteks ini, anemia berkontribusi pada stunting karena dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak remaja. Keduanya menjadi masalah kesehatan yang saling terkait dan perlu diatasi secara bersamaan. Stunting, atau kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, merupakan masalah kesehatan yang serius. Anemia pada ibu hamil dapat menghambat perkembangan janin, menyebabkan bayi lahir prematur dengan berat badan rendah dan panjang badan yang tidak optimal, sehingga meningkatkan risiko stunting. Oleh karena itu, pencegahan anemia pada remaja putri menjadi langkah penting dalam upaya menurunkan prevalensi stunting.

Di Provinsi Banten, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 37,1%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional. Selain itu, prevalensi stunting di Kabupaten Lebak, Banten, tercatat sebesar 26,2% pada tahun 2022, melebihi rata-rata nasional sebesar 21%. Data ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk menurunkan angka anemia dan stunting di wilayah tersebut.

Pencegahan anemia sangat penting untuk mengatasi stunting, dan langkah-langkah yang diambil harus bersifat multidimensional. Kampanye peningkatan kesadaran gizi harus ditujukan tidak hanya kepada remaja, tetapi juga kepada orang tua dan masyarakat luas. Nutrisi yang cukup, terutama asupan zat besi, vitamin, dan mineral lainnya, sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif. Konsumsi makanan sumber zat besi seperti daging, ikan, kacang-kacangan, serta diversifikasi pola makan bisa menjadi solusi untuk mengurangi prevalensi anemia. Program intervensi juga perlu memperhatikan akses terhadap layanan kesehatan dan edukasi tentang gizi. Menurut penelitian dari World Bank, hanya 30% remaja di Indonesia yang mendapatkan edukasi gizi yang memadai di sekolah.

Upaya pencegahan anemia dan stunting pada remaja dapat dilakukan melalui edukasi gizi, pemberian tablet tambah darah (TTD), dan promosi pola hidup sehat. Misalnya, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia telah melakukan edukasi kepada pelajar di SMKN 1 Kalanganyar, Kabupaten Lebak, mengenai anemia dan dampaknya. Edukasi ini mencakup pentingnya asupan makanan bergizi seimbang, konsumsi TTD, dan pola hidup sehat untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan akses terhadap informasi gizi, diharapkan remaja dapat lebih sadar akan pentingnya pola makan sehat dan dapat mengambil keputusan yang lebih baik dalam memilih makanan yang bergizi. Untuk menciptakan perubahan yang berkelanjutan, keterlibatan berbagai pihak, mulai dari pemerintah, lembaga non-pemerintah, hingga masyarakat, sangat dibutuhkan. Implementasi program pencegahan anemia yang terintegrasi dengan upaya pengurangan stunting perlu dilakukan secara holistik. Dengan adanya data yang kuat dan komitmen bersama, Indonesia dapat bergerak menuju masa depan di mana setiap remaja tumbuh sehat dan produktif, bebas dari masalah anemia dan stunting.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema 'Cegah Anemia, Lawan Stunting' telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kramatwatu Desa Pejaten Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang Dinas Kesehatan Provinsi Banten pada Hari Kamis Tanggal 20 Maret 2025 Pukul 13.00 WIB. Adapun metode yang dilakukan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini bertujuan untuk memastikan kelancaran kegiatan melalui perencanaan yang matang, kegiatan yang dilakukan meliputi:

1. Koordinasi dengan Stakeholder dengan melakukan pertemuan pihak Puskesmas Kramatwatu, Dinas Kesehatan Provinsi Banten beserta kader kesehatan desa terkait data dan membahas teknis pelaksanaan serta menentukan sasaran peserta yaitu remaja putri.
2. Penyusunan materi dengan menyiapkan media informasi leaflet dan presentasi interaktif untuk menyampaikan materi terkait 'Cegah Anemia, Lawan Stunting'. Dan metode intervensi yang digunakan melakukan pemeriksaan kesehatan, pembagian tablet tambah darah serta edukasi gizi.
3. Mempersiapkan alat pemeriksaan kesehatan (hemoglobin meter, timbangan dan pengukur tinggi badan) serta suplemen zat besi dan makanan tambahan
4. Mengatur jadwal dan Lokasi kegiatan

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan berbagai kegiatan berbasis edukasi, intervensi gizi dan pelibatan masyarakat remaja putri dengan tahapan:

1. Edukasi dan Sosialisasi tentang pemaparan pentingnya konsumsi zat besi, pola makan serta diskusi interaktif, sesi tanya jawab
2. Intervensi gizi dan pemeriksaan kesehatan dengan pemeriksaan kadar hemoglobin dan pengukuran status gizi (berat badan, tinggi badan dan indek massa tubuh) pada remaja putri serta pemberian contoh menu sehat yang kaya zat besi dan protein hewani

Tahap Evaluasi

Setelah kegiatan utama dilaksanakan, dilakukan evaluasi untuk mengukur efektivitas program dengan cara:

1. Menggunakan pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta terkait anemia dan stunting
2. Menganalisis hasil pemeriksaan kesehatan dengan membandingkan data status gizi dan kadar hemoglobin sebagai data awal.
3. Kader kesehatan desa dan petugas puskesmas akan melakukan pemantauan berkala terhadap remaja putri yang beresiko anemia
4. Penyusunan laporan hasil intervensi sebagai bahan rekomendasi bagi Dinas Kesehatan Provinsi Banten

HASIL DAN PEMBAHASAN

Provinsi Banten adalah salah satu daerah pemekaran yang dulu termasuk wilayah Karesidenan Banten - Provinsi Jawa Barat dan terbentuk melalui Undang-Undang No. 23 Tahun 2000. Pada awalnya, Provinsi Banten terdiri dari empat kabupaten yaitu Kabupaten Pandeglang, Lebak, Tangerang, Serang dan dua kota yaitu Kota Tangerang dan Kota Cilegon. Dalam perkembangannya terjadi pemekaran wilayah, Kabupaten Serang menjadi Kabupaten Serang dan Kota Serang. Selanjutnya, Kabupaten Tangerang dimekarkan menjadi Kabupaten Tangerang dan Kota Tangerang Selatan. Sehingga, Provinsi Banten saat ini terdiri dari empat kabupaten dan empat kota.



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

Beberapa masalah yang didapatkan saat melakukan observasi di lapangan yaitu (a) Pola hidup yang tidak sehat, (b) Kurangnya pengetahuan remaja putri (c) Kebiasaan makan makanan yang kurang mengandung fe dan vit. C. Untuk itu, perlu disusun SAP (Satuan Acara Penyuluhan) sebagai pelaksanaan edukasi yang optimal. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pejaten Kramatwatu Provinsi Banten dipergunakan leaflet dan power point sebagai media penyuluhan. Pemberian edukasi kesehatan kepada remaja putri dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2025. Sebelum dilakukan penyuluhan, pengetahuan responden diukur dengan kuesioner (pre-test). Setelah dilakukan intervensi berupa pemeriksaan kesehatan (mengukur TB, BB dan Hb) serta edukasi kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan leaflet dan power point, dilakukan lagi pengukuran pengetahuan responden dengan menggunakan kuisisioner (post-test). Setelah hasil pretest dan post test didapatkan dilakukan uji t berpasangan.

Tabel 1. Data Kuesioner Tentang Pengetahuan beserta pemeriksaan pendukung

Responden	Nilai pretest	Nilai posttest	BB	TB	IMT	HB
1	5	9	40	154	16,8	9,8
2	7	10	43	158	17,2	9,5
3	7	10	60	159	23,7	15,0
4	6	9	55	158	22,0	16,6
5	6	10	63	165	23,1	12,7
6	8	10	55	159	21,7	10,9
7	6	9	40	164	14,8	10,3
8	5	9	35	151	15,3	10,9
9	6	10	46	161	17,7	11,2
10	6	10	51	161	19,6	9,5

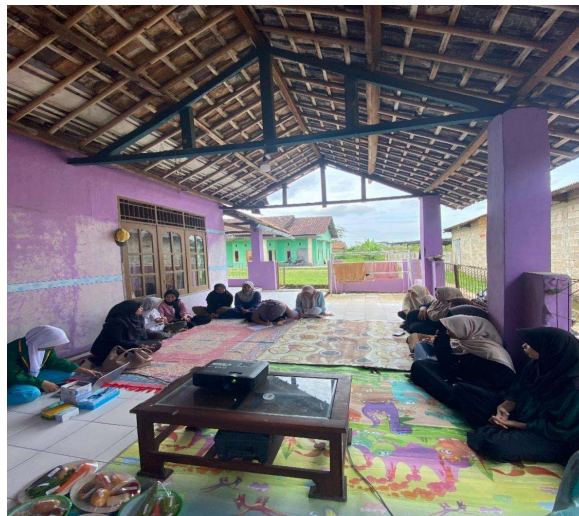
Tabel 2. Dari hasil pengetahuan dikategorikan sebagai berikut :

