



Pencegahan Anemia dan Menjaga Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri

Niken Pratiwi¹, Rubiati Hipni², Erna Fauziah³, Erni Yuliasuti⁴, Januarsih^{5#}

¹Program Studi Sarjana Terapan Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

^{2,4,5}Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

³Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

*e-mail: nikenchen23@gmail.com¹, januarsih.januarsih@gmail.com⁵

DOI : 10.62354/healthcare.v3i3.141

Received : September 8th 2025 Revised : September 12th 2025 Accepted : September 30th 2025

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi lebih dari 30% di Indonesia. Kondisi ini berdampak terhadap konsentrasi belajar, produktivitas, serta kesehatan reproduksi di masa depan. Panti asuhan merupakan salah satu lingkungan yang berisiko karena remaja putri rentan mengalami kekurangan asupan gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia dan kesehatan reproduksi, serta memperoleh gambaran status anemia melalui pemeriksaan hemoglobin (Hb). Metode pelaksanaan meliputi pre-test, penyuluhan dan diskusi interaktif, pemeriksaan Hb, serta post-test dengan peserta sebanyak 35 remaja putri di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Martapura. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata 46% pada pre-test menjadi 79% pada post-test. Pemeriksaan Hb memperlihatkan bahwa 62,9% peserta memiliki kadar Hb normal, sementara 37,1% mengalami anemia ringan hingga sedang. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta dan memberikan data objektif mengenai kondisi kesehatan mereka. Hasil ini menegaskan pentingnya program edukasi berkelanjutan serta pemantauan kesehatan rutin bagi remaja putri, khususnya di panti asuhan, untuk menurunkan prevalensi anemia dan menjaga kesehatan reproduksi.

Kata kunci: anemia, remaja putri, kesehatan reproduksi

Abstract

Anemia among adolescent girls remains a major public health problem in Indonesia, with a prevalence of more than 30%. This condition affects learning concentration, productivity, and reproductive health in the future. Orphanages represent one of the vulnerable environments since adolescent girls are at risk of inadequate nutritional intake. This community service activity aimed to improve knowledge of adolescent girls regarding anemia prevention and reproductive health, and to obtain an overview of anemia status through hemoglobin (Hb) examination. The methods included a pre-test, interactive counseling and discussion, Hb measurement, and a post-test involving 35 adolescent girls at Muhammadiyah Girls' Orphanage in Martapura. The results showed an increase in knowledge scores from an average of 46% at pre-test to 79% at post-test. Hb examination revealed that 62.9% of participants had normal Hb levels, while 37.1% were anemic, ranging from mild to moderate. This activity proved effective in increasing participants' knowledge and provided objective data on their health condition. These findings highlight the importance of continuous educational programs and regular health monitoring for adolescent girls, especially in orphanage settings, to reduce anemia prevalence and support reproductive health.

Keywords: anemia, adolescent girls, reproductive health

1. PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius di Indonesia, khususnya pada kelompok remaja putri. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja mencapai lebih dari 30%, dengan penyebab utama adalah defisiensi zat besi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini berimplikasi pada penurunan konsentrasi belajar, menurunnya produktivitas, hingga meningkatnya risiko gangguan kesehatan reproduksi di masa mendatang, seperti komplikasi saat kehamilan dan persalinan.

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia karena kebutuhan zat besi meningkat pada masa pubertas akibat pertumbuhan pesat dan menstruasi. Pada usia ini, remaja juga mulai menghadapi tantangan terkait kesehatan reproduksi. Minimnya informasi, keterbatasan akses layanan kesehatan, serta rendahnya kesadaran menjaga kesehatan organ reproduksi menambah kompleksitas masalah yang dihadapi.

Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Martapura merupakan salah satu lembaga sosial yang menaungi puluhan remaja putri dengan rentang usia sekolah menengah pertama hingga menengah atas. Sebagian besar penghuni panti berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi rendah, yang berimplikasi pada keterbatasan akses gizi seimbang, fasilitas kesehatan, maupun sumber informasi terkait kesehatan remaja. Kondisi sosial-ekonomi tersebut meningkatkan risiko mereka mengalami anemia dan kurangnya pemahaman terkait kesehatan reproduksi.

