

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DAN IBU RUMAH TANGGA DESA TALANG LEBAR, KECAMATAN PUGUNG, KABUPATEN TANGGAMUS

Shellya Puti Sudesty^{1*}, Khorina Fatin Bilqis¹, Sri Octa Handayani¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi pada remaja putri dan ibu rumah tangga, terutama akibat kurangnya asupan zat besi dan rendahnya pengetahuan mengenai pencegahannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai anemia dan upaya pencegahannya melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan penyampaian materi secara langsung dan komunikatif, disertai sesi tanya jawab serta penggunaan media pendukung berupa *leaflet*. Kegiatan dilaksanakan di Desa Talang Lebar, Kecamatan Pugung, Kabupaten Tanggamus dengan sasaran remaja putri dan ibu rumah tangga. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti edukasi dengan antusias dan merespons materi dengan baik, khususnya terkait pengertian anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah pencegahan melalui pola makan bergizi seimbang dan konsumsi zat besi. Secara umum, edukasi kesehatan melalui metode ceramah memberikan pengalaman pembelajaran yang informatif dan berpotensi mendukung peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan anemia. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkuat upaya promotif dan preventif pada kelompok rentan di masyarakat.

Kata kunci: Anemia, edukasi kesehatan, remaja putri, ibu rumah tangga, pencegahan anemia.

*Korespondensi:

Shellya Puti Sudesty
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
+62-812-728-189-31 | Email: shellyaputisudesty@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin berada di bawah nilai normal sehingga kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh menurun. Kondisi ini dapat menimbulkan gejala seperti lemah, mudah lelah, pucat, serta penurunan konsentrasi dan produktivitas. Secara global, anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama pada perempuan usia reproduktif. Berbagai studi menunjukkan bahwa penurunan prevalensi anemia pada kelompok ini belum mencapai target global, dengan faktor determinan yang meliputi status sosial ekonomi, pendidikan, serta akses terhadap layanan kesehatan dan gizi.^{1,2} Upaya global untuk menurunkan anemia juga telah menjadi prioritas dalam kebijakan kesehatan masyarakat melalui pendekatan promotif dan preventif yang terintegrasi.^{3,4}

Kelompok remaja putri merupakan salah satu kelompok rentan anemia karena berada pada masa pertumbuhan dengan kebutuhan zat besi yang meningkat serta mengalami kehilangan darah saat menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri masih cukup tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti status gizi, pola makan, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta pola menstruasi.⁵ Selain itu, pola konsumsi energi, protein, dan zat besi yang tidak adekuat serta kebiasaan hidup yang kurang sehat juga berkontribusi terhadap tingginya risiko anemia pada remaja.⁶ Kondisi ini berimplikasi pada terganggunya pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta penurunan prestasi belajar.

Pada ibu rumah tangga, anemia juga menjadi perhatian penting karena berhubungan dengan kualitas hidup dan produktivitas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Risiko anemia pada kelompok ini dipengaruhi oleh asupan gizi yang kurang beragam, rendahnya konsumsi sumber zat besi, serta kurangnya pengetahuan tentang pencegahan anemia. Selain itu, kepatuhan terhadap konsumsi suplemen zat besi masih menjadi tantangan yang dipengaruhi oleh faktor individu, sosial, dan lingkungan.⁷ Dengan demikian, anemia tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berpotensi memengaruhi kesehatan keluarga secara keseluruhan.

Upaya pencegahan anemia dapat dilakukan melalui peningkatan asupan gizi seimbang, konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi zat besi sesuai anjuran, serta penerapan perilaku hidup sehat. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan masyarakat menjadi salah satu hambatan utama dalam penerapan perilaku tersebut. Literasi kesehatan yang baik berhubungan dengan peningkatan kemampuan individu dalam memahami informasi kesehatan dan mengambil keputusan yang tepat terkait pola makan dan pencegahan penyakit.^{8,9}

Lebih lanjut, pendekatan edukasi kesehatan berbasis masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia. Intervensi edukasi yang dilakukan melalui penyuluhan, penggunaan media edukatif seperti *booklet*, serta pendekatan partisipatif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya asupan zat besi dan kepatuhan terhadap suplementasi.^{10,11} Program berbasis sekolah dan keluarga juga menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan asupan zat besi dan menurunkan risiko anemia pada remaja putri.^{12,13} Selain itu, faktor sosial budaya dan dukungan lingkungan turut berperan dalam keberhasilan intervensi pencegahan anemia.^{14,15}

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya edukasi yang terarah, sistematis, dan mudah dipahami oleh masyarakat, khususnya remaja dan ibu rumah tangga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai anemia serta upaya pencegahannya, sehingga diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat dan berkontribusi dalam menurunkan prevalensi anemia di masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi kesehatan melalui metode ceramah mengenai pencegahan anemia pada remaja putri dan ibu rumah tangga. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2026 di Desa Talang Lebar, Kecamatan Pugung, Kabupaten Tanggamus, dengan melibatkan 35 peserta yang terdiri atas remaja putri dan ibu rumah tangga.