Kategori	Rentang Skor (Persentase)	Interpretase
Sangat baik	$\geq 80\%$	Pengetahuan sangat memadai, menunjukkan pemahaman yang mendalam terhadap materi
Baik	60-70%	Pengetahuan cukup memadai, meskipun masih terdapat beberapa kekurangan.
Cukup	40-59%	Pengetahuan masih perlu ditingkatkan, terdapat beberapa konsep yang belum dipahami dengan baik.
Kurang	$\leq 39\%$	Pengetahuan sangat rendah, memerlukan intervensi edukasi intensif.

Didapatkan sebelum mendapatkan materi terkait anemia cegah stunting sebanyak 20 % kategori kurang, kategori baik sebanyak 50%. Dari hasil pengukuran haemoglobin terdapat 70 % yang kurang dari 12 gr/dl dari 10 responden. Kemudian dilihat dari IMT terlihat.

Data kuesioner menunjukkan peningkatan pengetahuan responden setelah intervensi, terlihat dari nilai posttest yang lebih tinggi dibandingkan pretest. Sebelum intervensi, nilai pretest berkisar antara 5–8, sedangkan posttest meningkat menjadi 9–10. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman responden. Misalnya, Responden 1 dan 8 yang awalnya mendapat nilai 5, setelah intervensi mencapai nilai 9. Peningkatan serupa terjadi pada hampir semua responden, menunjukkan konsistensi hasil.

Berdasarkan IMT, sebagian besar responden memiliki kategori *underweight* (IMT < 18.5), seperti Responden 1 (16.8), 2 (17.2), dan 7 (14.8). Namun, beberapa responden seperti Responden 3 (23.7) dan 5 (23.1) masuk kategori normal (18.5–24.9). Tidak ada responden dengan kategori *overweight* atau obesitas. IMT rendah mungkin berkaitan dengan status gizi yang kurang, terutama pada responden dengan berat badan (BB) di bawah 45 kg dan tinggi badan (TB) rata-rata 154–165 cm.



Gambar 2. Dokumentasi Penyuluhan



Gambar 3. Dokumentasi Pemeriksaan Hemoglobin

Kadar hemoglobin (HB) responden bervariasi, dengan beberapa nilai di bawah normal (HB < 12 g/dL untuk wanita atau < 13 g/dL untuk pria). Contohnya, Responden 1 (9.8), 2 (9.5), dan 10 (9.5) menunjukkan potensi anemia. Namun, Responden 4 (16.6) dan 3 (15.0) memiliki HB normal/tinggi, mungkin karena perbedaan asupan gizi atau kondisi kesehatan. Rendahnya HB pada sebagian responden perlu ditindaklanjuti dengan pemeriksaan lebih lanjut atau intervensi gizi.

Terdapat indikasi hubungan antara IMT rendah dan kadar HB rendah, seperti pada Responden 1 dan 2 yang *underweight* dengan HB < 10 g/dL. Namun, tidak semua responden dengan IMT rendah memiliki HB rendah (contoh: Responden 9 dengan IMT 17.7 dan HB 11.2). Di sisi lain, peningkatan pengetahuan (*posttest*) tidak selalu berkorelasi langsung dengan parameter fisik seperti IMT atau HB, karena faktor lain seperti akses makanan bergizi atau kondisi kesehatan mungkin lebih dominan. Analisis lebih mendalam seperti uji statistik diperlukan untuk memverifikasi hubungan ini.

Dari hasil di atas dapat disimpulkan dari implementasi intervensi yang telah dilakukan bahwa Intervensi edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan, tetapi belum sepenuhnya mengatasi masalah anemia dan gizi buruk. Didapatkan bahwa sebagian besar responden masih *underweight* dan anemia, menunjukkan perlunya intervensi gizi yang lebih intensif, seperti suplementasi zat besi dan program makanan tambahan. Untuk itu perlu pendekatan holistik yang menggabungkan edukasi, perbaikan gizi, dan pemeriksaan kesehatan berkala untuk mengatasi anemia dan mencegah *stunting* di Banten. Evaluasi dilakukan untuk mengungkap pengaruh edukasi kesehatan tentang anemia sebagai upaya awal untuk mengoptimalkan kualitas hidup remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kramatwatu Desa Pejaten Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang Dinas Kesehatan Provinsi Banten Evaluasi yang dilakukan salah satu dengan menggunakan uji T berpasangan.

