



Screening Anemia untuk Pencegahan Disminore pada Siswi SMA N 1 Cawas Klaten

Anemia Screening for Dysmenorrhea Prevention in Female Students of SMA N 1 Cawas Klaten

Pramukti Dian Setianingrum¹, Istika Dwi Kusumaningrum², Anis Khotimah³, Vita Kumalasari⁴, Shafiyaturrohmah Az-Zahro⁵

¹⁻⁵Dosen STIKes Surya Global Yogyakarta
Pramukti@stikessuryaglobal.ac.id

Article History:

Received: December 15, 2025;

Revised: December 18, 2025;

Accepted: December 26, 2025;

Online Available: December 30, 2025;

Keywords: *Anemia, Dysmenorrhea, Female Adolescents, community service*

Abstract: *Anemia and dysmenorrhea represent common and interrelated health challenges among female adolescents. The national prevalence of anemia in Indonesia remains high (22.7%), and this condition is associated with an increased risk of aggravating menstrual pain, which subsequently impairs daily functioning. This community engagement program was conducted at SMA Negeri 1 Cawas, Klaten, targeting 12th-grade female students. The primary objective was to enhance their knowledge and awareness regarding anemia and dysmenorrhea, including associated risk factors, clinical signs and symptoms, and effective prevention strategies, implemented through health education sessions and screenings. The intervention yielded a statistically significant improvement in knowledge acquisition. Empirical evidence demonstrated an increase in the mean test score from 58.3 (pre-test) to 82.7 (post-test). Furthermore, the proportion of students attaining a 'good knowledge' category rose substantially from 32% to 85%, indicating a positive educational impact on the participants' comprehension.*

Abstrak: Anemia dan dismenore adalah masalah kesehatan yang umum dan saling berhubungan pada remaja putri, di mana prevalensi anemia di Indonesia masih tinggi (22,7%) dan berisiko memperparah nyeri menstruasi yang mengganggu aktivitas. Program pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cawas, Klaten, dengan sasaran siswi kelas XII, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai anemia dan dismenore, faktor risiko, tanda-gejala, serta strategi pencegahan melalui penyuluhan dan screening kesehatan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, terbukti dari kenaikan rata-rata nilai tes dari 58,3 (pre-test) menjadi 82,7 (post-test), serta peningkatan proporsi siswi dengan pengetahuan baik dari 32% menjadi 85%, menunjukkan dampak positif edukasi tersebut terhadap pemahaman siswi.

Kata Kunci: Anemia, Dismenore, Remaja Putri, pengabdian masyarakat

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal. Anemia gizi besi pada remaja putri berisiko lebih tinggi karena dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang masalah kesehatan.

* Pramukti Dian Setianingrum, Pramukti@stikessuryaglobal.ac.id

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2021, prevalensi anemia di Indonesia pada remaja usia 13–18 tahun masih cukup tinggi yaitu sebesar 22,7% (Kemenkes RI, 2022). Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan remaja putra. Prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 32%, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (27,2%) dibandingkan laki-laki (Kemenkes RI, 2022).

Secara teori, anemia didefinisikan sebagai kondisi penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, atau jumlah eritrosit di bawah nilai normal. Anemia gizi besi (AGB) merupakan bentuk anemia paling sering dijumpai pada remaja, ditandai dengan cadangan zat besi yang menurun sehingga mengganggu sintesis hemoglobin (Nirmalasari dkk, 2024). Faktor penyebabnya meliputi kehilangan darah kronis (menstruasi), asupan zat besi yang rendah, gangguan penyerapan, serta peningkatan kebutuhan zat besi selama pertumbuhan (Yuliana & Sari, 2020). Gejala anemia bervariasi dari ringan hingga berat, meliputi kelelahan, lemah, pucat, sakit kepala, hingga penurunan konsentrasi belajar. Jika tidak ditangani, anemia dapat menurunkan imunitas, prestasi belajar, dan produktivitas remaja putri (Putri & Widyaningsih, 2021).

