



## Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 6 Nomor 2, 2025, Halaman 114-123

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: [10.33860/pjpm.v6i2.3516](https://doi.org/10.33860/pjpm.v6i2.3516)

Website: <http://ojs.polkespalupress.id/index.php/PJPM/>

### Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Daerah Pesisir

Muhammad Rachmat<sup>1</sup>, Andini Syamsuddin<sup>1</sup>, Andi Tenri Awaru<sup>2</sup>, Nurinayah Arifin<sup>1</sup>, Syahrani Dwi Cahya Ramdani<sup>1</sup>, Yolanda Mangampa<sup>1</sup>, Andi Rifkah Kifayah Rosadi<sup>1</sup>, Noor Hidayuni<sup>1</sup>, Nanang Kurniawan<sup>1</sup>, Safrullah Amir<sup>1</sup>, Basir<sup>1</sup>, Marini Amalia Mansur<sup>1</sup>, A. Arsunan Arsin<sup>1</sup>, Sukri Palutturi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Sulawesi Selatan, Indonesia

<sup>2</sup>Puskesmas Darek, Lombok Tengah, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email korespondensi: [rachmat.muh@unhas.ac.id](mailto:rachmat.muh@unhas.ac.id)



#### History Artikel

Received: 14-12-2024

Accepted: 05-06-2025

Published: 01-10-2025

#### Kata kunci

KAP; Menstruasi; Niat; Pengetahuan; Pingsan

#### Keywords:

IPC; Menstruation; Intentions; Knowledge; Faint

#### ABSTRAK

Berdasarkan informasi dari tokoh masyarakat dan Kepala Sekolah SMPN 31 Satap Lalang Tedong di Desa Ampekale, Kabupaten Maros, diketahui bahwa sering ditemukan remaja putri yang mengeluh lemah, letih, lesu, serta pingsan ketika mengikuti upacara bendera. Keluhan dan kejadian tersebut merupakan gejala anemia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri melalui pemberian edukasi terkait pencegahan anemia. Metode yang digunakan yaitu *Community-Based Participatory Research (CBPR)* dengan teknik permainan komunikasi antarpribadi, pengelompokan kartu, pemutaran video, dan pemaparan materi terkait anemia. Nilai rata-rata pengetahuan anemia remaja putri meningkat dari 27,1% menjadi 67,1% dan rata-rata niat pencegahan anemia remaja putri meningkat dari 68,7% menjadi 82,1% setelah diberikan edukasi. Remaja putri lebih rentan mengalami anemia karena terjadi siklus menstruasi sebagai salah satu faktor penyebabnya. Hal ini diperburuk dengan rendahnya pengetahuan dan niat konsumsi makanan kaya zat besi dan pelancar penyerapannya serta perlunya menghindari konsumsi zat penghambat penyerapan zat besi. Edukasi dengan metode partisipatif meningkatkan pengetahuan dan niat pencegahan anemia pada remaja putri.

#### ABSTRACT

Based on information from community leaders and principal of SMPN 31 Satap Lalang Tedong in Ampekale Village, Maros Regency, it is known that young women are complaining of being weak, tired, lethargic, and fainting during ceremonies. Those symptoms are anemia. The purpose of this community service is to improve the quality of young women health by providing education about anemia prevention. The *Community-Based Participatory Research (CBPR)* is used with interpersonal communication techniques, card game, watching videos, and presentation about anemia. The average value of anemia among young women increased from 27.1% to 67.1% and intention to prevent anemia increased from 68.7% to 82.1% after being educated. Young women are more susceptible to anemia due to having menstrual cycle. It is getting worse by the lack of knowledge and intention to consume iron-rich foods also to avoid consuming substances that inhibit iron absorption. Education using participatory methods increases knowledge and intention to prevent anemia in young women.



©2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Permasalahan gizi dan kesehatan pada masyarakat yang tinggal di pesisir pinggiran perkotaan maupun yang tinggal di daerah pesisir kepulauan selalu dikaitkan dengan kekurangan gizi, penyakit infeksi, dan keluarga yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. Wilayah pesisir menyediakan kelimpahan protein dari biota laut terutama dari ikan di komunitas nelayan dan keberadaannya berkontribusi pada status gizi anak-anak mereka. Namun, orang-orang yang tinggal di komunitas nelayan umumnya dianggap berisiko tinggi kekurangan gizi, hal ini karena di sebagian besar komunitas nelayan, ikan lebih sering dijual dan tidak dikonsumsi oleh rumah tangga (Beveridge et al., 2013; Salma et al., 2021).

