

Peningkatan Pengetahuan Gizi Melalui Edukasi dan Pemberian Suplemen Besi untuk Mencegah Anemia pada Anak Sekolah Dasar

Wira Afriliya¹, Sabtiani Shanda Putri², Naresma Lidyata³, Gebyna Sekar Ariza⁴, Cici Paramita⁵, Yuri Ramadhani⁶, Alycia Dwi Salzabila⁷
Email Koresponden: wiraafriyia@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik SD Negeri 1 Percontohan Meulaboh mengenai anemia dan langkah mengatasinya. Penelitian dilakukan dengan melakukan sosialisasi langsung menggunakan media video animasi serta tanya jawab yang melibatkan 25 orang peserta didik perempuan kelas VI. Penyuluhan edukasi yang dilakukan dapat diterima baik dan berjalan lancar, para peserta menunjukkan antusiasme dengan aktif bertanya dalam forum diskusi sehingga meningkatkan pemahaman peserta terkait anemia dan langkah pencegahannya. Oleh karena itu, sangat penting bagi sekolah dapat meneruskan program pemberian suplemen besi dengan kerja sama bersama dinas kesehatan setempat sebagai upaya dalam pencegahan anemia pada usia remaja.

Kata kunci: Anemia, Penyuluhan, Remaja

Pendahuluan

Masa remaja ialah tahapan perjalanan kehidupan yang dimulai dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mempunyai beragam tanggung jawab (Nurhayati, 2016). Tiga fase yang membatasi usia remaja, yaitu fase remaja awal (12-15 tahun), fase remaja madya (15-18 tahun) dan fase remaja akhir (18-21 tahun) (Idaningsih & Mustikari, 2020). Anemia merupakan keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah tingkat normal (Amalia & Meikawati, 2024). Pada remaja, anemia dapat melemahkan daya tahan tubuh, meningkatkan resiko penyakit, menurunkan aktivitas, dan mengganggu prestasi belajar akibat penurunan konsentrasi (Daris & Wibowo, 2020).

Anemia pada remaja mampu menyebabkan adanya gangguan perilaku dan emosional serta menimbulkan keterlambatan pertumbuhan fisik (Sari & Fitriyana, 2021). Efek buruk lainnya dari anemia adalah dapat



menurunkan daya tahan tubuh, mudah lemas, lapar dan rendahnya produktivitas yang pada akhirnya mempengaruhi konsentrasi serta prestasi belajar peserta didik. Hal ini disebabkan oleh kemampuan anemia dalam memperngaruhi proses perkembangan dan pertumbuhan sel otak. Dampak jangka panjang dari anemia dapat terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang mengalami anemia tidak hanya beresiko di usia remaja, melainkan dapat beresiko di usia dewasa (Kamilah, 2021). Seorang remaja putri dikemudian hari akan menjadi orang dewasa yang akan menjadi seorang ibu. Seorang ibu hamil yang terkena anemia dapat beresiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) yang menjadi faktor penyebab terjadinya stunting, menghadapi komplikasi saat persalinan serta resiko kehamilan lainnya (Nurrahman et al., 2021).

Asupan zat besi yang kurang menjadi faktor utama penyebab anemia. Konsumsi makanan yang kurang bervariasi, seperti rendahnya asupan protein menjadi menjadi salah satu penyebab rendahnya kadar zat besi dalam tubuh pada masyarakat (Denny et al., 2019). Asupan makanan tinggi protein seperti dari daging, unggas dan ikan dibutuhkan tubuh untuk melancarkan transportasi zat besi sehingga tidak mengakibatkan defisiensi zat besi. Risiko terjadinya anemia defisiensi zat besi pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki (Putri et al., 2022). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja putri tidak hanya berada dalam fase pertumbuhan, tetapi juga mengalami menstruasi setiap bulan, yang membuat kebutuhan asupan zat besi mereka meningkat (Maharani, 2020).

Perubahan perilaku kearah yang lebih sehat diperlukan untuk dapat menurunkan permasalahan anemia pada masa remaja. Perubahan perilaku ini dimulai dengan adanya pemahaman dan pengetahuan terkait anemia yang mumpuni serta mengetahui bagaimana langkah dan cara pencegahan maupun penanganannya. Oleh karena itu, edukasi terkait bahaya anemia ditengah masyarakat khususnya pada usia remaja sangat penting untuk dilakukan. Kegiatan edukasi kesehatan merupakan bentuk promosi kesehatan yang penting, yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pada akhirnya mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat (Baker, et al., 2021).

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SD Negeri 1 Percontohan Meulaboh pada kelas 6 dengan jumlah peserta didik yang terlibat sebanyak 25 orang berjenis kelamin perempuan. Sasaran kegiatan ini untuk mengedukasi peserta didik terkait pentingnya mengenal penyakit anemia di usia sekolah.