Selain anemia, remaja putri juga rentan mengalami masalah kesehatan reproduksi berupa dismenore. Menstruasi sering kali disertai gejala nyeri perut bawah, kram, sakit kepala, mual, muntah, hingga gangguan aktivitas (Abdania, 2025). Di Indonesia, prevalensi dismenore cukup tinggi, yaitu mencapai 60–70%, dengan proporsi dismenore primer sebesar 54,89% dan sekunder sebesar 45,11% (Lail, 2019). Faktor risiko dismenore antara lain usia menarche dini, riwayat keluarga, siklus menstruasi yang panjang, kualitas tidur yang buruk, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, hingga stres (Suryani & Handayani, 2020; Utami & Astuti, 2021). Teori dismenore membedakan dua jenis, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa kelainan organik, umumnya dimulai 6–12 bulan setelah menarche, disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin endometrium yang menimbulkan kontraksi uterus berlebihan dan vasokonstriksi sehingga menimbulkan nyeri. Dismenore sekunder terjadi akibat adanya kelainan organ reproduksi seperti endometriosis, adenomiosis, atau mioma uteri (Anggraini & Wulandari, 2022).

Dismenore primer lebih sering dijumpai pada remaja, sedangkan dismenore sekunder biasanya muncul pada usia yang lebih dewasa. Kedua kondisi ini dapat mengganggu aktivitas,

prestasi akademik, dan kualitas hidup remaja putri (Mulyana, 2024). Teori dismenore membedakan dua jenis, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa kelainan organik, umumnya dimulai 6-12 bulan setelah menarche, disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin endometrium yang menimbulkan kontraksi uterus berlebihan dan vasokonstriksi sehingga menimbulkan nyeri.

Dismenore sekunder terjadi akibat adanya kelainan organ reproduksi seperti endometriosis, adenomiosis, atau mioma uteri. Dismenore primer lebih sering dijumpai pada remaja, sedangkan dismenore sekunder biasanya muncul pada usia yang lebih dewasa. Kedua kondisi ini dapat mengganggu aktivitas, prestasi akademik, dan kualitas hidup remaja putri. Islam juga menekankan pentingnya menjaga kesehatan.

Allah SWT berfirman: وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ "Dan apabila aku sakit, Dialah (Allah) yang menyembuhkan aku." (QS. Asy-Syu'ara [26]: 80) Mengenai haid, Allah SWT berfirman: وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ "Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: 'Haid itu adalah suatu kotoran'. Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid." (QS. Al-Baqarah [2]: 222).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cawas, sebuah sekolah menengah atas yang berlokasi di Jalan Tembus Cawas Pedan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Sekolah ini dipilih karena merupakan satu-satunya SMA di Kecamatan Cawas dan memiliki jumlah siswa paling banyak di wilayah tersebut. Sasaran utama kegiatan ini adalah siswi kelas XII, berdasarkan arahan langsung dari pihak sekolah untuk memfokuskan penyuluhan pada kelas akhir. Pemilihan kelas XII bertujuan untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang relevan sebelum mereka melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau memasuki dunia kerja, sehingga program ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri di SMA Negeri 1 Cawas Klaten.

2. KAJIAN PUSTAKA

a. Pengertian

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, atau jumlah sel darah merah berada di bawah nilai normal yang sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Pada remaja putri, anemia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi (*iron deficiency*

anemia) yang terjadi akibat asupan zat besi rendah, kebutuhan zat besi meningkat seiring pertumbuhan, serta kehilangan zat besi melalui perdarahan menstruasi. Kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang penting karena berdampak pada kualitas hidup, prestasi akademik, serta produktivitas di masa mendatang (Yuliana & Sari, 2020; Kemenkes RI, 2022).

b. Ciri-ciri

Ciri-ciri anemia pada remaja putri biasanya tidak selalu tampak jelas pada awalnya. Namun, beberapa tanda umum yang sering ditemui antara lain kulit tampak pucat terutama pada konjungtiva mata dan telapak tangan, tubuh cepat lelah, menurunnya konsentrasi belajar, serta terlihat lemah saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu, beberapa remaja mengeluhkan sering mengantuk, mudah marah, serta kinerja akademik yang menurun (Putri & Widyaningsih, 2021).

c. Tanda dan Gejala

Gejala anemia dapat bervariasi mulai dari ringan hingga berat. Pada tahap ringan, gejala sering tidak disadari, seperti lemah, pusing, sakit kepala ringan, dan kulit pucat. Pada tahap lebih berat, dapat muncul sesak napas, jantung berdebar, tangan dan kaki terasa dingin, sulit berkonsentrasi, hingga pingsan. Jika tidak ditangani, anemia berpotensi menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan sistem imun, serta menurunkan kualitas hidup remaja (Pratiwi & Astuti, 2021).

d. Klasifikasi berdasarkan penyebab

1) Anemia defisiensi zat besi (*Iron Deficiency Anemia/IDA*)

Jenis anemia paling umum pada remaja putri. Disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, meningkatnya kebutuhan (pubertas, menstruasi), atau kehilangan darah. Ditandai dengan mikrositik-hipokromik pada pemeriksaan darah tepi (Yuliana & Sari, 2020).

