

Sosialisasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren

Sri Sularsih Endartiwi^{1*}, Woro Ispandiyah², Nor Wijayanti²

^{1,2,3} STIKES Surya Global Yogyakarta, Indonesia

*Korespondensi Email: tiwinafila2@gmail.com

Article History:

Received: April 10, 2025;

Revised: Mei, 05 2025;

Accepted: Mei 19, 2025;

Online Available: Mei 13, 2025

Keywords: socialization, anemia prevention, adolescent girls

Abstract: Anemia is also defined as a condition when the body lacks red blood cells, and can occur in all age groups. The prevalence of anemia among adolescents aged 15–24 years is recorded at 15.5%. If broken down by gender, the prevalence of anemia in adolescent girls (rematri) reaches 18%. a survey conducted by the DIY Health Service in 2018 on 1,500 adolescent girls in five districts and cities showed that 19.3% of them had anemia, which is characterized by hemoglobin levels below 12 g/dl. Adolescents or female students at the Harun Asy-Syafi'i Islamic Boarding School obtained information and data that 92% of female adolescents had experienced symptoms of anemia. There was even a female adolescent at this Islamic boarding school who was referred to a health facility because she had anemia. The purpose of the community service is for female adolescents at the Harun Asy-Syafi'i Islamic Boarding School to know about preventing anemia. The method used is to provide socialization or education about preventing anemia. The number of activity subjects is 87 people. Evaluation is carried out by asking questions about the material that has been presented. The results obtained were that knowledge about preventing anemia in adolescent girls at the Harun Asy-Syafi'i Islamic Boarding School increased after community service activities were held in the form of socialization about preventing anemia

Abstrak

Anemia juga diartikan sebagai suatu kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah, dan dapat terjadi pada semua kelompok usia. Prevalensi anemia di kalangan remaja usia 15–24 tahun tercatat sebesar 15,5%. Jika dirinci berdasarkan jenis kelamin, prevalensi anemia pada remaja putri (rematri) mencapai 18%. survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan DIY pada tahun 2018 terhadap 1.500 remaja putri di lima kabupaten dan kota menunjukkan bahwa 19,3% dari mereka mengalami anemia, yang ditandai dengan kadar hemoglobin di bawah 12 g/dl. Remaja atau santriwati di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i diperoleh informasi dan data sebanyak 92% remaja putri pernah mengalami gejala-gejala anemia. Bahkan pernah ada remaja putri di pondok pesantren ini yang dirujuk ke fasilitas kesehatan karena mengalami anemia. Tujuan pengabdian adalah remaja putri di Pondok Pesantren harun Asy-Syafi'i mengetahui tentang pecegahan anemia. Metode yang digunakan adalah memberikan sosialisasi atau edukasi tentang pencegahan anemia. Jumlah subyek kegiatan adalah 87 orang. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang materi yang telah disampaikan. Hasil yang diperoleh adalah pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i semakin meningkat setelah diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi tentang pencegahan anemia.

Kata Kunci: sosialisasi, pencegahan anemia, remaja putri.

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh (WHO, 2023). Anemia juga diartikan sebagai suatu kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah, dan dapat terjadi pada semua kelompok

usia. Namun, remaja putri dan wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok yang paling rentan, dengan prevalensi anemia mencapai sekitar 29% pada WUS yang tidak hamil dan 38% pada wanita hamil, berdasarkan data WHO tahun 2018. Sekitar 50% kasus anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi. Remaja putri lebih rentan mengalami anemia defisiensi besi karena kehilangan zat besi selama menstruasi. Kondisi ini menjadi lebih serius karena remaja putri adalah calon ibu; anemia yang mereka alami dapat meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah, pertumbuhan terhambat (*stunting*), serta menambah risiko kematian saat melahirkan (Kemenkes RI, 2018).

Menurut laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia di kalangan remaja usia 15–24 tahun tercatat sebesar 15,5%. Jika dirinci berdasarkan jenis kelamin, prevalensi anemia pada remaja putri (*rematri*) mencapai 18%, sedangkan pada remaja laki-laki sebesar 14,4% (Kemkes RI, 2023).

Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, angka kejadian anemia pada remaja putri mengalami peningkatan, dari 37,1% berdasarkan *Riskesdas* 2013 menjadi 48,9% pada *Riskesdas* 2018. Kelompok usia dengan proporsi anemia tertinggi adalah usia 15–24 tahun dan 25–34 tahun. Selain itu, survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan DIY pada tahun 2018 terhadap 1.500 remaja putri di lima kabupaten dan kota menunjukkan bahwa 19,3% dari mereka mengalami anemia, yang ditandai dengan kadar hemoglobin di bawah 12 g/dl (Dinkes DIY, 2023).

Penyebab terjadinya anemia yang paling umum adalah kekurangan zat besi, kemudian kekurangan vitamin B12, asam folat. Selain itu anemia juga bisa disebabkan karena adanya penyakit kronis seperti kanker dan penyakit ginjal. Infeksi seperti malaria atau HIV/AIDS juga menjadi penyebab anemia. Di samping itu adalah adanya gangguan pada sumsum tulang (Mayo Clinic, 2024).

Gejala anemia adalah pucat, cepat pusing, nafsu makan berkurang, tidak bertenaga, sesak nafas. Selain itu juga adanya gangguan epitel pada kuku, mulut, lidah, lambung dan selaput mata. Anemia pada remaja dapat mengakibatkan yang pertama, menurunnya produktivitas kerja, ataupun kemampuan akademik disekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Kedua, mengganggu pertumbuhan, dimana tinggi badan dan berat badan menjadi tidak sempurna. Ketiga, menurunnya daya tahan tubuh, sehingga mudah terserang penyakit. Dan yang keempat adalah menurunkan produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot (Endartiwi, 2023).

Remaja yang tinggal di asrama atau di pondok pesantren juga rentan untuk mengalami anemia. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada remaja atau santriwati di Pondok

Pesantren Harun Asy-Syafi'i diperoleh informasi dan data sebanyak 92% remaja putri pernah mengalami gejala-gejala anemia. Bahkan pernah ada remaja putri di pondok pesantren ini yang dirujuk ke fasilitas kesehatan karena mengalami anemia. Sejauh ini sudah pernah ada edukasi dari pihak puskesmas setempat tentang pencegahan anemia. Akan tetapi, edukasi tersebut sudah diberikan sejak beberapa tahun yang lalu. Meskipun demikian, sampai dengan saat ini mayoritas remaja putri di pondok pesantren ini masih merasakan gejala anemia.

2. METODE

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan sosialisasi atau edukasi tentang pencegahan anemia di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Subyek pengabdian sosialisasi atau edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja putri yang tinggal adalah remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i yang berjumlah 87 orang. Program ini dilaksanakan di pihak Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Program pengabdian kepada masyarakat ini tujuannya adalah untuk memberikan sosialisasi atau edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren. Tahapan kegiatan yang dilakukan adalah 1) Penyusunan proposal kegiatan yang diawali dengan observasi ke lokasi pengabdian; 2) Koordinasi dengan pihak mitra terkait dengan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan; 3) Pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu sosialisasi atau edukasi tentang anemia pada remaja; 4) Evaluasi kegiatan pengabdian. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan soal pertanyaan terkait dengan anemia serta pencegahannya.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

3. HASIL

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i diikuti oleh 87 peserta yang merupakan remaja putri yang tinggal di pondok pesantren tersebut. Program pengabdian dilakukan dengan memberikan sosialisasi atau edukasi tentang anemia. Materi yang disampaikan meliputi definisi tentang anemia, penyebab anemia, gejala anemia, dampak serta pencegahan anemia.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi diawali dengan memberikan pertanyaan kepada peserta tentang pengetahuan remaja putri di pondok pesantren perihal anemia. Kurang lebih 40% peserta sudah mengetahui tentang anemia, akan tetapi mayoritas peserta kegiatan belum mengetahui penyebab, gejala, dampak serta bagaimana cara pencegahan anemia. Tahap selanjutnya adalah penyampaian materi sosialisasi yang berlangsung kurang lebih 1,5 jam. Peserta atau audiens sangat antusias untuk mengikuti kegiatan sosialisasi tentang anemia, apalagi setelah mengetahui bahwa anemia sering dialami oleh perempuan, bahkan pada usia remaja. Selama kegiatan terjadi interaksi yang baik antara pemateri dengan peserta. Peserta banyak yang memberikan pertanyaan seputar tentang anemia, bagaimana mencegah terjadinya anemia.