Status gizi baik merupakan investasi bangsa dan upaya perbaikannya menduduki peran penting dalam pembangunan kesehatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2021, jumlah remaja usia 15–19 tahun mencapai lebih dari 22 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2022). Masa remaja merupakan titik klimaks kesehatan fisik yang optimal. Masa ini akan membentuk perilaku dan model kesehatan di usia dewasa (Novayanti & Sundari, 2020). Terdapat empat masalah kesehatan yang mengancam remaja yaitu anemia, stunting, KEK (Kurang Energi Kronis), dan obesitas. Anemia adalah kondisi kurangnya zat gizi mikro yang banyak diderita remaja sebagai salah satu kelompok rentan (Brown, 2020). Anemia juga menjadi salah satu faktor yang melatarbelakangi tingginya angka stunting di Indonesia (Sari & Susilawati, 2019).

Anemia terjadi karena rendahnya kadar hemoglobin dalam darah (Garrison, 2009). Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan imunitas, konsentrasi dan prestasi belajar, kebugaran, serta produktivitas. Anemia lebih rentan terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja putra (Khobibah et al., 2021). Remaja putri membutuhkan zat besi tiga kali lebih banyak dibandingkan remaja putra (Sari & Susilawati, 2019). Hal ini disebabkan karena siklus menstruasi yang terjadi setiap bulan dan meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan (Novayanti & Sundari, 2020).

Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia naik hingga 32%. Dapat disimpulkan dari 10 remaja di Indonesia, 3–4 orang diantaranya mengalami anemia. Program 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) sebagai upaya perbaikan gizi masyarakat oleh pemerintah kemudian dikembangkan menjadi 1000 HPK dan usia remaja. Revitalisasi ini dilakukan sebagai upaya investasi pembangunan kesehatan yang kontinyu karena dalam pembangunan sumber daya manusia, peningkatan kualitas gizi masyarakat memiliki peran yang krusial (Kementerian Kesehatan, 2018a).

Angka anemia yang tinggi pada remaja selalu diiringi dengan rendahnya pengetahuan tentang bahaya anemia pada remaja (Novayanti & Sundari, 2020). Berdasarkan hasil wawancara tim pengabdian masyarakat dengan warga dan Kepala Sekolah SMPN 31 Satap Lalang Tedong di Desa Ampekale, Kabupaten Maros, diketahui sering ditemukan remaja putri yang mengeluh lemah, letih, lesu, serta pingsan ketika mengikuti upacara bendera. Oleh karena itu kampanye kesehatan dan gizi remaja perlu digalakkan. Gambaran kesehatan masyarakat pada dekade berikutnya ditentukan oleh derajat kesehatan remaja hari ini. Terlebih, remaja putri adalah calon ibu yang merupakan kelompok rawan sehingga harus terjaga status gizi dan kesehatannya sejak dini.

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan sebuah upaya dalam bentuk pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan niat remaja putri SMPN 31 Satap Lalang Tedong untuk melakukan pencegahan dan penanggulangan anemia. Untuk mencapai tujuan tersebut dilakukan komunikasi, informasi, dan edukasi

(KIE) mengenai anemia, pencegahan, dan penanggulangannya. Hal ini selaras dengan seruan Kementerian Kesehatan agar semua pihak berkontribusi mendukung dalam upaya komprehensif promotif dan preventif untuk menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri (Kementerian Kesehatan, 2018b).

## METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan *Community-Based Participatory Research* (CBPR), yaitu sebuah metode komunikasi partisipatif yang berpusat pada dialog efektif antara tim pengabdian masyarakat dan pemangku kepentingan masyarakat dengan tujuan menciptakan kemitraan yang setara untuk kesehatan dan perubahan sosial. Metode ini menempatkan kegiatan itu sendiri sebagai arena dialog, refleksi, saling belajar, dan aksi sosial. Anggota masyarakat menentukan masalah yang akan dinilai (Duke, 2020; McFarlane et al., 2021).