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	6.20	10	0.92	0.29
Posttest	9.60	10	0.52	0.16

Gambar 4. Hasil Uji T berpasangan

Berdasarkan uji T berpasangan, terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi (rata-rata pretest = 6,2 posttest = 9,6, $p < 0.001$). Hal ini membuktikan bahwa intervensi efektif dalam meningkatkan pemahaman responden.

Dilihat dari Konsistensi Peningkatan: Nilai posttest lebih tinggi dengan simpangan baku lebih kecil, menunjukkan intervensi berhasil dan hasil cenderung seragam. Langkah selanjutnya adalah menghitung paired samples t-test untuk menguji signifikan statistik dari peningkatan ini.

1. Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig. (2-tailed)
Pretest & Posttest	10	0.112	0.756

Gambar 5. Hasil paired samples t-test

Interpretasi:

Korelasi antara pretest dan posttest sangat lemah (0.112) dan tidak signifikan ($p=0.756$). Artinya, tidak ada hubungan linear yang kuat antara nilai awal dan akhir responden.

2. Paired Samples Test

Pasangan	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI of Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Posttest – Pretest	3.40	1.075	0.340	(2.63, 4.17)	10.000	9	<0.001

Gambar 6. Hasil Paired Samples Test

Interpretasi:

1. Perbedaan Rata-rata: Peningkatan signifikan sebesar 3.4 poin (dari 6.2 ke 9.6)
2. Signifikan: Nilai $p < 0.001$ ($\alpha = 0.05$) → H_0 ditolak, artinya intervensi efektif meningkatkan pengetahuan.

Uji T Berpasangan (Detail)

Parameter	Nilai
Mean Difference	3.4 ± 1.075
t-score	10.0
Effect Size (d)	3.16
Power (1-β)	>0.99

Gambar 7. Hasil Uji T

Interpretasi:

- Efek size 3.16 termasuk sangat besar (Cohen's $d > 0.8$), dan power uji >99% menunjukkan sampel cukup untuk mendeteksi perbedaan.
- Data kuesioner menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi, dengan nilai posttest (9,6) lebih tinggi daripada pretest (6,2). Uji T berpasangan mengonfirmasi

perbedaan ini sangat signifikan ($p < 0,001$), menunjukkan bahwa intervensi edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman responden. Namun, meskipun pengetahuan meningkat, masih terdapat masalah gizi dan anemia pada sebagian responden.

Hasil pengabdian masyarakat di Desa Pejaten, Kecamatan Kramatwatu, Kabupaten Serang, Provinsi Banten menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan tentang anemia secara signifikan berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pretest (rata-rata 6,2) dan posttest (rata-rata 9,6) dengan nilai $p < 0,001$. Efek intervensi yang sangat besar juga diperkuat dengan nilai effect size sebesar 3,16 dan power uji $>99\%$, menunjukkan bahwa sampel yang digunakan cukup kuat untuk mendeteksi perbedaan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan studi oleh Rachmah et al. (2020), yang menyatakan bahwa edukasi gizi dapat secara efektif meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia dan gizi seimbang.

Namun, peningkatan pengetahuan belum sepenuhnya tercermin dalam perbaikan status gizi dan kadar hemoglobin (Hb). Berdasarkan hasil pemeriksaan, sebanyak 70% responden memiliki kadar Hb < 12 g/dL, yang menunjukkan indikasi anemia. Sebagian besar responden juga tergolong underweight berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT $< 18,5$), menunjukkan adanya permasalahan status gizi yang memerlukan perhatian serius. Temuan ini konsisten dengan studi dari Kusumastuti et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa status gizi remaja, terutama remaja putri, berperan besar dalam risiko anemia dan kesehatan reproduksi di masa depan.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, tidak ditemukan korelasi linear yang kuat antara nilai pretest dan posttest ($r = 0.112$, $p = 0.756$). Artinya, perolehan pengetahuan tidak secara langsung dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan awal, dan semua responden memiliki peluang yang relatif sama untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik setelah intervensi. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi yang merata dan menyeluruh kepada seluruh kelompok sasaran tanpa memandang tingkat pemahaman awal.