2) Anemia akibat defisiensi vitamin

Disebabkan oleh kekurangan asam folat atau vitamin B12. Sel darah merah berukuran lebih besar (makrositik), jumlahnya berkurang.

3) Anemia akibat penyakit kronis

Disebabkan oleh peradangan atau penyakit kronis (misalnya TBC, infeksi kronis). Biasanya normositik-normokromik dengan kadar besi serum rendah.

4) Anemia hemolitik

Terjadi karena penghancuran sel darah merah lebih cepat daripada produksinya. Dapat disebabkan oleh kelainan genetik atau penyakit autoimun.

5) Anemia aplastic

Disebabkan oleh kegagalan sumsum tulang memproduksi sel darah merah. Ditandai dengan pansitopenia (semua lini sel darah menurun).

e. Klasifikasi berdasarkan morfologi sel darah merah

- 1) Berdasarkan ukuran (MCV) dan warna sel darah merah (MCH), anemia dibagi menjadi:
- 2) Mikrositik-hipokromik: sel darah kecil dan pucat, biasanya akibat defisiensi zat besi.
- 3) Normositik-normokromik: sel darah normal, tetapi jumlahnya berkurang, biasanya akibat anemia penyakit kronis.
- 4) Makrositik: sel darah berukuran besar, biasanya akibat defisiensi vitamin B12 atau asam folat (Pratiwi & Astuti, 2021).

f. Klasifikasi berdasarkan tingkat keparahan (WHO, 2021)

- 1) Anemia ringan: Hb 11,0–11,9 g/dL pada remaja ≥ 12 tahun.
- 2) Anemia sedang: Hb 8,0–10,9 g/dL.
- 3) Anemia berat: Hb $< 8,0$ g/dL.

g. Penanganan

Penanganan anemia pada remaja putri harus dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan medis, gizi, dan edukasi. Program pemerintah seperti pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan salah satu langkah utama dalam pencegahan dan penanggulangan anemia di Indonesia. Selain itu, konsumsi makanan yang kaya zat besi heme (seperti daging merah, hati, dan ikan) serta non-heme (sayuran hijau dan kacang-kacangan) sangat dianjurkan. Konsumsi vitamin C (jeruk, jambu biji, tomat) membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Edukasi tentang pentingnya asupan zat besi serta pemeriksaan Hb rutin juga perlu dilakukan untuk mendeteksi anemia sejak dini (Kemenkes RI, 2022).

h. Pencegahan

Pencegahan anemia dapat dilakukan melalui penerapan pola makan dengan gizi seimbang, rutin mengonsumsi TTD sesuai anjuran, meningkatkan konsumsi sumber protein hewani, serta mengurangi konsumsi teh atau kopi setelah makan karena menghambat penyerapan zat

besi. Upaya pencegahan juga memerlukan dukungan dari sekolah dan keluarga dengan memberikan pemahaman kepada remaja putri mengenai pentingnya status gizi yang baik bagi kesehatan reproduksi dan masa depan mereka (Yuliana & Sari, 2020).

i. Dismenore pada Remaja Putri

Berdasarkan penyebabnya, dismenore terbagi menjadi:

- 1) Dismenore primer, yaitu nyeri menstruasi yang tidak berhubungan dengan kelainan organ reproduksi, umumnya terjadi pada remaja karena peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan.
- 2) Dismenore sekunder, yaitu nyeri menstruasi akibat adanya kelainan ginekologis seperti endometriosis, adenomiosis, atau mioma uteri. Dismenore primer lebih banyak dialami remaja dibandingkan dismenore sekunder (Anggraini & Wulandari, 2022; Mulyana, 2024).

Ciri utama dismenore adalah rasa nyeri yang bersifat kram di perut bagian bawah saat haid. Nyeri ini bisa menjalar ke punggung bawah atau paha. Remaja sering mengeluhkan nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan menyebabkan absensi sekolah. Dismenore biasanya disertai perasaan lemah, mudah lelah, dan suasana hati yang tidak stabil (Hidayah & Sari, 2022).

Tanda dan Gejala dismenore meliputi kram perut bagian bawah, nyeri panggul, sakit punggung bawah, sakit kepala, mual, muntah, diare, hingga keringat dingin. Pada beberapa remaja, nyeri haid juga disertai gangguan emosional seperti mudah marah, gelisah, atau stres. Intensitas nyeri dapat bervariasi, mulai dari ringan hingga berat sehingga mengganggu kualitas hidup dan menurunkan produktivitas (Utami & Astuti, 2021).

Penanganan dismenore terbagi menjadi:

- 1) Non-farmakologis: olahraga teratur, senam yoga, kompres hangat di perut, teknik relaksasi, tidur cukup, serta menghindari stres.
- 2) Farmakologis: pemberian obat anti nyeri (NSAID) seperti ibuprofen atau asam mefenamat, yang berfungsi menekan produksi prostaglandin.
- 3) Edukasi: konseling kesehatan reproduksi bagi remaja sangat penting untuk meningkatkan pemahaman tentang manajemen nyeri haid sehingga remaja tidak menganggap dismenore sebagai hal wajar yang harus ditahan (Anggraini & Wulandari, 2022).

Pencegahan dismenore dapat dilakukan dengan menjaga pola hidup sehat, berolahraga secara teratur, mengatur pola tidur yang cukup, serta mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Faktor risiko seperti stres berlebihan, konsumsi kafein berlebihan, dan kebiasaan merokok juga perlu dihindari. Peran sekolah dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi juga sangat penting untuk mencegah dan mengurangi dampak dismenore pada remaja putri (Suryani & Handayani, 2020; Mulyana, 2024). Anemia dan dismenore merupakan dua masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri, dan keduanya memiliki hubungan yang erat. Anemia menyebabkan kadar hemoglobin rendah sehingga pasokan oksigen ke jaringan tubuh, termasuk otot uterus, menjadi berkurang. Kondisi hipoksia jaringan ini memperberat kontraksi uterus yang sudah meningkat akibat prostaglandin selama menstruasi, sehingga nyeri yang dirasakan remaja menjadi lebih hebat. Penelitian Rahmawati & Dewi (2023) menunjukkan bahwa remaja putri dengan anemia memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore berat dibandingkan dengan remaja tanpa anemia. Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia juga merupakan strategi penting dalam mengurangi prevalensi dan tingkat keparahan dismenore pada remaja putri.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Cawas mengenai anemia, meliputi definisi, faktor risiko, tanda-gejala, hingga pentingnya dan cara melakukan pencegahan sejak dini. Manfaat yang diberikan mencakup peningkatan pemahaman komprehensif, penumbuhan kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan pribadi, akses layanan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) gratis menggunakan hemoglobinometer digital, pemanfaatan produk pangan fungsional (susu kedelai) sebagai terapi suportif, serta penguatan sikap proaktif siswa dalam mengaplikasikan informasi tersebut. Walaupun idealnya ditujukan untuk seluruh siswa, karena keterbatasan, sasaran difokuskan pada siswi Kelas XII dengan harapan mereka dapat bertindak sebagai agen penyebar informasi (*multiplier effect*) kepada masyarakat, teman, dan keluarga.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan pendidikan masyarakat (*community education*) yang menekankan pada transfer pengetahuan, internalisasi nilai, serta pemeriksaan anemia. Metode yang digunakan meliputi beberapa tahapan berikut:

1. Tahap persiapan

Perencanaan kegiatan mulai dari perijinan dan koordinasi dengan pihak sekolah



Gambar 1. Koordinasi dengan sekolah

2. Tahap Pelaksanaan

Dalam pengabdian ini metode yang digunakan adalah memberikan materi penyuluhan kesehatan kepada siswa tentang faktor yang menyebabkan anemia dan pemeriksaan kesehatan meliputi cek tekanan darah, berat badan dan pengukuran Hemoglobin pada siswa. Materi yang diberikan lebih dititikberatkan pada bagaimana menjaga pola hidup sehat dalam mencegah anemia serta upaya untuk memilih minuman yang dapat membantu dalam penyerapan zat besi untuk mengatasi disminor. Teknik penyampaian dalam pembekalan materi menggunakan metode ceramah diikuti tanya jawab.

3. Tahap konsolidasi

Merupakan tahap internalisasi komprehensif dari pengetahuan dan ketrampilan yang diterima pada tahap pembekalan. Pada tahap ini peserta penyuluhan diminta mereview kembali materi yang telah disampaikan dan mengkonsumsi olahan susu kedelai sebagai imunomodulator yang dapat mengontrol kadar Hb (Putri, 2025). Adapun tahapan terakhir dengan monitoring dan evaluasi kegiatan yang sudah dilaksanakan. Metode pengukuran dilakukan untuk mengumpulkan data variabel anemia dengan alat ukur hemoglobinometer digital (Easy Touch GCHb). Pemeriksaan gratis kadar hemoglobin, dan pemberian pretest sebelum pemaparan materi dan post test sesudah adanya pemaparan materi mengenai anemia dan pengobatannya, pembagian minuman susu kedelai

4. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Bulan Januari 2025 pada

minggu ke 2 dan ke 3 selama 2 minggu, dengan jumlah tatap muka 4 kali dalam seminggu dan 2 jam setiap pertemuan, dengan teknis sebelum edukasi dan pelatihan dilakukan ada pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka mengenai materi yang akan diberikan, dan setelah pelaksanaan materi diberi posttest. Adapaun tempat pengabdian adalah di SMA Negeri 1 Cawas dengan peserta siswa-siswi SMA Negeri 1 Cawas Kelas XII berjumlah 107 orang.

5. Tindak Lanjut

Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menyusun rekomendasi pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

3. HASIL

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan pencegahan dini diabetes melitus dan cek kesehatan. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2025 pukul 10.00 sampai dengan selesai, bertempat di ruang kelas SMA Negeri 1 Cawas Klaten dan dihadiri oleh 107 peserta. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini, meliputi:

1. Acara dibuka dengan membaca doa menurut agama masing-masing.
2. Acara yang pertama adalah sambutan dari Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Cawas, Ibu Arik Sulistyorini, S.Pd., M.Pd.
3. Acara berikutnya adalah pengabdian yang diawali dengan acara pengenalan, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi, diskusi, tanya jawab dan pembagian doorprize.
4. Acara selanjutnya cek kesehatan, Cek Kadar Haemoglobin, tinggi badan dan berat badan.
5. Acara terakhir yaitu penutup dan foto bersama.

Adapun metode penyuluhan ini melalui ceramah dan dialog interaktif juga dilakukan cek kesehatan. Para siswa sebelum dilakukan penyuluhan, diberikan pre test tentang anemia dan pencegahannya dan setelah penyuluhan, mereka diminta mengisi post test melalui lembar kertas yang di bagikan.

4. DISKUSI

Kegiatan penyuluhan pencegahan dini diabetes melitus telah dilaksanakan di SMA negeri 1 Cawas Klaten. Kegiatan penyuluhan diawali dengan persiapan yaitu penyusunan Satuan

Acara Penyuluhan, penyusunan materi penyuluhan, persiapan media berupa powerpoint, dan alat untuk cek kesehatan. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan, cek kesehatan dan diakhiri dengan kegiatan evaluasi. Kegiatan pertama sebelum memulai edukasi telah dibagikan lembar soal pre-test untuk mengukur seberapa jauh tingkat pengetahuan yang dimiliki sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Adapun soal berjumlah 5 buah berbentuk pilihan ganda diisi peserta ± 10 menit. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi. Pemaparan materi menggunakan metode ceramah ± 30 menit dengan menggunakan LCD, proyektor dan powerpoint. Pada sesi ini juga dilakukan sesi diskusi dengan memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya dan menanggapi. Berikut dokumentasi hasil kegiatan pada sesi ini:



Gambar 2. Pemeriksaan HB

Hasil kegiatan menunjukkan peserta sangat antusias dalam kegiatan yang terbukti semuanya menyimak materi dari awal sampai akhir dan ada peserta yang bertanya. Hasil pengukuran kepaahaman materi dapat terlihat pada hasil kuesioner pretest-posttest yang dibagikan.

Dalam kegiatan pengabdian ini pemateri juga memberikan review terkait materi yang telah disampaikan, kemudian memberikan kesimpulan dari pendidikan kesehatan yang diberikan. Setelah itu peserta diberikan post-test untuk mengukur seberapa jauh materi yang sudah diserap setelah dilakukan pendidikan kesehatan yang berlangsung ± 10 menit. Berikut hasil pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi merujuk pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest- Posttest Anemia Pada Remaja Kelas XII di SMA Negeri 1 Cawas Klaten Jawa Tengah Tahun 2025

Kategori pengetahuan peserta Anemia	Hasil Pretest		Hasil Posttest	
	n	%	n	%
Kurang	53	64,63	0	0,00
Cukup	16	19,51	12	14,63
Baik	13	15,86	70	85,37
Total	82	100,00	82	100,00

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan pengetahuan peserta sebelum dilakukan edukasi mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang 64,63% dan hanya ada 15,86% dalam kategori baik. Sedangkan pada hasil posttest mayoritas peserta telah memiliki pengetahuan yang baik 85,37% dan tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang 0%. Hasil ini menunjukkan kegiatan edukasi dalam pengabdian ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang anemia (Nuridah dkk., 2023). Kegiatan pengabdian telah selesai setelah dilakukan posttest. Kemudian dilanjutkan dengan doa dan penutup.

Evaluasi oleh tim pengabdian juga dilakukan yaitu berupa evaluasi struktur proses dan hasil. Pada evaluasi struktur hasil yang didapat adalah persiapan dan sosialisasi dilaksanakan 1 minggu sebelum kegiatan, menyiapkan materi, membuat SAP sebelum kegiatan penyuluhan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada Januari 2025 di SMA Negeri 1 Cawas Klaten dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penyuluhan berjalan dengan lancar, mulai dari awal kegiatan sampai di akhir kegiatan berlangsung.
2. Pada saat dilakukan penyuluhan yaitu penyampaian materi dan diskusi peserta terlihat sangat antusias dalam mendengarkan dan banyak peserta yang bertanya mengenai materi yang disampaikan penyuluh.
3. Setelah dilakukan penyuluhan, para peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan dini anemia

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMA Negeri 1 Cawas Klaten, para guru, serta seluruh siswa-siswi yang telah memberikan dukungan dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dengan tema “Screening Anemia untuk Pencegahan Disminore ada Siswi SMA N 1 Cawas Klaten” Kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa keterbukaan, kerja sama, dan antusiasme yang ditunjukkan oleh seluruh civitas sekolah.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim relawan mahasiswa dan pihak-pihak lain yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, dan dokumentasi kegiatan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi peserta dan mendorong perubahan mindset santri bahwa belajar adalah ibadah dan bekal masa depan, sehingga mereka lebih semangat dan terarah dalam menjalani proses pendidikan.

DAFTAR REFERENSI

- Abdania, H. T., Saputri, A., Pratama, R. A., Wulandari, P. F., Adellia, Y., Triffani, J., & Wisnuwardani, R. W. (2025). Pendidikan Kesehatan untuk Mencegah Anemia pada Remaja Perempuan di SMA Negeri 16 Samarinda. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 479-485.
- Almatseir, Sunita. (2013). Prinsip Dasar Anemia. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman, M.B. 2014. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: ECG.
- Anggoro, S. (2020). Factors Affecting the Event of Anemia in High School Students. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341-350
- Anggraini, N., & Wulandari, D. (2022). Faktor Risiko dan Penatalaksanaan Disminore pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 45-52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lail, N. (2019). Prevalensi dan Faktor Risiko Disminore pada Remaja Putri di Indonesia. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 123-131.
- Mulyana, A. (2024). Disminore dan Dampaknya terhadap Kualitas Hidup Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 15(1), 11-19.
- Nirmala, S., Novitasari, N., Rahadiani, D., & Sudiarta, I. G. (2024). Hubungan Anemia, Tingkat

- Stres, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Disminore Primer Pada Siswi SMA IT Putri Abu Hurairah Mataram. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 12(2), 2813-2825.
- Nuridah, N., Afriyanti, I., Burhanuddin, Y. E., & Yodang, Y. (2023). Pendidikan Kesehatan Remaja: Pencegahan Anemia Pada Remaja Di SMAS-IT Wihdatul Ummah Kolaka. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 335-342.
- Putri, F. F., Kurniati, N., & Rohmah, F. (2025). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Siswi Kelas X Di MAN 1 Sleman Yogyakarta. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 401-414.
- Putri, R. A., & Widyaningsih, E. (2021). Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri: Dampak dan Penanggulangan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 87-95.
- Suryani, R., & Handayani, T. (2020). Hubungan Pola Hidup dengan Kejadian Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 55-62.
- Utami, S., & Astuti, D. (2021). Stres dan Kualitas Tidur sebagai Faktor Risiko Disminore pada Remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 9(2), 102-110.
- Yuliana, F., & Sari, N. (2020). Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(1), 33-41.