

Gerakan Santri Putri Sehat: Skrining dan Edukasi Pencegahan Anemia di Pondok Pesantren Al Firdaus Buntet Pesantren Cirebon

Eni Haryati¹, Nevi Kuspiana Lesmana², Anto Susfolyanto³, Siti Lia Amaliah⁴, Wahyu Hartini⁵

^{1,2,3,4,5} Akademi Keperawatan Buntet Pesantren Cirebon, Indonesia

Received : 5 Desember 2025, Revised : 9 Desember 2025, Published : 8 Desember 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Eni Haryati

E-mail: eniharyati81@gmail.com

Abstrak

Remaja putri lebih rentan mengalami anemia yang disebabkan oleh berbagai faktor. Konsumsi makanan yang kurang bervariasi seperti pemenuhan protein hewani yang minim, jenis sayuran terbatas sehingga belum dapat memenuhi kebutuhan asupan zat besi yang mengakibatkan ketidakcukupan energi serta zat gizi makro merupakan faktor penyebab anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat Gerakan Santri Putri Sehat dengan melakukan skrining hemoglobin dan edukasi merupakan upaya yang sangat penting dilakukan untuk membantu meningkatkan pemahaman remaja santri putri pondok pesantren Al Firdaus Buntet Pesantren Cirebon. Skrining hemoglobin dilakukan dengan menggunakan *easy touch* dengan metode tusuk jari dan edukasi tentang anemia menggunakan media video animasi. Hasil skrining pada 56 remaja putri santri ditemukan 35 (62,5%) remaja mengalami anemia dan 21 (37,5%) tidak anemia. Hasil analisa pre test pengetahuan sebelum diberikan edukasi mengenai anemia menunjukkan 6 orang (11%) kategori pengetahuan baik, 12 orang (21%) kategori pengetahuan cukup, dan 38 orang (68%) kategori pengetahuan kurang. Sedangkan hasil post test setelah mengikuti edukasi menunjukkan 33 orang (58,9%) kategori pengetahuan baik, 17 orang (30,4%) kategori pengetahuan cukup, dan 6 orang (10,7%) kategori pengetahuan kurang. Edukasi dengan pemanfaatan video cukup efektif meningkatkan pengetahuan para remaja putri mengenai anemia. Kegiatan selanjutnya disarankan berupa pemantauan hemoglobin secara rutin dan peningkatan kerjasama dengan puskesmas setempat melalui pelatihan kader kesehatan santri sehingga edukasi dan pencegahan anemia dapat dilaksanakan mandiri di lingkungan pondok pesantren.

Kata kunci – skrining, anemia, remaja, putri, santri

Abstract

Adolescent girls are more susceptible to anemia caused by various factors. Insufficient food intake, such as minimal animal protein intake, limited vegetable varieties that cannot meet iron intake needs, resulting in insufficient energy and macronutrients, are factors that cause anemia. The Healthy Female Santri Movement community service activity by conducting hemoglobin screening and education is a very important effort to help improve the understanding of adolescent female santri at the Al Firdaus Buntet Islamic boarding school in Cirebon. Hemoglobin screening was carried out using the *easy touch* finger prick method and education about anemia using animated video media. The results of the screening on 56 adolescent girls found that 35 people (62.5%) were anemic and 21 people (37.5%) were not anemic. The results of the pre-test analysis of knowledge before being given education about anemia showed that 6 people (11%) were in the good knowledge category, 12 people (21%) were in the sufficient knowledge category, and 38 people (68%) were in the poor knowledge category. Meanwhile, post-test results after participating in the education program showed that 33 students (58.9%) had good knowledge, 17 students (30.4%) had sufficient knowledge, and 6 students (10.7%)

had poor knowledge. The animated video education program effectively increased adolescent girls' understanding of anemia. Further activities suggested include routine hemoglobin monitoring and increased collaboration with local community health centers through training of santri health cadres so that anemia education and prevention can be implemented independently in the Islamic boarding school environment.