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMPN 31 Satap Lalang Tedong, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan, pada tanggal 17-18 Juni 2022. Lalang Tedong merupakan salah satu daerah pesisir di Kabupaten Maros yang berjarak sekitar 33 km ke arah utara dari Kota Makassar. *Community-based* pengabdian masyarakat ini yaitu SMPN 31 Satap Lalang Tedong dan *participatory*-nya adalah siswi kelas VII dan VIII sebanyak 29 orang. Namun pada saat pelaksanaan kegiatan, satu orang tidak bisa melanjutkan kegiatan karena sakit dan telah mengisi *pre-test* sehingga jumlah siswi yang mengikuti kegiatan hingga akhir dan mengisi *pre-test & post-test* sebanyak 28 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi sebagaimana disajikan pada Gambar 1. Tahap pertama merupakan persiapan kegiatan berupa rapat tim dosen bina desa yang dilakukan sebanyak dua kali untuk perumusan kegiatan dan penentuan lokasi. Identifikasi masalah dilakukan melalui diskusi dengan salah seorang tokoh masyarakat. Diketahui bahwa sering ditemukan remaja putri yang mengeluh lemah, letih, lesu, serta pingsan ketika mengikuti upacara bendera. Keluhan tersebut merupakan gejala anemia. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa dengan melakukan pembagian tugas seperti penyiapan materi edukasi, metode penyampaian, media edukasi, bentuk evaluasi, dan administrasi serta koordinasi ke desa dan persuratan untuk perizinan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan beberapa metode partisipatif yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan niat pencegahan remaja putri mengenai anemia. Metode partisipatif tersebut berupa permainan KAP (Komunikasi Antarpribadi) yang dipopulerkan oleh Kementerian Kesehatan dan UNICEF Indonesia, permainan mengelompokkan kartu, serta pemberian materi melalui pemutaran video dan bahan tayang (*powerpoint*) (Kementerian Kesehatan, 2021).

Tahap ketiga adalah evaluasi. Sebelum edukasi pencegahan anemia dimulai, terlebih dahulu dilakukan *pre-test* dengan membagikan kuesioner *multiple choice* sesuai materi pencegahan anemia remaja putri. Pada akhir kegiatan dilakukan *post-test* dengan pertanyaan yang sama dengan *pre-test*. Bentuk evaluasi ini untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan niat pencegahan anemia remaja putri sebelum dan setelah edukasi. Kegiatan ditutup dengan pernyataan bersama siswi SMPN 31 Satap Lalang Tedong untuk komitmen mencegah anemia.



**Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMPN 31 Satap Lalang Tedong terlaksana dengan baik dan disambut antusias oleh peserta maupun guru (Gambar 2). Edukasi dimulai dengan pembukaan, saling berkenalan, kemudian pengisian *pre-test*. Selanjutnya dilakukan bina suasana dengan meneriakkan yel-yel yang membuat peserta semakin bersemangat (Suasaningdyah, 2017), kemudian dilanjutkan permainan pembelajaran (Gambar 3), mengelompokkan kartu dan pembahasan materi.



**Gambar 2. Foto Bersama Remaja Putri dari SMPN 31 Satap Lalang Tedong**



**Gambar 3. Pengarahan Sebelum Memulai Permainan Memindahkan Pulpen**

Permainan pembelajaran memindahkan pulpen dilakukan untuk menggambarkan peran sel darah merah dalam tubuh. Pada permainan ini, peserta dibagi menjadi empat kelompok. Jumlah peserta tidak sama setiap kelompok namun dengan jumlah pulpen yang sama. Jumlah anggota kelompok satu paling banyak dan paling sedikit kelompok empat. Jumlah anggota kelompok dua lebih sedikit dari kelompok satu namun lebih banyak dari kelompok tiga. Permainan memindahkan pulpen menganalogikan jumlah peserta sebagai banyaknya sel darah merah seseorang dan pulpen sebagai jumlah oksigen dalam tubuh. Sel darah merah berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan. Apabila jumlah sel darah merah sedikit, maka tubuh akan mengalami gejala anemia seperti lelah, lemah, letih, lesu, dan lunglai. Apabila jumlah sel darah merah normal, maka gejala anemia tidak akan terjadi (Kementerian Kesehatan, 2021).

Selanjutnya dilakukan permainan pengelompokan kartu di mana dalam kartu yang dibagikan terdapat pesan kunci terkait anemia (Gambar 4), kemudian dilakukan pembahasan atas permainan kartu tersebut. Setelah itu dilakukan pemutaran video serta pemaparan materi terkait anemia dalam bentuk bahan tayang (*powerpoint*) untuk menambah pengetahuan remaja putri. Kegiatan ditutup dengan komitmen bahwa mereka siap mencegah anemia dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan minum tablet tambah darah. Kegiatan ini telah dipublikasikan di media online Fajar Pendidikan.



**Gambar 4. Permainan Pengelompokan Kartu**

Tahap evaluasi menggunakan kuesioner yang terdiri dari *pre-test* dan *post-test*. Kuesioner *pre-test* memuat pertanyaan sebanyak 32 nomor yang mencakup sub-topik gejala umum dan tanda anemia (Tabel 1), perilaku pencegahan anemia (Tabel 2), pengetahuan terkait anemia, dan niat pencegahan anemia. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengukur perbedaan pengetahuan terkait anemia (Tabel 3) dan niat pencegahan anemia (Tabel 4). Penilaian hasil pengelompokan kartu remaja anti anemia digunakan sebagai dasar pemberian hadiah; dan testimoni untuk menggali kesan peserta. Kelompok yang menang dalam permainan pengelompokan kartu diberikan hadiah khusus. Peserta juga menunjukkan kesan yang menyenangkan atas kegiatan ini.

**Tabel 1. Gejala Umum dan Tanda Anemia pada Remaja Putri (n=28)**

Gejala dan Tanda	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Menstruasi	23	82,1	5	17,9
Gejala 5L	6	21,4	22	78,6
Pingsan dengan 5L	2	7,1	26	92,5
Mudah lelah	11	39,3	17	60,7
Mudah mengantuk ketika bukan jam istirahat	9	32,1	19	67,9
Mata berkunang-kunang	5	17,9	23	82,1
Sakit kepala atau pusing	10	35,7	18	64,3
Sulit berkonsentrasi	7	25,0	21	75,0
Wajah, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan pucat	4	14,3	24	85,7

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa 82,1% remaja putri sudah mengalami menstruasi. Adapun tanda dan gejala anemia yang dirasakan oleh remaja yakni mudah lelah 39,3%, sakit kepala atau pusing 35,7%, mudah mengantuk 32,1%, sulit berkonsentrasi 25,0%, 5L 21,4%, mata berkunang-kunang 17,9%; wajah, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, & telapak tangan pucat 14,3%, dan pingsan dengan 5L sebanyak 7,1%.

Penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMAN 1 Imogiri Bantul Yogyakarta menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dengan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak normal bisa disebabkan oleh kadar hemoglobin yang kurang dalam tubuh. Anemia mempengaruhi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) yang diproduksi selama

menstruasi (Kristianti et al., 2014).

Deteksi dini berupa pemeriksaan hemoglobin yang dilakukan di SMAN 1 Desa Laringgi Kabupaten Soppeng menemukan bahwa 33,5% dari 256 remaja menderita anemia ringan dengan kadar hemoglobin di bawah 10 gr/dl (Pratiwi et al., 2020). Skrining di MTs Ummi Fatimah Rumbai Pesisir Pekanbaru menemukan 33,33% remaja putri mengalami anemia (Sari & Susilawati, 2019). Anemia terjadi karena hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh tidak memenuhi kadar normal sehingga berbagai komplikasi dapat terjadi. Gejala anemia yang muncul kemudian diantaranya pusing, mata berkunang-kunang, wajah pucat pasi, badan lelah, lesu, letih, lemah, dan lunglai (Khobibah et al., 2021).

Remaja putri dengan defisiensi zat besi akibat anemia memiliki skor yang lebih rendah pada pembelajaran verbal dan memori (Sharlin & Edelstein, 2014), akibatnya prestasi belajar dan produktivitas dapat menurun (Khobibah et al., 2021). Remaja anemia yang hamil berisiko untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yaitu berat badan lahir <2500 gram (Maryam, 2014). Bayi yang BBLR ini kemudian berisiko untuk mengalami stunting di kemudian hari.

**Tabel 2. Perilaku Pencegahan Anemia Remaja Putri (n=28)**

Pertanyaan	%
Saya mengonsumsi tablet tambah darah	38,4
Saya mengonsumsi sayuran hijau seperti sawi, daun singkong, kangkung, dsb	71,4
Saya mengonsumsi kacang-kacangan seperti kacang panjang, buncis, kacang hijau, dsb	50,0
Saya mengonsumsi daging merah atau unggas	33,0
Saya mengonsumsi ikan	97,3
Saya mengonsumsi telur	88,4
Saya mengonsumsi tahu atau tempe	76,8
Saya mengonsumsi buah seperti jeruk, pepaya pisang, dsb	61,6

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner seperti pada Tabel 2 didapatkan hasil bahwa kelompok pangan dengan frekuensi tertinggi yang dikonsumsi dalam sebulan terakhir adalah ikan (97,3%). Kelompok makanan dengan frekuensi terendah adalah daging merah atau unggas (33,0%). Adapun konsumsi tablet tambah darah (TTD) memiliki persentase sebesar 38,4%. Rendahnya angka konsumsi TTD ini karena timbulnya rasa malas, bosan, rasa dan aroma tidak enak, serta timbulnya efek samping. Konsumsi tablet tambah darah menimbulkan efek samping antara lain: rasa mual hingga muntah, nyeri di ulu hati dan menghitamnya warna tinja. Penelitian tentang perilaku kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Jember menyimpulkan bahwa remaja putri dengan kontrol perilaku yang tinggi akan berniat 3,906 kali untuk patuh mengonsumsi tablet tambah darah dari remaja putri dengan kontrol perilaku rendah (Ningtyias et al., 2020).

Remaja berdomisili di daerah pesisir memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan sumber protein hewani yang berasal dari laut. Pemeriksaan kadar hemoglobin yang dilakukan pada anak di wilayah pesisir Kota Makassar menemukan 37,6% dari 141 anak yang diperiksa menderita anemia. Angka ini menurut WHO masih tergolong sedang. Namun, antara status hemoglobin dan konsumsi zat besinya ditemukan hubungan signifikan (Nurnia, 2013). Studi lain yang dilakukan pada 100 remaja putri di wilayah pegunungan dan 100 remaja putri di wilayah pesisir menemukan bahwa status anemia di pegunungan lebih tinggi, sebesar



58% dibandingkan wilayah pesisir, jumlahnya 56% (Aulia et al., 2017).

**Tabel 3. Pengetahuan Anemia Remaja Putri (n=28)**

Pertanyaan	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
Dampak buruk dari anemia pada remaja putri	50,0	67,9	17,9
Penyebab anemia	14,3	78,6	64,3
Remaja putri lebih berisiko terkena anemia	28,6	71,4	42,9
Sumber makanan nabati yang banyak mengandung zat besi	3,6	60,7	57,1
Buah yang baik dikonsumsi untuk membantu penyerapan zat besi	42,9	89,3	46,4
Sayuran yang mengandung tinggi vitamin C	28,6	32,1	3,5
Minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi	28,6	78,6	50,0
Kadar hemoglobin remaja putri anemia	7,1	71,4	64,3
Cara mengobati anemia	64,3	85,7	21,4
Sumber tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi	3,6	35,7	32,1
<b>Rata-rata</b>	<b>27,1</b>	<b>67,1</b>	<b>40,0</b>

Tabel 3 merupakan jawaban responden mengenai pengetahuan seputar anemia pada remaja putri. Terjadi peningkatan persentase jawaban benar responden sebelum dan sesudah edukasi. Rata-rata kenaikan secara keseluruhan sebesar 40,0%. Pertanyaan dengan skor rendah pada *pre-test* adalah pertanyaan tentang sumber makanan nabati kaya zat besi (3,6%), sumber zat tanin (3,6%), dan kadar hemoglobin remaja putri anemia (7,1%). Setelah diberikan edukasi, hasil *post-test* mengenai sumber makanan nabati kemudian meningkat sebesar 57,1%, sumber zat tanin meningkat 32,1%, dan kadar hemoglobin remaja putri anemia meningkat 64,3%. Hasil ini sejalan dengan edukasi gizi remaja yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja di pondok pesantren (Tansah & Ismiyati, 2023) dan pengetahuan remaja putri SMA (Marselina et al, 2023).

**Tabel 4. Niat Pencegahan Anemia Remaja Putri (n=28)**

Pertanyaan	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
Keinginan mengkonsumsi makanan hewani untuk menghindari anemia	51,4	75,7	24,3
Keinginan mengkonsumsi makanan nabati untuk menghindari anemia	77,9	86,4	8,5
Keinginan mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin untuk menghindari anemia	70,0	89,3	19,3
Keinginan mengkonsumsi buah seperti jeruk, jambu biji, dan pepaya untuk menghindari anemia	77,9	85,0	7,1
Keinginan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin 1x dalam sepekan untuk mencegah anemia	66,4	74,3	7,9
<b>Rata-Rata</b>	<b>68,7</b>	<b>82,1</b>	<b>13,4</b>

Tabel 4 menunjukkan peningkatan rata-rata niat pencegahan anemia setelah pemberian edukasi sebesar 13,4%. Untuk keinginan mengkonsumsi makanan bersumber hewani seperti daging sapi, ayam, telur, hati, terdapat kenaikan sebesar 24,3%. Keinginan untuk mengkonsumsi buah seperti jeruk, jambu biji, dan pepaya

hanya meningkat 7,1%, sedangkan keinginan untuk mengonsumsi TTD juga meningkat 7,9%.

*Global School Health Survey* yang dilaksanakan pada tahun 2015 menyatakan bahwa 93,6% remaja kurang konsumsi serat buah sayur dan 75,7% sering mengonsumsi makanan berpenyedap (Berhenti et al., 2021). Rendahnya konsumsi sayur dan buah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan, selera, akses, ekonomi keluarga, teman sebaya, persepsi citra tubuh dan lain-lain (Liasih & Rohani, 2019). Untuk membantu masa pertumbuhan dan perkembangannya, remaja putri perlu melengkapi asupan energi, protein, vitamin dan mineral yang dapat diperoleh dari berbagai macam sumber pangan. Asam folat dan zat besi adalah dua dari zat gizi mikro penting yang dibutuhkan dalam darah dan berfungsi untuk meningkatkan kadar hemoglobin, mencegah anemia, dan konstruksi sel & sistem saraf (Kementerian Kesehatan, 2014).

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pencegahan anemia pada remaja putri SMPN 31 Satap Lalang Tedong Kabupaten Maros disambut antusias oleh pihak sekolah maupun para remaja putri. Kegiatan ini mampu mengedukasi remaja putri yang terlibat dalam kegiatan edukasi pencegahan anemia. Nilai rata-rata pengetahuan anemia remaja putri meningkat dari 27,1% menjadi 67,1% dan niat pencegahan anemia remaja putri meningkat dari 68,7% menjadi 82,1%. Selain itu seluruh rangkaian acara pada kegiatan ini terlihat sangat menyenangkan dengan berbagai metode yang digunakan. Dengan hasil ini diharapkan peningkatan kesehatan remaja putri di daerah pesisir dapat terus dilakukan di wilayah Provinsi Sulawesi Selatan maupun di berbagai wilayah di Indonesia. Monitoring secara berkelanjutan sangat perlu dilakukan agar perilaku pencegahan anemia menjadi bagian dari gaya hidup sehat remaja putri yang kelak setelah menikah akan menjadi ibu hamil sehingga menjadi generasi sehat, kuat, dan produktif.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Hasanuddin yang telah membiayai kegiatan ini melalui skema Program Bina Desa Mahasiswa Tahun 2022.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aulia, G. Y., Udiyono, A., Saraswati, L. D., & Adi, M. S. (2017). Gambaran Status Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pegunungan dan Pesisir Pantai (Studi di SMP Negeri Kecamatan Getasan dan Semarang Barat). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 193–200. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/105327-ID-gambaran-status-anemia-pada-remaja-putri.pdf>
- Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik Indonesia 2022 (Statistical Yearbook of Indonesia 2022). Retrieved from <https://www.bps.go.id/publication/2022/02/25/0a2afea4fab72a5d052cb315/statistik-indonesia-2022.html>
- Berhenti, N. V. D., Rattu, J. A. M., & Korompis, G. E. C. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Kristen Sonder Kabupaten Minahasa. *Kesmas*, 10(6), 150–156. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/35689>



- Beveridge, M. C., Thilsted, S. H., Phillips, M. J., Metian, M., Troell, M., & Hall, S. J. (2013). Meeting the Food and Nutrition Needs of the Poor: The Role of Fish and the Opportunities and Challenges Emerging from the Rise of Aquaculture. *Journal of Fish Biology*, 83(4), 1067–1084. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/jfb.12187>
- Brown, J. E. (2020). *Nutrition Through the Life Cycle* (Seventh Edition). Boston: Cengage Learning.
- Duke, M. (2020). Community-Based Participatory Research. In *Oxford Research Encyclopedia of Anthropology*, 1–17. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190854584.013.225>
- Garrison, C. D. (2009). *The Iron Disorders Institute Guide to Anemia* (Second Edition). Illinois: Cumberland House.
- Kementerian Kesehatan R. I. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan. Retrieved from <https://pergizi.org/pedoman-gizi-seimbang-2014-terbaru/>
- Kementerian Kesehatan R.I. (2018a). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I. Retrieved from <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/ccount/click.php?id=19>
- Kementerian Kesehatan R.I. (2018b). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan R.I. (2021). *Modul Pelatihan bagi Pelatih untuk Pelatihan Komunikasi Antar Pribadi (KAP) bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas dalam Percepatan Pencegahan Stunting di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Khobibah, Nurhidayati, T., Mimi, R., & Budi, A. (2021). Anemia Remaja dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11–17. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPMK/article/view/7855/5685>
- Kristianti, S., Wibowo, T. A., & Winarsih. (2014). Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta Tahun 2013. *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1), 33–38. Retrieved from <https://journal.ugm.ac.id/jurnalpemuda/article/view/32036/19360>
- Liasih, Y., & Rohani, T. (2019). Dampak Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Putri Kelas X IPA di SMA 1 Sewon Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(1), 38–44. Retrieved from <http://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/113>
- Marselina, M., Rau, M. J., Buchair, H., Rahmania, R., Umar, M., Simbaju, D., & Hartini, D. A. (2023). Penyuluhan Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri: Anemia Education and Provision of Iron Supplement Tablets for Adolescent Girls. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 897–903. Retrieved from <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i3.1932>
- Maryam, S. (2014). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- McFarlane, J., Occa, A., Peng, W., Awonuga, O., & Morgan, S. E. (2021). Community-Based Participatory Research (CBPR) to Enhance Participation of Racial/Ethnic Minorities in Clinical Trials: a 10-year Systematic Review. *Health Communication*, 37(9), 1075–1092. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1943978>
- Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal PROMKES*, 8(2), 154–162. Retrieved from <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/11738/12109>
- Novayanti, N., & Sundari, S. W. (2020). Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 7–12. Retrieved from <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i2.183>
- Nurnia, N. (2013). Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Hemoglobin Anak Sekolah Dasar di Wilayah Pesisir Kota Makassar Tahun 2013 (Skripsi, Universitas Hasanuddin).
- Pratiwi, W. R., Hamdiyah, H., & Asnuddin, A. (2020). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Reproduksi Melalui Pos Kesehatan Remaja. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 3(1), 87–94. Retrieved from <https://doi.org/10.33474/jipemas.v3i1.5035>

- Salma, W. O., Haya, L. O. M. Y., Binekada, I. M. C., Fristiohady, H., & Alifariki, L. O. (2021). Buku Referensi Potret Masyarakat Pesisir Konsep Inovasi Gizi & Kesehatan. Yogyakarta: Deepublish.
- Sari, S. I. P., & Susilawati, E. (2022). Screening dan Promosi Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di Madrasah Tsanawiyah Ummi Fatimah Rumbai Pesisir Pekanbaru. *Ika Bina En Pabolo: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 34–40. Retrieved from <https://jurnal.ulb.ac.id/index.php/ikabinaenpabolo/article/view/2534>
- Sharlin, J., & Edelstein, S. (2014). Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan. (C. A. Agustina, E. Rezkina, Q. Rahmah, Penyunt., Y. Kristianto, & A. O. Tampubolon, Penerjemah) Jakarta: EGC.
- Suasaningdyah, E. (2017). Teknik Penguatan dan Yel-Yel Motivasi Meningkatkan Semangat Belajar Peserta Didik pada Jam-jam Akhir Pelajaran. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 1(2), 113–123. Retrieved from <https://doi.org/10.26740/jp.v1n2.p113-123>
- Tansah, A., & Ismiyati, I. (2023). Pendampingan Remaja Putri dalam Deteksi Dini Pencegahan Anemia di Pondok Pesantren Nurul Falah, Kabupaten Lebak. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 564–572. Retrieved from <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i2.1839>