Tingginya prevalensi anemia dan gizi kurang pada responden juga berkaitan erat dengan rendahnya asupan zat gizi mikro seperti zat besi dan vitamin C. Sebagaimana dijelaskan oleh Kemenkes RI (2021), salah satu penyebab utama anemia pada remaja putri adalah asupan zat besi yang tidak mencukupi, baik karena pola makan yang tidak seimbang maupun kurangnya kesadaran akan pentingnya nutrisi. Pemberian edukasi saja belum cukup untuk menurunkan prevalensi anemia jika tidak dibarengi dengan intervensi gizi yang lebih komprehensif, seperti suplementasi zat besi dan akses terhadap makanan bergizi.

Dalam konteks ini, pendekatan yang holistik menjadi sangat penting. Edukasi gizi perlu diintegrasikan dengan upaya promotif dan preventif lainnya, termasuk penyediaan makanan tambahan, pemantauan status gizi secara berkala, dan peningkatan akses terhadap pelayanan kesehatan. World Health Organization (2020) juga menegaskan pentingnya pendekatan multipel intervensi dalam pencegahan anemia, terutama pada remaja dan perempuan usia subur, untuk memutus siklus intergenerasional malnutrisi dan stunting.

Dengan melihat bahwa anemia pada remaja putri merupakan salah satu faktor risiko stunting pada generasi berikutnya, maka program edukasi semacam ini sangat penting sebagai upaya preventif jangka panjang. Hal ini selaras dengan kebijakan nasional Indonesia dalam percepatan penurunan stunting yang menekankan pentingnya intervensi spesifik pada remaja putri sebagai calon ibu (BKKBN, 2022).

Edukasi dan sosialisasi kesehatan merupakan komponen penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran serta pengetahuan masyarakat, khususnya remaja putri, terhadap pentingnya kesehatan gizi dan pencegahan anemia. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Pejaten, edukasi dilakukan secara terstruktur melalui media leaflet dan presentasi power point, yang dibarengi dengan pemeriksaan status gizi dan kadar hemoglobin. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi edukatif ini berhasil meningkatkan tingkat pengetahuan responden secara signifikan, dari rata-rata skor pretest 6,2 menjadi 9,6 pada posttest ($p < 0,001$). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif berbasis media dan interaksi langsung sangat efektif dalam membentuk pemahaman remaja.

Pendekatan ini sesuai dengan teori Health Belief Model yang menyatakan bahwa pengetahuan dan persepsi individu terhadap risiko kesehatan berperan penting dalam membentuk perilaku sehat.

Dalam hal ini, edukasi mampu memengaruhi persepsi remaja tentang pentingnya asupan zat besi, konsumsi tablet tambah darah (TTD), serta pola makan bergizi seimbang. Hal ini diperkuat oleh penelitian Lestari et al. (2021), yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan secara langsung meningkatkan kepatuhan remaja terhadap konsumsi TTD dan memperbaiki pola konsumsi makanan tinggi zat besi.

Namun demikian, keberhasilan edukasi tidak hanya bergantung pada pemberian informasi semata, melainkan juga keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran. Metode edukatif yang digunakan dalam kegiatan ini—menggunakan media visual dan diskusi interaktif—terbukti membantu peserta lebih memahami materi dan meningkatkan motivasi untuk berperilaku sehat. Sosialisasi yang efektif juga harus melibatkan pemangku kepentingan lainnya seperti pihak sekolah, Puskesmas, dan keluarga sebagai jejaring pendukung perubahan perilaku.

Di sisi lain, meskipun peningkatan pengetahuan telah terjadi, status kesehatan fisik seperti kadar hemoglobin dan status gizi (berdasarkan IMT) masih menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami anemia dan *underweight*. Ini menunjukkan bahwa edukasi, meskipun penting, belum cukup untuk memperbaiki kondisi kesehatan secara menyeluruh tanpa disertai intervensi gizi dan lingkungan yang mendukung. Maka dari itu, edukasi harus dikombinasikan dengan program nyata seperti pembagian TTD secara rutin, pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal, dan monitoring kesehatan secara berkala.

Sosialisasi juga harus diperluas tidak hanya kepada remaja, tetapi juga kepada orang tua, guru, dan masyarakat setempat untuk menciptakan lingkungan yang kondusif terhadap kebiasaan makan sehat. Program seperti "Gemar Makan Sayur dan Buah" dan "Kampanye Cegah Anemia Remaja" perlu diintegrasikan dalam kegiatan sekolah maupun komunitas, sebagaimana diamanatkan dalam Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting (BKKBN, 2022).

Melalui pendekatan edukatif yang berkelanjutan dan melibatkan banyak pihak, diharapkan remaja putri dapat memiliki kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai untuk menjaga kesehatannya sejak dini, sehingga berkontribusi dalam menurunkan prevalensi anemia dan stunting dalam jangka panjang.

Berdasarkan hasil intervensi dan temuan lapangan, berikut adalah beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan kepada Dinas Kesehatan Provinsi Banten :

1. Replikasi Program Edukasi Terstruktur: Mendorong penerapan edukasi anemia cegah stunting di sekolah-sekolah menengah di seluruh wilayah Banten dengan menggunakan modul edukasi visual dan pendekatan interaktif.
2. Program Suplementasi dan Pangan Tambahan: Mengintegrasikan program pemberian TTD secara rutin dan makanan tambahan berbasis pangan lokal kepada remaja putri, terutama yang sudah teridentifikasi mengalami anemia dan gizi kurang.
3. Pelatihan Kader Sekolah dan Posyandu Remaja: Memberikan pelatihan kepada guru, kader kesehatan sekolah, dan kader posyandu remaja untuk menjadi fasilitator dalam edukasi gizi dan pemantauan kesehatan remaja.
4. Kolaborasi Lintas Sektor: Menguatkan kolaborasi antara Dinas Kesehatan, Dinas Pendidikan, Bappeda, dan organisasi masyarakat dalam merancang program terpadu gizi remaja sebagai upaya jangka panjang penurunan stunting.

Penguatan Sistem Monitoring dan Evaluasi: Mengembangkan sistem monitoring berbasis sekolah dan Puskesmas untuk mendata status Hb, IMT, dan tingkat kepatuhan konsumsi TTD sebagai indikator keberhasilan intervensi

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulannya adalah prevalensi anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang masih tinggi (30 - 40%) di Provinsi Banten serta beberapa faktor penyebab anemia meliputi pola hidup yang tidak sehat yang masih didominasi makanan cepat saji rendah zat besi, kepatuhan konsumsi TTD masih rendah, kurangnya kesadaran remaja tentang pentingnya zat besi dan gizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa prioritas utama yang harus segera diatasi adalah kurangnya pengetahuan anemia untuk mencegah stunting pada remaja putri. Hal ini mendesak karena berdampak langsung pada pengelolaan dan pencegahan anemia, strategi utama yang direkomendasikan adalah memanfaatkan kekuatan internal seperti meningkatkan program edukasi gizi berbasis teknologi dan media sosial, memperkuat kolaborasi dengan sekolah dalam pemantauan kondisi TTD, optimalisasi

pemanfaatan kader kesehatan remaja untuk kampanye gizi. Mengatasi kelemahan, seperti mengembangkan kebijakan kewajiban konsumsi TTD yang lebih ketat di sekolah serta mendorong peningkatan akses pangan bergizi bagi keluarga kurang mampu melalui subsidi atau bantuan sosial.

Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi kesehatan, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja putri tentang anemia yang dibuktikan dengan hasil pre-test dan post-test. Ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi berhasil meningkatkan pemahaman. Edukasi kesehatan merupakan langkah penting dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mencegah anemia di kalangan remaja putri. Pendekatan kolaboratif dan pemanfaatan teknologi dapat menjadi solusi untuk menghadapi keterbatasan sumber daya.

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas berikut beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, khususnya terkait anemia pada remaja antara lain dengan mengadakan program edukasi yang lebih rutin dan berkelanjutan tentang pencegahan anemia, baik pertemuan langsung (Posyandu remaja) maupun menggunakan media digital (media sosial dan aplikasi kesehatan), Peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dengan optimalisasi program pemberian TTD di sekolah, Perbaikan Pola Makan dan asupan gizi seimbang dengan upaya edukasi gizi berbasis sekolah dan keluarga, Penguatan peran sekolah dan orangtua dalam pencegahan stunting dengan mengintegrasikan edukasi gizi dalam kurikulum sekolah serta kegiatan ekstrakurikuler berbasis kesehatan. Pencegahan anemia dan stunting sebelum kehamilan dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, pendampingan kesehatan reproduksi dalam kampanye pernikahan sehat. Kebijakan dan regulasi yang lebih kuat dengan pemerintah daerah meningkatkan anggaran untuk program gizi remaja serta kolaborasi lintas sektor.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. dr. Sentot Imam Suprpto, MM, selaku Rektor Universitas STRADA Indonesia, Dr. Indasah, selaku Direktur Pascasarjana Universitas STRADA Indonesia, Dr. Atik Setiawan, S.Kep.Ners.M.Kep selaku Ketua Program Studi Doktor Kesehatan Masyarakat Universitas STRADA Indonesia., Dr. dr. Hj. Ati Pramudji Hastuti, MARS. selaku Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Banten, Ns. Sri Kartinah, SKM, M.KM. selaku Pembimbing Lahan beserta staf di Dinas Kesehatan Provinsi Banten

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., Munawaroh, M., & Helmizar, R. (2024). Langkah Awal Mengenal Status Anemia Pada Remaja Perempuan di MAN 1 Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 2(2), 76-81.
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 5(1), 1-10.
- Harleli, I. W. D. S. E. *Hubungan Antara Pengetahuan dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 8 Kendari Tahun 2020*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Anemia Ibu Hamil Berakibat Stunting pada Anak hingga Kematian Ibu. Diakses dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2335/anemia-ibu-hamil-berakibat-stunting-pada-anak-hingga-kematian-ibu
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Lima dari 10 Ibu Hamil Anemia Berpotensi Lahirkan Anak Stunting. Diakses dari <https://mataram.antaranews.com/berita/97092/kemenkes-lima-dari-10-ibu-hamil-anemia-berpotensi-lahirkan-anak-stunting>
- Larasati, D. K., Mahmudiono, T., & Atmaka, D. R. (2021). Literature Review: Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Literature Review: Correlation Of Knowledge and Compliance of Iron Folic Acid Supplement Consumption with Iron Deficiency Anemia. *Media Gizi Kesmas*, 10(02), 120.
- Lestari, E. T., Andriani, L., Savitri, W., Baska, D. Y., & Hartini, L. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 19 Kota Bengkulu Tahun 2021 (*Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu*).
- Mardalena, Ida. (2021). Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan. *Yogyakarta: Pustaka Baru Press*.

- Nadira, C. S., Rahayu, M. S., Sawitri, H., Maulina, N., Divaulhaq, A., & Susri, W. (2024). Pemeriksaan Hemoglobin Gratis dan Sosialisasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Desa Reuleut Timu, Muara Batu. *Auxilium: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 10-15.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357-364.
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125-131.
- Pratiwi, R., & Lestari, P. (2023). Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan Kejadian Stunting pada Bayi Baru Lahir di RS Marthen Indey Jayapura. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 120-130. Diakses dari <https://ejournal.uki.ac.id/index.php/mk/article/view/3365>
- Putri, D. I., Rajagukguk, V. I. R., Ramadhania, A. R., Armila, R. S., Al Asadi, I., & Rahmat, D. Y. (2025). Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang Anemia terhadap Pengetahuan Siswi dalam Upaya Pencegahan Stunting: Studi di SMP Negeri 2 Rancakalong. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(2), 2001-2008.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A.O., dan Anggraini, L. (2019). *Buku Referensi: Metode Orkes-Ku (Raport Sehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri, Yogyakarta*, 8-14.
- Rahmawati, F. (2023). Keterkaitan Anemia pada Ibu Hamil dengan Kejadian Stunting di Kecamatan Batealit, Kabupaten Jepara. Skripsi. *Universitas Islam Sultan Agung*. Diakses dari <https://repository.unissula.ac.id/21244/>
- Ratnawati, A. E., & Kurniawati, E. Y. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1).
- Riyanto, R., Oktaviani, I., Sariyanto, I., & Mulyani, R. (2024). Edukasi peningkatan pengetahuan tentang stunting, skrining anemia dan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(2), 306-315.
- Sari, D. P., & Nugraheni, I. A. (2023). Hubungan Anemia Ibu Hamil dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan di Puskesmas Air Dingin Kota Padang. *Jurnal Kesehatan STIKES NW*, 8(2), 55-64. Diakses dari <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/view/178>
- Taufiq, Z., Ekawidyan, K. R., & Sari, T. P. (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia: Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri*. CV. *Wonderland Family Publisher*.
- WHO. (2025). prevalence of Anaemia in Women of Reproductive Age (Aged 15 - 49), *The Global Health Observatory*, 23, p. 2025