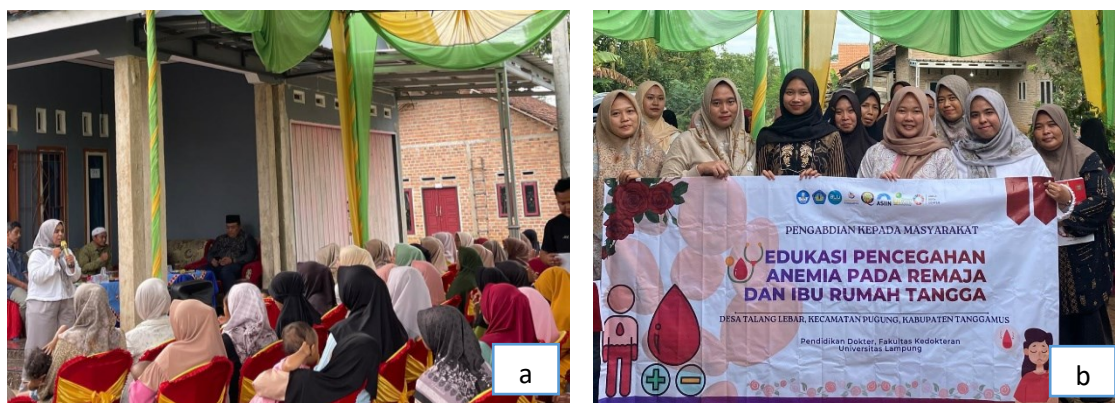
Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan perangkat desa, identifikasi sasaran kegiatan, serta penyusunan materi dan media edukasi berupa *leaflet*. Tahap pelaksanaan diawali dengan penyampaian materi mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta upaya pencegahan melalui pola makan bergizi seimbang, konsumsi sumber zat besi, dan suplementasi sesuai anjuran. Materi disampaikan secara langsung menggunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta. Selain ceramah, kegiatan juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta mendiskusikan materi yang telah disampaikan.

Tahap evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap partisipasi dan respons peserta selama kegiatan berlangsung, termasuk keterlibatan dalam diskusi dan sesi tanya jawab. *Leaflet* dibagikan kepada seluruh peserta sebagai media pendukung untuk

membantu penyampaian informasi dan sebagai bahan edukasi yang dapat dipelajari kembali setelah kegiatan selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pencegahan anemia pada remaja dan ibu rumah tangga berlangsung dengan tertib dan mendapat respons yang baik dari peserta. Selama penyampaian materi, peserta mengikuti kegiatan dengan antusias, memperhatikan penjelasan, dan aktif dalam sesi tanya jawab. Secara umum, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pengertian anemia, tanda dan gejala, faktor risiko, serta upaya pencegahannya melalui pola makan bergizi seimbang, konsumsi makanan sumber zat besi, dan kepatuhan terhadap suplementasi zat besi sesuai anjuran. Temuan ini sejalan dengan laporan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang menonjol pada perempuan usia reproduktif dan dipengaruhi oleh berbagai determinan sosial maupun gizi.¹²



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan edukasi pencegahan anemia. (a) Penyampaian materi edukasi kepada peserta. (b) Foto bersama peserta dan tim pelaksana kegiatan setelah edukasi.

Pada kelompok remaja putri, materi mengenai kebutuhan zat besi yang meningkat pada masa pertumbuhan dan pengaruh menstruasi terhadap risiko anemia menjadi perhatian utama peserta. Penjelasan mengenai pentingnya pola makan yang teratur, konsumsi protein hewani dan nabati, serta kebiasaan mengonsumsi tablet tambah darah dipahami sebagai langkah sederhana namun penting untuk mencegah anemia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri berkaitan dengan status gizi, pola menstruasi, kepatuhan suplementasi, dan pola makan yang tidak adekuat.^{5,6} Dengan demikian, edukasi kesehatan melalui ceramah menjadi sarana yang relevan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap perilaku pencegahan anemia sejak dini.^{10,12}

Pada ibu rumah tangga, pembahasan lebih ditekankan pada pentingnya menjaga kecukupan gizi keluarga, memilih bahan makanan sumber zat besi yang mudah dijangkau, serta memperhatikan gejala anemia agar dapat segera melakukan pemeriksaan bila diperlukan. Peserta memahami bahwa anemia tidak hanya memengaruhi kondisi fisik individu, tetapi juga dapat berdampak pada kemampuan menjalankan aktivitas rumah tangga dan kualitas kesehatan keluarga secara keseluruhan. Literatur menunjukkan bahwa rendahnya asupan gizi, kurangnya pengetahuan, serta kepatuhan yang belum optimal terhadap konsumsi zat besi menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kejadian anemia pada perempuan.^{7,8} Selain itu, aspek literasi

kesehatan juga berperan penting dalam membentuk kemampuan individu untuk memahami informasi gizi dan mengambil keputusan yang tepat terkait perilaku hidup sehat.^{8,9}

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan metode ceramah yang sederhana, komunikatif, dan disesuaikan dengan karakteristik peserta. Penyampaian materi secara langsung memberi kesempatan bagi peserta untuk memperoleh pemahaman dasar yang benar tentang anemia, sementara sesi tanya jawab membantu mengklarifikasi berbagai kesalahpahaman yang masih ada di masyarakat. Pendekatan edukasi seperti ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan, *leaflet*, dan intervensi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta perilaku pencegahan anemia.^{10,11} Program edukasi yang dilakukan di sekolah maupun keluarga juga terbukti dapat memperbaiki asupan zat besi dan menurunkan risiko anemia pada remaja putri.^{12,13}

Selain aspek pengetahuan, kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa faktor sosial dan budaya turut memengaruhi penerimaan peserta terhadap pesan kesehatan. Dalam diskusi, peserta menyampaikan bahwa kebiasaan makan keluarga, preferensi terhadap jenis makanan tertentu, dan anggapan bahwa anemia merupakan kondisi yang biasa terjadi masih menjadi hambatan dalam pencegahan anemia. Kondisi ini sesuai dengan temuan bahwa faktor sosial budaya dan lingkungan berperan penting dalam keberhasilan intervensi kesehatan masyarakat.^{14,15} Oleh karena itu, edukasi pencegahan anemia perlu terus dilakukan secara berkelanjutan dengan bahasa yang mudah dipahami dan pendekatan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa ceramah kesehatan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman awal remaja dan ibu rumah tangga mengenai anemia. Edukasi yang diberikan tidak hanya menambah pengetahuan peserta, tetapi juga mendorong munculnya kesadaran tentang pentingnya pencegahan anemia melalui perilaku makan yang lebih baik, konsumsi zat besi, dan perhatian terhadap status kesehatan diri sendiri. Hasil ini mendukung pentingnya penguatan edukasi berbasis masyarakat sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif dalam menurunkan masalah anemia di lingkungan keluarga dan masyarakat.^{3,4}

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui metode ceramah tentang pencegahan anemia pada remaja dan ibu rumah tangga telah terlaksana dengan baik serta mendapat respons positif dari peserta. Materi yang disampaikan mencakup penyebab, dampak, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan anemia melalui konsumsi makanan bergizi seimbang, sumber zat besi, dan suplementasi sesuai anjuran. Sesi tanya jawab memberikan kesempatan bagi peserta untuk mendiskusikan materi dan memperoleh klarifikasi terhadap informasi yang belum dipahami. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi berbasis komunitas ini dapat menjadi salah satu sarana promosi kesehatan dalam menyampaikan informasi mengenai pencegahan anemia kepada kelompok rentan, khususnya remaja putri dan ibu rumah tangga, serta mendukung upaya promotif dan preventif di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hasan MM, Soares Magalhaes RJ, Garnett SP, et al. Anaemia in women of reproductive age in low- and middle-income countries: Progress towards the 2025 global nutrition target. *Bull World Health Organ.* 2022;100(3):196-204.
2. Owais A, Merritt C, Lee C, Bhutta ZA. Anemia among women of reproductive age: An overview of global burden, trends, determinants, and drivers. *Nutrients.* 2021;13(8):2745.

3. World Health Organization. Global anaemia reduction efforts among women of reproductive age: policy brief. World Health Organization; 2021.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2022.
5. Fitriyanti N, Achadi A. Factors associated to the incidence of anemia among adolescent girls. *J Public Health Trop Coast Reg.* 2024;7(3):256-266.
6. Puspitasari A, Handayani OWK, Indarjo S. Lifestyle and anemia incidence among adolescent girls. *Public Health Perspect J.* 2024;8(2):153-161.
7. Silitonga HTH, Salim LA, Nurmala I, Wartiningsih M. Compliance of iron supplementation among adolescent girls: A systematic review. *Iran J Public Health.* 2023;52(1):37-48.
8. Nutbeam D, Lloyd JE. Understanding and responding to health literacy. *Annu Rev Public Health.* 2021;42:159-173.
9. Kurniasari D, Prasetyo YB, Lestari S. Health literacy and nutritional behavior among adolescent girls. *J Gizi Diet Indones.* 2023;11(1):1-10.
10. Angraini DI, Sari M, Putri RM. Edukasi gizi terhadap pencegahan anemia pada remaja putri. *J Kesmas Nas.* 2021;16(2):85-92.
11. Sari DP, Widyastuti N, Hidayati L. Effectiveness of booklet media on anemia prevention behavior. *J Promosi Kesehat Indones.* 2022;17(1):45-52.
12. Tadesse SE, Seid O, Mariam TG. Effect of nutrition education on anemia among adolescent girls. *BMC Nutr.* 2020;6(1):1-9.
13. Rahmawati A, Nugroho RD, Handayani D. School-based nutrition education improves iron intake. *Kesmas.* 2021;15(4):210-217.
14. Balarajan Y, Ramakrishnan U, Özaltın E, Shankar AH, Subramanian SV. Anaemia in low-income and middle-income countries. *Lancet.* 2011;378(9809):2123-2135.
15. Wulandari A, Fitriani N, Susanti R. Sociocultural determinants of anemia among women in Indonesia. *J Kesehat Reprod.* 2022;13(2):99-108.