Secara geografis, Martapura merupakan wilayah yang berkembang dengan potensi pendidikan dan kegiatan sosial keagamaan yang cukup kuat. Potensi ini dapat dijadikan basis dalam upaya edukasi dan pemberdayaan remaja melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Dengan dukungan tenaga pendidik dari bidang gizi, kebidanan, dan keperawatan, kegiatan pencegahan anemia dan edukasi kesehatan reproduksi dapat dilaksanakan secara terintegrasi dan tepat sasaran.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan beberapa permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja putri di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Martapura. Pertama, masih tingginya risiko anemia yang dialami remaja putri, terutama disebabkan oleh pola makan yang kurang seimbang serta rendahnya konsumsi zat besi dalam keseharian. Kedua, pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi masih rendah, sehingga mereka rentan terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi di kemudian hari. Ketiga, keterbatasan akses terhadap informasi, fasilitas, dan pendampingan kesehatan yang komprehensif di lingkungan panti asuhan menyebabkan remaja putri belum memperoleh edukasi dan layanan kesehatan secara optimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa tujuan khusus. Pertama, meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia dan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi melalui penyuluhan dan diskusi interaktif. Kedua, memberikan gambaran status kesehatan peserta melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) sehingga dapat diketahui proporsi remaja putri yang mengalami anemia. Ketiga, menumbuhkan kesadaran remaja putri untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang serta menjaga

kebersihan organ reproduksi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan jangka panjang.

Anemia pada remaja putri telah terbukti berdampak signifikan terhadap kualitas hidup. World Health Organization (WHO, 2021) menekankan bahwa anemia remaja berkontribusi terhadap meningkatnya angka morbiditas, penurunan performa akademik, dan produktivitas jangka panjang. Beberapa penelitian di Indonesia juga menunjukkan angka kejadian anemia yang cukup tinggi pada remaja putri, misalnya penelitian oleh Januarsih et al. (2020) yang menemukan prevalensi anemia sebesar 35,2% di kalangan siswi SMA di Jawa Tengah.

Upaya pencegahan anemia telah dilakukan melalui berbagai program, seperti pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri, namun kepatuhan konsumsi masih menjadi kendala utama (Fitriani & Nisa, 2019). Oleh karena itu, edukasi gizi dan pendampingan intensif diperlukan agar remaja lebih memahami pentingnya pencegahan anemia.

Selain itu, kesehatan reproduksi remaja menjadi isu penting yang tidak terlepas dari masalah anemia. Penelitian Suryani dan Handayani (2021) menegaskan bahwa rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi meningkatkan risiko perilaku berisiko dan gangguan kesehatan reproduksi di masa depan. Edukasi kesehatan reproduksi yang dilakukan sejak usia remaja terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan sikap positif terhadap tubuh mereka (Rahmawati et al., 2022).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan hilirisasi dari penelitian-penelitian sebelumnya terkait anemia dan kesehatan reproduksi remaja. Melalui integrasi ilmu gizi, kebidanan, dan keperawatan, diharapkan kegiatan ini mampu menjawab permasalahan secara komprehensif, berkelanjutan, dan berbasis kebutuhan nyata masyarakat sasaran.

2. METODE

Pada bagian metode penerapan, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendekatan partisipatif melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan pemeriksaan kesehatan sederhana (cek kadar hemoglobin). Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Martapura dengan melibatkan remaja putri sebagai peserta utama.

Peserta kegiatan adalah seluruh remaja putri penghuni Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Martapura, berjumlah 35 orang, dengan rentang usia 12–18 tahun.