Keywords – screening, anemia, adolescents, girls, Islamic boarding school

How To Cite : Haryati, E., Lesmana, N. K., Susfolyanto, A., Amaliah, S. L., & Hartini, W. (2026). *Gerakan Santri Putri Sehat: Skrining dan Edukasi Pencegahan Anemia di Pondok Pesantren Al Firdaus Buntet Pesantren Cirebon*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 2834–2839. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.879>

Copyright ©2026 Eni Haryati, Nevi Kuspiana Lesmana, Anto Susfolyanto, Siti Lia Amaliah, Wahyu Hartini

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), menyatakan diperkirakan setengah miliar perempuan yang berusia antara 15 sampai 49 tahun serta 269 juta anak berumur 6 hingga 59 bulan di seluruh dunia mengalami anemia. Pada tahun 2019, 30% dari perempuan yang tidak dalam kondisi hamil (539 juta individu) dan 37% dari perempuan yang sedang hamil (32 juta individu) dalam kelompok usia 15 hingga 49 tahun mengalami anemia (WHO, 2023). Berdasarkan data laporan riset kesehatan dasar tahun 2018 di Indonesia menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri berusia 15 hingga 24 tahun sebesar 14,2% (Riskesmas, 2018). Prevalensi anemia pada remaja putri yang berusia 20 hingga 24 tahun di Jawa Barat tercatat sebesar 4,74% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2018).

Remaja putri menghadapi risiko lebih tinggi mengalami anemia akibat kurangnya asupan makanan yang kaya akan zat besi yang mudah diserap oleh tubuh (Aiman, 2023). Mereka sering kali mengabaikan sumber protein hewani, karena beranggapan bahwa daging mengandung lemak yang berlebih. Di samping itu, remaja juga cenderung mengonsumsi karbohidrat seperti nasi dan mie yang memiliki kalori tinggi (Domili, 2021). Remaja putri lebih sering memilih makanan yang dapat mengurangi penyerapan zat besi, sehingga berdampak pada kadar hemoglobin dalam tubuh mereka. Ketidakseimbangan dalam pola makan juga menjadi salah satu penyebab anemia di kalangan remaja, contohnya saat mengikuti program diet yang membatasi variasi makanan dan sering menghindari jenis-jenis makanan tertentu (Estri, 2021).

Remaja santri di pondok pesantren memiliki resiko mengalami anemia yang disebabkan oleh beberapa factor. Menu makan yang cenderung memiliki variasi yang sedikit, kurangnya asupan protein hewani dan beberapa jenis sayuran terbatas, sehingga kebutuhan zat besi harian tidak memenuhi standar ideal, yang berpengaruh pada kekurangan energi dan zat gizi makro (Ekayanti, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian Putri (2023), menunjukkan penyajian menu makanan dipesantren kurang memenuhi standar yang disarankan, dan ketersediaan energi serta zat gizi makro berada dalam kategori kurang. Selain itu, beberapa santri sering melewatkan sarapan, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan, atau memilih makanan dengan nilai gizi yang rendah, yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Kusumawati, 2024).

Kekurangan asupan zat besi dan folat pada remaja putri akan menyebabkan peningkatan risiko menderita anemia hingga 2,5 sampai 4 kali lipat (Guphta, 2022). Sejalan dengan hasil studi Fentie dkk (2022) yang menunjukkan bahwa rendahnya variasi diet (mikronutrien) mempengaruhi terjadinya anemia di kalangan remaja putri. Peningkatan massa tubuh, volume darah yang bertambah, dan pertambahan sel darah merah selama tahap pertumbuhan menguras cadangan zat besi dan memperbesar kemungkinan terjadinya defisiensi zat besi, yang dapat menimbulkan masalah serius seperti hambatan dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta berdampak pada penurunan kondisi kesehatan (WHO,2023). Selain itu, remaja putri yang mengalami anemia akan berisiko 1,875 kali lebih tinggi memiliki prestasi akademis lebih rendah dibandingkan dengan remaja putri yang tidak menderita anemia (Rahmawati, 2024).

Upaya penanganan anemia pada remaja santri putri di lingkungan pondok pesantren dilakukan dengan strategi menyeluruh yang mencakup beberapa Langkah seperti memberikan edukasi gizi seimbang, pentingnya asupan nutrisi kaya akan zat besi serta suplemen penambah darah untuk mencegah anemia pada remaja santri putri. Selain itu, kerja sama dengan fasilitas kesehatan setempat, seperti puskesmas sangat penting untuk menyediakan pemeriksaan kesehatan secara rutin, melakukan skrining hemoglobin untuk mendeteksi anemia secara dini serta memberikan intervensi yang diperlukan bagi santri yang memerlukannya (Safaruddin, 2024).

Program intervensi yang sesuai dan berdasarkan bukti dapat berkontribusi pada peningkatan pemahaman, sikap, dan tindakan remaja santri putri dalam mencegah anemia, yang memberikan pengaruh positif terhadap status gizi dan kesehatan remaja secara keseluruhan. Melalui kegiatan edukasi pada remaja putri di pondok pesantren efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pencegahan anemia (Anifah, 2025). Berdasarkan uraian tersebut dirasa sangat penting untuk dilakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui Gerakan Santri Putri Sehat dengan skrining dan edukasi anemia sebagai langkah deteksi awal dan pencegahan anemia pada remaja santri putri di Pondok Al Firdaus Buntet Pesantren Cirebon. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman mengenai anemia, mendeteksi secara dini anemia pada remaja santri putri, memutus rantai masalah gizi pada remaja, serta mempersiapkan generasi santri yang lebih sehat, produktif dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui Gerakan Santri Putri Sehat ini dengan melakukan skrining anemia dan memberikan edukasi kesehatan tentang anemia. Uraian tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan koordinasi dengan pengasuh pondok pesantren Al Firdaus, kemudian membentuk tim pelaksana serta mendistribusikan tugas. Tim bertanggung jawab untuk menyiapkan materi pendidikan menggunakan media animasi singkat yang membahas tentang anemia pada remaja. Persiapan selanjutnya, tim mempersiapkan peralatan dan bahan untuk skrining Hemoglobin (Hb) menggunakan perangkat Easy Touch, yang merupakan alat portabel berbasis teknologi spektrofotometri.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di pondok pesantren Al Firdaus Buntet Pesantren yang diikuti oleh 56 remaja santri putri. Sebelum mengikuti edukasi remaja santri putri mengisi formulir data dan daftar hadir yang telah disediakan oleh TIM. Setelah itu dilakukan pengecekan kadar Hemoglobin (Hb) menggunakan alat Easy Touch yang telah disesuaikan dengan standar referensi yang ditentukan untuk memastikan keakuratan dan validitas hasil tes. Proses pengambilan darah dilakukan dengan cara menusuk jari. Sampel darah yang diambil segera dioleskan pada strip tes yang telah disediakan, kemudian strip dimasukkan ke dalam alat Easy Touch. Hasil pemeriksaan langsung dicatat pada formulir individu. Kegiatan berikutnya adalah edukasi mengenai Anemia dengan memanfaatkan video animasi singkat yang mudah dipahami oleh para remaja santri. Selanjutnya santri diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi mengenai materi yang telah diajarkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada hari Jum'at 7 November 2025 di Pondok Pesantren Al Firdaus Buntet Pesantren Cirebon dengan diikuti oleh 56 remaja santri. Kegiatan pertama melakukan skrining hemoglobin(Hb) dengan menggunakan Esay Touch. Adapun hasil skrining Hb sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Anemia

No	Kadar Hb	Frekuensi	Presentase
1	Anemia	35	62,5
2	Tidak Anemia	21	37,5
	Total	56	100

Berdasarkan data diatas disimpulkan bahwa remaja santri putri yang mengalami anemia berjumlah 35 orang (62,5%) dan yang tidak anemia 21 orang (37,5%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri santri pondok pesantren Al Firdaus Buntet Pesantren Cirebon mengalami anemia. Hasil skrining anemia yang dilakukan pada remaja putri santri menunjukkan gambaran kesehatan yang penting untuk diperhatikan, khususnya terkait status hemoglobin (Hb) sebagai indikator utama anemia. Anemia terjadi pada remaja bila kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Pada kelompok remaja putri, risiko anemia memang cenderung lebih tinggi karena mereka berada pada masa pertumbuhan, mengalami menstruasi setiap bulan, serta memiliki kebutuhan

zat besi yang meningkat. Faktor-faktor ini juga dialami oleh para santri yang tinggal di lingkungan pesantren dengan pola aktivitas dan pola makan tertentu.

Tabel 2. Analisa Pengetahuan Sesudah dan Sebelum Edukasi Anemia

No	Pretest	N	%	Posttest	%
1	Baik	6	11	33	58,9
2	Cukup	12	21	17	30,4
3	Kurang	38	68	6	10,7
	Total	56	100	56	100

Berdasarkan data analisa pretest pengetahuan para remaja putri santri sebelum diberikan edukasi mengenai anemia menunjukkan bahwa terdapat 6 orang (11%) kategori pengetahuan baik, 12 orang (21%) dalam kategori pengetahuan cukup, dan 38 orang (68%) kategori pengetahuan kurang. Sedangkan hasil posttest setelah mengikuti edukasi tentang anemia menunjukkan bahwa 33 orang (58,9%) kategori pengetahuan baik, 17 orang (30,4%) kategori pengetahuan cukup, 6 orang (10,7%) kategori pengetahuan kurang. Adanya perbedaan yang signifikan antara hasil analisis pengetahuan pretest dan posttest menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Pondok Al Firdaus Buntet Pesantren Cirebon melalui intervensi edukasi mengenai anemia dengan menggunakan video telah berhasil meningkatkan pengetahuan remaja santri putri.

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan tidak hanya untuk meningkatkan pemahaman, tetapi juga untuk membiasakan melakukan pola hidup yang sehat serta menghindari efek jangka panjang akibat anemia pada remaja putri. Edukasi kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran baik secara praktik maupun teori, dengan tujuan menyampaikan beragam informasi dan motivasi kepada individu agar dapat meningkatkan pengetahuan serta kemampuan dalam menerapkan gaya hidup sehat (Nurmala, 2018). Melalui program edukasi yang tepat, remaja putri santri dapat lebih memahami pentingnya mengonsumsi nutrisi yang memadai, terutama zat besi, serta cara untuk mencegah anemia, (Sudarmaji & Purwaningsih, 2022).

Pemanfaatan media video pada kegiatan penyuluhan kesehatan sangat efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat terutama kalangan anak remaja (Aisyah 2022). Intervensi edukasi dengan media video tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman remaja (Shaeha, 2024). Hal ini disebabkan oleh penggunaan pemrosesan informasi yang menggabungkan visual dan audio, sehingga lebih mudah dipahami dan diingat oleh kalangan remaja (Zulaeha 2025).

Menurut Raihana (2024), menyatakan bahwa penggunaan video sebagai media edukasi remaja putri mengenai anemia dapat secara efektif meningkatkan pemahaman mereka tentang anemia, penyebab, tanda gejala, dampak serta pencegahan anemia termasuk pemenuhan gizi remaja, dan pentingnya konsumsi tablet penambah darah. Hal ini sejalan dengan pendapat Aulya (2025) dan Dwistika (2023) yang menyebutkan bahwa edukasi melalui video animasi dapat berdampak positif pada peningkatan pengetahuan serta kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet penambah darah.



Gambar 1. Foto Kegiatan Gerakan Santri Putri Sehat Melalui Skrining dan Edukasi Anemia

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dipondok pesantren Al Firdaus Buntet Pesantren Cirebon difokuskan pada kegiatan skrining hemoglobin untuk mendeteksi dini anemia dan edukasi

menggunakan media video animasi untuk memberikan pemahaman anemia di kalangan remaja santri putri. Hasil skrining hemoglobin menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri santri mengalami anemia. Anemia dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, asupan zat besi yang rendah, serta kurangnya pengetahuan tentang gejala dan konsekuensinya. Dengan adanya edukasi yang dilakukan, para remaja putri santri lebih memahami tentang anemia, faktor penyebab, tanda gejala, pencegahan dan dampak anemia terhadap kesehatan remaja putri. Kegiatan selanjutnya disarankan berupa pemantauan hemoglobin secara rutin untuk mengevaluasi efektivitas program, kemudian perlu adanya kerjasama dengan puskesmas setempat melalui kegiatan pelatihan kader kesehatan santri yang berfokus pada penguatan kemampuan komunikasi interpersonal, konseling dasar dan fasilitasi kelompok sebaya agar edukasi dan pencegahan anemia dapat dilaksanakan secara mandiri di lingkungan pondok pesantren

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur, unit LPPM, dan seluruh civitas akademika Akper Buntet Pesantren Cirebon, serta pengasuh pondok Pesantren Al Firdaus atas dukungan dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, U. (2023). Pemeriksaan Status Gizi Dan Hemoglobin Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 3(2). <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/dedikatifkesmas/article/view/590>
- Aisah, S; Ismail, S; Margawati, A. (2022). Animated Educational Video Using Health Belief Model on the Knowledge of Anemia Prevention among Female Adolescents: An Intervention Study. *Malays Fam Physician*. 17 (3), 97–104. <https://doi.org/10.51866>.
- Anifah, F; Mardiyana,N.,E; Nuzula, F; Aryunani. (2025). Edukasi Cara Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 5(2).<https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakese>
- Anggraini, K., R. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*, 5(1). <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3511>
- Auliya,1.,A; Sulistiawati, Y. (2025). Pengaruh Edukasi Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri SMA Negeri 01 Ambarawa. *Jurnal Medika Malahayati*. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/medika/article/view/16356/pdf#>
- Dinkes Provinsi Jawa Barat.(2018). Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018. *Dinkes Provinsi Jawa Barat*
- Domili, I. (2021). Protein and Iron Intake Among Female Adolescents in SMP Negeri 10 in Gorontalo City. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 1(1). <https://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JOND/article/viewFile/222/>
- Dwistika, W. F. (2023). Pengaruh Edukasi Anemia Dengan Video Animasi Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMPN 17 Samarinda. *ADVANCES in Social Humanities Research* 18. <https://doi.org/10.46799>.
- Ekayanti,I; Rimbawa; Kusumawati,D. (2020). Kejadian Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Hidayah Kota Depok Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Media Gizi Indonesia*.<https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/14464> <https://doi.org/10.204736>.
- Estri, B. A. (2021). Hubungan IMT Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* <https://jurnal.stikeskendekiautamakudus.ac.id/index.php/JKM/article/view/683>
- Fentie K; Wakayo T; Gizaw G. (2020). Prevalence of Anemia and Associated Factors among Secondary School Adolescent Girls in Jimma Town, Oromia Regional State, Southwest Ethiopia. *Anemia*.
- Gupta A; Sachdev HS; Kapil U; Prakash S; Pandey RM; Sati HC. (2020). Characterization of Anemia amongst School Going Adolescent Girls in Rural Haryana, India. *Public Health Nutr*.
- Nurmala, I. (2018). *Promosi Kesehatan*; Airlangga University Press
- Putri, N. I. W. B. (2023). Pola Menu, Besar Porsi Penyajian Dan Ketersediaan Energi Dan Zat Gizi Makro Pada Santri Usia 13-15 Tahun Di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Nutriture* 2(1). <https://doi.org/10.31290/nj.v2i1.3669>

- Rahmawati. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Jalan Ery Suparjan Kelurahan Sempaja Utara Kota Samarinda Tahun 2023. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7(1). <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/82>
- Raihani AD; Utami RP; Sari RA. (2024). The Effectiveness of Educational Media on Knowledge, Dietary Patterns and Compliance with Iron Supplement Consumption in Anemic Adolescent Girls. *J Health Nutr Res* 2024;3(1):53–61. doi:10.56303/jhnresearch.v3i1.197 53–61. <https://doi.org/10.56303>.
- Safaruddin. (2024). Pesantren Sehat "Peningkatan Pengetahuan Kesehatan & Gizi Remaja Dalam Pencegahan Anemia Jawa Tengah." *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*
- Shaleha, B. A. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Dengan Metode Audio Visual Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Personal Hygiene Pada Upaya Pencegahan Kecacingan. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 7(1). <https://doi.org/10.32524/jksp.v7i1.1121> <https://doi.org/10.32524>.
- Sudarmaji, A; Purwaningsih, E. (2022). Pendidikan Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15, 45–54.
- WHO. *Anaemia*.; 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- Zuleha; Handayani. L; Yunita.L; Kabuhung,E.I. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*3, 249–256.