Metode pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan metode langsung meliputi kegiatan koordinasi dan sosialisasi. Kegiatan koordinasi dilakukan dengan menemui kepala sekolah SD Negeri 1 Percontohan Meulaboh dengan tujuan untuk memperoleh izin serta menyesuaikan jadwal kegiatan edukasi dan pemberian suplemen besi untuk mencegah anemia pada anak sekolah dasar. Materi edukasi yang diberikan berkaitan dengan pengertian anemia, gejala anemia, penyebab anemia, pencegahan anemia dan cara konsumsi suplemen besi yang sesuai dengan anjuran dokter. Materi disampaikan melalui pemutaran video dan pemaparan materi, kegiatan lainnya yang dilakukan berupa senam sehat, diskusi dan tanya jawab.

Target dari kegiatan edukasi ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman sasaran terkait pencegahan anemia dan bagaimana prosedur konsumsi suplemen besi yang benar serta memberikan masukan kepada pihak lainnya untuk dapat melaksanakan kegiatan edukasi serupa kepada jangkauan yang lebih luas.

Pelaksanaan

A. Hasil

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk meningkatkan wawasan peserta didik terkait dengan penyakit anemia dan upaya pencegahannya dengan mengkonsumsi suplemen besi. Setelah terlaksananya kegiatan ini, diharapkan peserta didik dapat menerapkan solusi dalam mencegah terjadinya anemia diantaranya dengan meminum suplemen besi yang sesuai dengan anjuran.

Penyuluhan materi dimulai dari pemberian pengetahuan terkait anemia meliputi pengertian, gejala, penyebab, pencegahan dan cara

komsumsi suplemen besi yang sesuai dengan anjuran dokter. Selain pemberi materi edukasi, peserta didik juga melakukan senam sehat dan diskusi mengenai pengalaman terkait dengan kondisi gejala anemia yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

B. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan hasil kerjasama yang terjalin antara SD Negeri 1 Percontohan Meulaboh dengan mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Teuku Umar, Aceh Barat. Target yang diharapkan untuk setiap peserta didik adalah adanya pemahaman dan pengetahuan terkait pencegahan penyakit anemia dalam kehidupan sehari-hari (Febrianti et al., 2025). Peserta didik kelas 6 SD adalah remaja yang menjadi sasaran strategis intervensi pencegahan mengingat tingkat penyebaran anemia yang cukup besar pada usia remaja.

Anemia adalah salah satu masalah gizi pada usia remaja yang dicirikan dengan kadar hemoglobin dalam darah menurun kurang dari kadar normalnya yaitu <12g/dl. Timbulnya anemia pada masa remaja apabila tidak diatasi dengan baik dapat mempengaruhi kondisi fisik dan dapat menimbulkan dampak yang berbahaya lainnya (Ananda et al., 2025). Dampak kesehatan yang ditimbulkan seperti penurunan imunitas, gangguan pertumbuhan dan perkembangan, perkembangan fisik, pendarahan serta kematian (Manuaba, 2010).

Berdasarkan hasil observasi pada peserta didik di kelas 6 SD Negeri 1 Meulaboh, diperoleh informasi bahwa peserta didik cenderung merasakan keadaan lemas, letih dan lesu dalam menjalankan aktivitas baik ketika berada disekolah maupun saat aktivitas dirumah. Kondisi ini menunjukkan adanya ciri-ciri munculnya anemia pada peserta didik. Kurangnya asupan zat besi dalam tubuh menjadi salah satu bagian penyebabnya. Kurangnya asupan zat besi biasanya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, ketersediaan makanan, dan pola makan yang tidak tepat, seperti melewatkan sarapan sebelum berangkat ke sekolah, sering mengganti sarapan dengan makan siang, serta jarang mengonsumsi makanan yang

kaya zat besi (heme iron), seperti hati, daging dan ikan (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022).

Selain itu, anemia pada anak perempuan khususnya dalam usia remaja tidak jarang muncul akibat adanya faktor pemicu yang berupa kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Selama fase menstruasi, terjadi serangkaian proses yang meliputi siklus menstruasi, durasi pendarahan, dan volume pendarahan yang terjadi selama periode tersebut. Ketidaknormalan dalam fase menstruasi dipicu karena adanya stress yang dialami anak remaja. Semakin tinggi tingkatan stress yang dialami maka anak remaja cenderung kehilangan banyak darah dalam fase menstruasi sehingga dikhawatirkan dapat menyebabkan terjadinya anemia (Manuaba 2011).

Kebiasaan buruk peserta didik yang dapat memicu terjadinya anemia sering kali muncul dikarenakan belum adanya pemahaman mengenai anemia dan langkah-langkah pencegahannya yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia pada usia remaja adalah dengan mengkomsumsi suplemen besi. Suplemen besi sangat bermanfaat bagi kesehatan dikarenakan mampu menambah kadar hemoglobin dalam darah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kebutuhan zat besi mencapai puncaknya pada usia remaja. Hal ini disebabkan oleh periode pertumbuhan yang intens, di mana terjadi peningkatan massa tubuh tanpa lemak, volume darah, dan massa sel darah merah, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kebutuhan mioglobin di otot dan hemoglobin dalam darah (Sari, et al., 2022).

Arahan konsumsi suplemen besi yang dianjurkan kepada anak remaja mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan. Peraturan Menteri Kesehatan RI No.88 tahun 2014 menyatakan bahwa Wanita pada usia subur dianjurkan untuk mengkonsumsi suplemen besi berupa TTD satu kali dalam seminggu dan konsumsi setiap hari selama masa menstruasi. Suplemen dikonsumsi setelah makan bersama air putih dan disarankan untuk mengonsumsi buah yang kaya vitamin C agar dapat meningkatkan penyerapan zat besi serta tidak boleh diminum bersamaan dengan kopi, teh maupun susu (Astiena, 2024).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pemberian edukasi kepada peserta didik berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun, serta dinilai sangat efektif untuk dilakukan. Sehingga diharapkan peserta didik sudah mempunyai bekal yang mumpuni untuk mengenal anemia baik gejala awal yang muncul maupun langkah pencegahan anemia yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mewujudkan peserta didik yang sehat secara jasmani dan rohani.

Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi di SD Negeri 1 Percontohan Meulaboh melalui metode ceramah yang interaktif dan menarik mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dengan anemia. Peserta sosialisasi menunjukkan peningkatan pemahamannya dengan antusiasme dalam mengikuti serangkaian kegiatan sosialisasi yang berlangsung. Adanya interaksi yang baik antara kedua pihak yang terlibat menunjukkan besarnya efektifitas penyuluhan di sekolah.

Daftar Pustaka

- Amalia, N., & Meikawati, W. (2024). The Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Al Gizzai: Public Health Nutrition*, 4(2). <https://doi.org/10.24252/algizzai.v4i2.48278>
- Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124-130. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.196>

- Astiena, A. K. (2024). Analisis Faktor Determinan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Siswi di SMPN 4 Kota Payakumbuh. *Jurnal Mirai Management*, 9(3), 126-141. <https://doi.org/10.37531/mirai.v9i3.7447>
- Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi Yang Menarik dan Inovatif Terhadap Pencegahan Anemia Kepada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(6), 618-627. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2293>
- Baker, A., Nesrin N., Anwar M. Eyadat, & Abdullah M. Khamaiseh. (2021). "The Impact of Nutrition Education on Knowledge, Attitude, and Praticice Regarding Iron Deficiency Anemia amonf Female Adolescent Students in Jordan". *Heliyon*, 7(2), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.c06348>.
- Denny Pebrianti, T. K., & Nurvidary, A. (2019). Hubungan antara pengetahuan tentang kebutuhan gizi dan indeks massa tubuh dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di Asrama Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Kabupaten Kuburaya tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 9(1).https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v9i1.118
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi pencegahan anemia pada remaja disertai cara benar konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49-53. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>
- Febrianti, Y. E., Khairani, M., & Pasaribu, M. D. (2025). Sosialisasi Kepada Orangtua Dalam Pemenuhan Gizi AUD Yang Mempengaruhi Neurosains Di R.A Al-Akbar Padangsidempuan. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 83-95. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.125>
- Idaningsih A, Mustikasari SP. 2020. Efektifitas Pemberian Madu dan Pisang Ambon terhadap Anemia pada Mahasiswa Prodi Diploma III Kebidanan Stikes YPIB Majalengka. *Journal Of Midwifery Care*, 1(1), 11-21. <https://doi.org/10.34305/Jmc.V1i1.189>.
- Kamilah, S. Z. (2021). Literatur Review: Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Beresiko Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Bidkemas*, 12(1), 40-56. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v12i1.370>

- Lestari, N. K. Y., Jayanti, D. M. A. D., Dewi, N. L. P. T., Wati, N. M. N., & Sudarma, N. (2023). Penerapan Program Penanggulangan Stunting: Pemberian Edukasi Dan Tablet Tambah Darah (Ttd) Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Putri. *Aptekmas Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 6(1), 7-12. <https://doi.org/10.36257/apts.v6i1.4828>
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan Tentang Anemia pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1-3. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>
- Manuaba IB. (2011). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, I. (2010). *Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1). <http://dx.doi.org/10.24235/edueksos.v4i1.649>
- Nurrahman, Hurulaini N, Anugrah DS, Adelita AP, Sutisna AN, (2021). Faktor dan Dampak Anemia pada Anak-anak, Remaja, dan Ibu Hamil. *Journal Of Science, Technology and Enterpreneur*, 2(2), 46-50.
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan protein, ZAT besi dan status gizi pada remaja PUTRI. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6-17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43-50. <https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.150>
- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., & Dhamayanti, M. (2022). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri*. Jawa Tengah: Penerbit NEM.
- Sari, R., & Fitriyana, F. (2021). Pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 574-582. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i2.151>
- Wibowo, C. D. T., Notoatmojo, H., & Rohmani, A. (2012). Hubungan antara status gizi dengan anemia pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 1-5.