Tahapan Kegiatan

1. Persiapan
 - a. Koordinasi dengan pihak pengelola panti.
 - b. Penyusunan materi edukasi terkait pencegahan anemia dan kesehatan reproduksi remaja.
 - c. Penyediaan alat pemeriksaan kadar Hb (hemoglobin meter digital).
 - d. Penyusunan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk evaluasi pengetahuan.
2. Pelaksanaan
 - a. *Pre-test*: Mengukur pengetahuan awal remaja tentang anemia dan kesehatan reproduksi menggunakan kuesioner pilihan ganda (20 item).
 - b. Penyuluhan: Penyampaian materi gizi untuk pencegahan anemia, pentingnya konsumsi zat besi, kebersihan diri, serta perawatan kesehatan reproduksi.
 - c. Diskusi interaktif: Tanya jawab dan studi kasus sederhana untuk meningkatkan pemahaman dan sikap positif remaja.
 - d. Pemeriksaan Hb: Dilakukan untuk mengetahui status anemia peserta.
 - e. *Post-test*: Mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman setelah kegiatan.
3. Evaluasi dan Tindak Lanjut
 - a. Analisis hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat peningkatan pengetahuan.
 - b. Analisis hasil pemeriksaan Hb sebagai gambaran status anemia peserta.
 - c. Refleksi bersama peserta mengenai komitmen menjaga kesehatan diri.

Alat Ukur

1. Instrumen Kuesioner
 - a. Digunakan untuk menilai tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.
 - b. Bentuk soal: pilihan ganda (20 pertanyaan, skor 0–20).
2. Pemeriksaan Kadar Hb
 - a. Menggunakan digital hemoglobin meter (Hb digital test).
 - b. Nilai normal berdasarkan standar WHO (≥ 12 g/dL untuk remaja putri).
3. Observasi Sikap

Observasi dilakukan terhadap keaktifan peserta dalam diskusi, antusiasme bertanya, dan komitmen yang diutarakan dalam refleksi akhir.

Pengukuran Tingkat Keberhasilan

Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan diukur dari:

1. Aspek Pengetahuan: adanya peningkatan skor *post-test* minimal 20% dibandingkan *pre-test*.
2. Aspek Kesehatan: adanya identifikasi dini remaja dengan kadar Hb rendah untuk ditindaklanjuti.
3. Aspek Sikap Sosial dan Budaya: meningkatnya kesadaran remaja untuk menjaga gizi dan kesehatan reproduksi, terlihat dari keaktifan dalam diskusi dan pernyataan komitmen menjaga pola makan serta kebersihan diri.

4. Aspek Keberlanjutan: keterlibatan pengurus panti untuk mendampingi penerapan pola hidup sehat, misalnya menyediakan menu kaya zat besi dan menjaga kebersihan lingkungan panti.

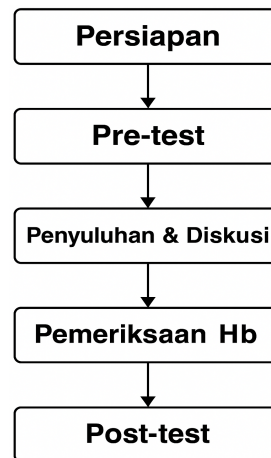


Diagram 1. Alur Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Pada bagian ini uraikanlah bagaimana kegiatan dilakukan untuk mencapai tujuan. Jelaskan indikator tercapainya tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Ungkapkan keunggulan dan kelemahan luaran atau fokus utama kegiatan apabila dilihat kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat di lokasi kegiatan. Jelaskan juga tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan maupun produksi barang dan peluang pengembangannya ke depan. Artikel dapat diperkuat dengan dokumentasi yang relevan terkait jasa atau barang sebagai luaran, atau fokus utama kegiatan. Dokumentasi dapat berupa gambar proses penerapan atau pelaksanaan, gambar *prototype* produk, tabel, grafik, dan sebagainya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Martapura dengan jumlah peserta sebanyak 35 remaja putri berusia 12–18 tahun. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai anemia dan kesehatan reproduksi. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta adalah 9,2 dari 20 soal atau setara dengan 46%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah terkait materi yang akan diberikan.

Setelah dilakukan *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan dan diskusi interaktif. Materi yang diberikan meliputi pentingnya pencegahan anemia melalui

pemenuhan gizi seimbang, makanan sumber zat besi, serta cara merawat organ reproduksi. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, terutama mengenai makanan yang dapat mencegah anemia serta perawatan diri saat menstruasi.