Pada tahap akhir kegiatan pengabdian berupa sosialisasi pencegahan anemia ini, peserta diberikan pertanyaan tentang materi yang sudah disampaikan oleh pemateri. Hal ini dilakukan sebagai salah satu bentuk evaluasi dari kegiatan yang sudah dilakukan. Tabel 1 berikut ini menggambarkan pengetahuan peserta setelah kegiatan sosialisasi tentang pencegahan anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i:

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia Setelah Kegiatan Sosialisasi di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i

Pengetahuan tentang Anemia	Jumlah	Persentase
Cukup Baik	20	23
Baik	67	77
Total	87	100

Berdasarkan informasi yang disajikan pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i, setelah diberikan sosialisasi tentang anemia diperoleh bahwa remaja putri dengan pengetahuan yang cukup baik sebanyak 20 orang atau 23%, dan sisanya mempunyai pengetahuan yang baik sebanyak 67 orang atau 77%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia, di mana pada tahap awal sosialisasi diketahui hanya 40% yang sudah mengetahui tentang anemia

meskipun mayoritas peserta kegiatan belum mengetahui penyebab, gejala, dampak serta bagaimana cara pencegahan anemia. Jadi, dengan adanya kegiatan sosialisasi tentang pencegahan anemia pada remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i, dapat meningkatkan pengetahuan mereka dan bersedia melakukan pencegahan agar tidak mengalami anemia.

4. DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Pada saat pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada audiens, dilanjutkan dengan penyampaian materi sosialisasi serta diskusi tanya jawab, dan diakhiri dengan memberikan pertanyaan untuk evaluasi kegiatan.



Gambar 2. Peserta dengan antusias mengikuti sosialisasi tentang pencegahan anemia

Berdasarkan Gambar 2 dapat diketahui antusias dari audiens di dalam mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, mencatat materi yang disampaikan oleh tim pengabdian dan sekaligus melakukan diskusi tanya jawab terkait dengan materi pencegahan anemia. Remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i aktif dalam kegiatan pengabdian ini. Mereka banyak memberikan pertanyaan tentang gejala anemia, dampak anemia dan bagaimana cara mencegah terjadinya anemia. Gejala anemia yang paling sering dialami oleh audiens adalah badan terasa lemah, pucat, cepat pusing, kurang nafsu makan, mudah merasa lemas, bahkan ada yang kadang merasakan sesak nafas.

Adapun gejala anemia yang paling sering dialami adalah pucat, cepat pusing, nafsu makan berkurang, tidak bertenaga, sesak nafas. Selain itu juga adanya gangguan epitel pada kuku, mulut, lidah, lambung dan selaput mata. Anemia pada remaja dapat mengakibatkan yang pertama, menurunnya produktivitas kerja, ataupun kemampuan akademik disekolah, karena

tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Kedua, mengganggu pertumbuhan, dimana tinggi badan dan berat badan menjadi tidak sempurna. Ketiga, menurunnya daya tahan tubuh, sehingga mudah terserang penyakit. Dan yang keempat adalah menurunkan produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot (Endartiwi, 2023).



Gambar 3. Tim Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Gambar 3 adalah tim yang melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i.

5. KESIMPULAN

Pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i semakin meningkat setelah diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi tentang pencegahan anemia. Remaja putri meskipun tinggal di pondok pesantren sebaiknya selalu mencari informasi terkait dengan kesehatannya termasuk tentang anemia sehingga dapat melakukan tindakan pencegahan terhadap terjadinya anemia pada remaja, khususnya remaja putri karena remaja putri merupakan aset bangsa yang akan melahirkan para penerus negara.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kami ucapkan kepada pengelola Pondok Pesantren Harun Asy-Syafi'i, atas kesempatan, waktu dan tempat yang diberikan kepada tim pengabdian untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Dinkes DIY. (2023). Remaja Putri Sehat Bebas Anemia. <https://dinkes.jogjaprov.go.id/berita/detail/remaja-putri-sehat-bebas-anemia> . Diakses pada tanggal 8 Mei 2025.
- Endartiwi, Sri Sularsih; Setianingrum, Pramukti Dian. 2023. *Dasar Gizi Kesehatan*. Makassar: Mitra Ilmu.
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemkes RI. (2023). SKI 2023 Dalam Angka. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/> . Diakses pada tanggal 8 Mei 2025.
- Mayo Clinic. 2024. Anemia. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anemia/symptoms-causes/syc-20351360> . Diakses pada tanggal 8 Mei 2025.
- WHO. (2023). Anaemia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia> . Diakses pada tanggal 8 Mei 2025.