Kegiatan berikutnya adalah pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menggunakan alat digital. Dari hasil pemeriksaan, didapatkan bahwa 22 peserta (62,9%) berada dalam kategori normal, 9 peserta (25,7%) mengalami anemia ringan, dan 4 peserta (11,4%) mengalami anemia sedang. Data hasil pemeriksaan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Status Hb Peserta

Kategori	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Normal (≥ 12 g/dL)	22	62,9
Anemia ringan (11–11,9 g/dL)	9	25,7
Anemia sedang (< 11 g/dL)	4	11,4
Total	35	100

Tahap terakhir adalah post-test yang diberikan setelah penyuluhan dan diskusi selesai. Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata menjadi 15,8 dari 20 soal atau setara dengan 79%. Dengan demikian, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 33% dibandingkan dengan *pre-test*. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi melalui penyuluhan dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia dan kesehatan reproduksi.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Peserta

Variabel	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
Pengetahuan anemia	46%	79%	33%

Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu peningkatan pengetahuan peserta, adanya data objektif mengenai status anemia melalui pemeriksaan Hb, dan perubahan sikap peserta yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan. Kegiatan ini hanya dilakukan sekali tanpa tindak lanjut pemeriksaan Hb berkala serta belum ada pemberian suplementasi zat besi secara langsung. Selain itu, waktu pelaksanaan yang relatif singkat membuat materi belum dapat dibahas secara lebih mendalam.

Meski demikian, kegiatan ini memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan remaja putri di panti asuhan dan membuka peluang pengembangan lebih lanjut. Beberapa peluang yang dapat dikembangkan antara lain pelaksanaan monitoring kadar Hb secara rutin, pemberian suplementasi zat besi bekerja sama dengan dinas kesehatan, penyusunan modul edukasi sederhana, serta pelatihan kader kesehatan remaja di panti asuhan. Dengan demikian, diharapkan intervensi ini dapat berkelanjutan dan memberikan dampak positif bagi peningkatan kesehatan remaja putri di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Martapura.



Gambar 1. Pemberian materi tentang menjaga kesehatan reproduksi dan anemia bagi remaja putri



Gambar 2. Pemberian Bantuan terhadap Yayasan di Akhir Acara Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan, diskusi interaktif, serta pemeriksaan kadar hemoglobin di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Martapura berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pertama, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia dan kesehatan reproduksi, yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor pengetahuan rata-rata dari 46% pada *pre-test* menjadi 79% pada *post-test*. Kedua, kegiatan ini memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan remaja putri di panti, dimana 37,1% peserta teridentifikasi mengalami anemia (ringan hingga sedang). Temuan ini menjadi dasar penting untuk upaya tindak lanjut dalam pencegahan dan penanganan anemia. Ketiga, kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran peserta untuk menjaga kebersihan

organ reproduksi dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, yang diharapkan dapat mendukung kesehatan jangka panjang mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pengurus dan remaja putri Panti Asuhan Puteri Muhammadiyah Martapura yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, A., & Nisa, K. (2019). Compliance of adolescent girls in consuming iron tablets in the prevention of anemia. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(8), 3561–3566. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20193523>
- Januarsih, I., Nur, R., & Wahyuni, S. (2020). Prevalensi anemia pada remaja putri dan faktor yang memengaruhi di Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 89–97. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.2.2020.89-97>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rahmawati, D., Pratiwi, H., & Lestari, A. (2022). Effectiveness of reproductive health education on adolescents' knowledge and attitudes: A quasi-experimental study. *Journal of Public Health Research*, 11(3), 227–234. <https://doi.org/10.4081/jphr.2022.2565>
- Suryani, N., & Handayani, R. (2021). Knowledge and attitudes of adolescents about reproductive health in Indonesia: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 21(1), 152. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01303-5>
- World Health Organization. (2021). *Anaemia in women and children: A global public health problem*. World Health Organization. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia>