

PENDIDIKAN KESEHATAN ANEMIA GIZI KEPADA SISWA MAN DI KABUPATEN SUMEDANG

Egi Andrian Mulyana¹, Fitriah Andriyani Ramadan², Ira Sri Mulyani³, Meutya Nabilah Azzahirah⁴, Raffila Syifaun Niam⁵, Raina Azhari Nariswari⁶, Dewi Dolifah^{7*}

S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang^{1,2,3,4,5,6,7}

*Corresponding Author : dewidolifah@upi.edu

ABSTRAK

Anemia adalah penyakit medis yang ditandai dengan kekurangan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang berada di bawah standar norma untuk kelompok umur dan jenis kelamin tertentu. Anemia sering terjadi pada wanita muda. Setelah dilakukan penelitian pendahuluan di MAN 1 Sumedang, ditemukan bahwa anemia gizi terjadi pada lebih dari 50% siswa kelas 11 sekolah tersebut. Ketidaktahuan pelajar mengenai penyebab anemia gizi dan strategi pencegahannya menjadi salah satu penyebab tingginya prevalensi kejadian anemia gizi. Metode Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif, yaitu dengan menggunakan instrumen kuesioner pre-post test untuk diberikan kepada siswa dengan tujuan mengetahui pengetahuan siswa mengenai anemia gizi sebelum dan sesudah diberikannya pendidikan kesehatan. Hasil kegiatan penyuluhan kesehatan dapat disimpulkan bahwa seluruh sasaran mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dengan feedback yang sangat baik dari peserta. Tidak ada teks yang diberikan. Temuan pra-tes dan pasca-tes menunjukkan peningkatan sebesar 33% dalam pengetahuan siswa dan siswi tentang anemia. Kesimpulan dari penelitian ini kegiatan pendidikan kesehatan diketahui bahwa siswa dan siswi memiliki pengetahuan dengan tingkat cukup baik tentang anemia gizi.

Kata kunci : anemia, gizi, pendidikan kesehatan

ABSTRACT

Anemia is a medical disease characterized by a deficiency in the number of red blood cells or hemoglobin (Hb) levels in the blood that are below the norm for a certain age group and gender. After conducting preliminary research at MAN 1 Sumedang, it was found that nutritional anemia occurred in more than 50% of class 11 students at the school. Students' ignorance about the causes of nutritional anemia and strategies for preventing it is one of the causes of the high prevalence of nutritional anemia. This research method uses a quantitative design, namely by using a pre-post test questionnaire instrument to be given to students with the aim of knowing students' knowledge about nutritional anemia before and after providing health education. The results of the health education activities can be concluded that all targets participated in the activities from start to finish with very good feedback from the participants. No text provided. Pre-test and post-test findings showed an increase of 33% in students' and female students' knowledge about anemia. The conclusion of this research is that health education activities show that students have a fairly good level of knowledge about nutritional anemia.

Keywords : anemia, health education, nutrition

PENDAHULUAN

Anemia merupakan penyakit yang dimana ditandai dengan rendahnya kadar sel darah merah atau hemoglobin (Hb) dari batas normal dibandingkan dengan nilai standar untuk individu pada kelompok usia dan jenis kelamin yang sesuai. Hemoglobin yang terdapat pada sel darah merah orang sehat bertugas membawa oksigen dan nutrisi lain, seperti vitamin dan mineral, ke jaringan dan organ. Secara umum, terdapat variasi Hb antara pria dan wanita. Kadar hemoglobin pada wanita kurang dari 12 g/dl, sedangkan pada pria yang kurang dari 13,5 g/dl yang menandai individu tersebut terkena mengalami anemia. Anemia merupakan masalah gizi global. Berdasarkan data WHO, sekitar 30% atau 2 juta orang di seluruh dunia menderita anemia. Prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7%, dengan 26,4% kasus terjadi pada anak

usia 5 hingga 14 tahun. Berdasarkan statistik tersebut, salah satu penyakit gizi yang paling sering dihadapi wanita adalah anemia (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Remaja, khususnya remaja putri, sering kali mengalami anemia, suatu kondisi yang biasanya disebabkan oleh masalah gizi. Malnutrisi dapat mengakibatkan anemia gizi karena nutrisi tertentu diperlukan untuk produksi hemoglobin, baik karena konsumsi yang tidak mencukupi maupun gangguan penyerapan. Senyawa besi yang dimaksud adalah protein yang disebut vitamin B6 yang memiliki peran sebagai katalis dalam sintesis hemoglobin dalam molekul hemoglobin. Ia juga berinteraksi dengan vitamin C, zinc, dan vitamin E, yang dapat mempengaruhi penyerapan zat besi dan stabilitas membran sel dalam darah. Mayoritas kasusnya yaitu anemia defisiensi besi. Penyebab utama anemia defisiensi besi adalah kurangnya asupan zat besi, terutama dalam bentuk zat besi heme (D. Junita & Wulansari, 2021).

Remaja mungkin mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang meningkatkan kebutuhan makan mereka dan mengakibatkan kekurangan gizi. Masa remaja merupakan masa dimana kekurangan zat besi dan anemia lebih banyak terjadi. Alasannya adalah pertumbuhan pubertas yang cepat, karena hal ini meningkatkan volume darah, massa sel darah merah, dan berat badan tanpa lemak. Akibatnya, dibutuhkan lebih banyak zat besi untuk menjaga kadar hemoglobin dalam darah dan mioglobin di otot (Sabrina et al., 2020).

Pada tahun 2017, Indonesia tergolong negara dengan penghasilan rendah hingga menengah, dengan kisaran 10,6% penduduknya masih hidup dalam kemiskinan. Defisiensi zat besi merupakan salah satu kekurangan gizi yang menyebabkan kemiskinan tersebut. Akibat konsumsi zat besi yang buruk dan adanya zat besi pada biota, anak-anak dan remaja dengan latar belakang sosial ekonomi rendah lebih rentan menderita kekurangan zat besi (Nasruddin et al., 2021). Faktor internal merupakan perilaku individu yang dipengaruhi oleh pengetahuannya dalam mengkonsumsi tablet Fe. Namun dapat juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan faktor internal seperti kecerdasan, emosi, cara pandang, serta adanya dukungan yang ditujukan untuk memberikan rangsangan eksternal, termasuk dalam kategori pengetahuan yang diperoleh pada remaja baik dan cukup didapat dari remaja putri yang tak mengonsumsi tablet Fe saat berlangsungnya menstruasi. Alternatifnya, hal ini juga bisa disebabkan oleh rendahnya kesadaran dan kurangnya motivasi, yang membuat remaja putri kurang kompeten dalam menafsirkan rangsangan dari luar (Lestari et al., 2016).

Anemia berdampak terhadap menurunnya daya tahan tubuh terhadap infeksi, hal ini diakibatkan oleh sistem kekebalan tubuh yang tidak berfungsi dan akhirnya menyebabkan tubuh rentan terhadap infeksi (Promkes Dinkes Kota Bandung, 2023). Prevalensi anemia menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di dunia berkisar antara 40-88% (Kaimudin NI et al., 2017). Sementara itu, Pada tahun 2018 jumlah kejadian anemia di Indonesia meningkatnya sebanyak 48,9%. Prevalensi anemia tertinggi terdapat pada kelompok umur 15-24 tahun dengan angka 84,6% (Kemenkes RI, 2018). Dibandingkan dengan laki-laki baik anemia lebih banyak terjadi pada perempuan baik usia remaja maupun dewasa, dengan prevalensi 27,2% pada perempuan dan 20,3% pada laki-laki (Kaimudin NI et al., 2017; Kemenkes RI, 2018). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia mempengaruhi dua miliar orang di seluruh dunia, dengan setengah dari kasus kekurangan zat besi. Anemia defisiensi besi banyak terjadi di Indonesia yaitu sebesar 72,3% (Kaimudin NI et al., 2017).

Penelitian terdahulu oleh (Munir et al., 2022) menunjukkan bahwa pemahaman remaja tentang anemia meningkat setelah menerima pendidikan kesehatan, dengan 25 atau 67,6% remaja laki-laki dan perempuan mendapat nilai tinggi pada tes pengetahuan. Dalam penelitian (Yanti et al., 2023) menyatakan bahwa penerapan penkes dapat memberikan peningkatan pada pengetahuan ibu hamil mengenai anemia (Yanti et al., 2023). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Junita dan Wulansari pada tahun 2021 menyatakan bahwa pengetahuan siswa tentang anemia lebih dari 80% setelah diberikan pendidikan kesehatan (D. Junita & Wulansari,

2021). Setelah melakukan penelaahan jurnal, di dapatkan hasil bahwa kejadian anemia banyak terjadi terutama kepada siswa usia remaja awal. Berdasarkan survei yang telah dilaksanakan di MAN 1 Sumedang, hasil wawancara dari wakil kesiswaaan dan pembina PMR sekolah, masalah kesehatan yang sering terjadi di siswa-siswi MAN Sumedang adalah, banyak siswa yang sering pingsan di hari senin saat upacara berlangsung, kemudian banyaknya keluhan dari guru yang mengajar dimana siswa-siswi mudah mengantuk di pagi hari dimana jam pelajaran baru saja dimulai. Saat dilakukan pendataan langsung kepada siswa-siswi kelas 11 di MAN 1 Sumedang melalui kuisisioner studi pendahuluan yang di berikan secara online, di dapatkan hasil bahwa dari 80 siswa, 59 siswa menuturkan bahwa mereka tidak pernah sarapan sebelum berangkat sekolah, memiliki pola makan dan aktivitas yang tidak baik karena kesibukan sekolah, dan sering makan-makanan dan jajanan yang tidak sehat dan Setelah melakukan penelaahan jurnal, di dapatkan hasil bahwa kejadian anemia banyak terjadi terutama kepada siswa usia remaja awal.

Berdasarkan survei yang telah dilaksanakan di MAN 1 Sumedang, hasil wawancara dari wakil kesiswaaan dan pembina PMR sekolah, masalah kesehatan yang sering terjadi di siswa-siswi MAN Sumedang adalah, banyak siswa yang sering pingsan di hari senin saat upacara berlangsung, kemudian banyaknya keluhan dari guru yang mengajar dimana siswa-siswi mudah mengantuk di pagi hari dimana jam pelajaran baru saja dimulai. Saat dilakukan pendataan langsung kepada siswa-siswi kelas 11 di MAN 1 Sumedang melalui kuisisioner studi pendahuluan yang di berikan secara online, di dapatkan hasil bahwa dari 80 siswa, 59 siswa menuturkan bahwa mereka tidak pernah sarapan sebelum berangkat sekolah, memiliki pola makan dan aktivitas yang tidak baik karena sibuknya kegiatan sekolah, dan sering makan-makanan serta jajanan yang tidak sehat dan tidak bergizi seperti gorengan, junk food, atau makanan di pinggir jalan yang kurang bersih.

Dari hasil wawancara dan data yang didapat dari hasil survei lapangan dapat disimpulkan bahwa masalah kesehatan yang terjadi adalah anemia gizi berhubungan dengan kurangnya tingkat pengetahuan siswa mengenai anemia. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melakukan Pendidikan kesehatan mengenai Penerapan Pendidikan Kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan siswa MAN 1 Sumedang tentang Anemia Gizi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang anemia gizi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif, yaitu dengan menggunakan instrumen kuesioner *pre-post test* untuk diberikan kepada siswa dengan tujuan mengetahui pengetahuan siswa mengenai anemia gizi sebelum dan sesudah diberikannya pendidikan kesehatan. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa-siswi yang masih aktif di MAN 1 Sumedang kelas XI (sebelas). Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebanyak 59 siswa yang terdiri dari kelas Bahasa, IPA 1, IPA 2, dan Agama. Pelaksanaan pendidikan kesehatan ini telah dilaksanakan pada hari jumat tanggal 3 Mei 2024 yang berlokasi di MAN 1 Sumedang, Jl. Tanjungkerta 022, Licin, Cimalaka, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. Adapun media yang digunakan dalam menunjang kegiatan pendidikan kesehatan ini, dengan media cetak berupa leaflet, *pre-test*, *post-test* dan media digital berupa materi dalam bentuk power point. Analisis data pada penelitian ini dilakukan pemantauan secara keseluruhan dan melihat perubahan Tingkat pengetahuan pada siswa-siswi.

Tujuan pelaksanaan pendidikan kesehatan ini sebagai berikut: Menghasilkan leaflet yang merupakan media cetak sebagai penunjang kegiatan ini untuk menyamakan informasi pengertian status gizi, pengertian kekurangan gizi dan anemia, rentang gizi normal sesuai TB/BB, dampak kekurangan gizi seimbang, gejala anemia akibat kekurangan gizi, penyebab anemia akibat ekurangan gizi, hubungan kekurangan gizi dengan anemia, jenis-jenis makanan

bergizi, cara mencegah anemia akibat kekurangan gizi, materi yang telah disampaikan dapat membuat siswa paham dan dapat menyebarkan informasi kepada siswa lainnya. Sasaran Pendidikan kesehatan ini yaitu remaja yang merupakan siswa dan siswi MAN 1 Sumedang Kabupaten Sumedang, kelas Bahasa, IPA 1, IPA 2, dan Agama dengan jumlah keseluruhan 59 orang yang dapat berkontribusi dalam kegiatan Pendidikan kesehatan, dapat mengikuti *pre-test* dan *post-test*, serta mengikuti sesi diskusi dengan bertanya serta menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan materi pendidikan kesehatan yang diberikan.

HASIL

Pelaksanaan Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan Pendidikan kesehatan ini yaitu Remaja, berjumlah 59 siswa dan siswi dari kelas Bahasa, IPA 1, IPA 2, dan Agama yang mengikuti kegiatan Pendidikan kesehatan. Akan tetapi dalam mendapatkan gambaran pengetahuan mengenai materi didalam *pre-test* dan *post-test* pada 59 sampel yang dipilih secara keseluruhan dari seluruh peserta Pendidikan kesehatan.

Peserta diberikan pertanyaan *pre-test* untuk memastikan pengetahuan dasar mereka sebelum menerima pendidikan kesehatan sebelum presentasi tentang anemia defisiensi besi. Setelah mengikuti instruksi mereka dalam bidang kesehatan, peserta diberikan serangkaian pertanyaan *post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman mereka.

Luaran Kegiatan

Kegiatan Edukasi Kesehatan ini memberikan solusi atas tingginya kejadian anemia pada remaja awal di MAN 1 Sumedang berupa: Pendidikan kesehatan mengenai anemia hingga cara pencegahan anemia melalui makanann yang bergizi seimbang; Edukasi kesehatan tentang penatalaksanaan anemia melalui penerapan pola makan bergizi, seimbang, dan beragam; Memberikan motivasi kepada remaja agar konsisten melakukan evaluasi dan pemantauan status gizinya serta menunjukkan kepedulian terhadap teman sebayanya dengan mengenali dan mengidentifikasi tanda dan gejala anemia; Menginformasikan tentang manajemen gizi, intervensi, dan sumber daya yang tersedia di rangkaian layanan kesehatan primer untuk remaja dengan masalah gizi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jawaban Pertanyaan Pre-test dan Post-test Pengetahuan Anemia Gizi

No	Pertanyaan	<i>Pre-Test</i>				<i>Post-Test</i>			
		<i>Ya</i>		<i>Tidak</i>		<i>Ya</i>		<i>Tidak</i>	
		<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
1	Apakah anda mengetahui apa itu anemia?	56	94	3	6	58	98	1	2
2	Apakah anda mengetahui apa itu kekurangan gizi?	49	83	10	17	58	98	1	2
3	Apakah anda mengetahui dampak kekurangan gizi?	38	64	22	36	59	100	0	0
4	Apakah anda mengetahui gejala anemia?	41	69	18	31	59	100	0	0
5	Apakah anda mengetahui penyebab anemia?	19	32	40	68	59	100	0	0
6	Apakah anda mengetahui jenis-jenis makanan bergizi?	50	84	9	16	59	100	0	0
7	Apakah anda mengetahui cara mencegah anemia akibat kekurangan gizi?	22	37	37	63	57	96	2	4

Di antara seluruh rangkaian kegiatan pendidikan kesehatan yang telah dilaksanakan, pelaksanaan program Pendidikan Kesehatan berjalan sangat kondusif. Dari awal kegiatan hingga akhir materi, peserta MAN 1 Sumedang antusias. Mereka memberikan *pre-test* dan *post-test*, kemudian dilanjutkan ke sesi berikutnya yaitu sesi tanya jawab, dimana mereka memberikan hadiah kepada mahasiswa yang berpartisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan pemateri. Kuesioner dengan tujuh pertanyaan tentang anemia gizi digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang kondisi siswa laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan rekapitulasi hasil kuesioner pretest mengenai anemia gizi diketahui bahwa pengetahuan siswa dan siswi MAN 1 Sumedang sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dilakukan pengukuran tinggi pengetahuan siswa mengenai topiknya apa melalui pertanyaan *pre-test*, dari 7 pertanyaan yang diberikan 66% siswa dari keseluruhan peserta tidak mengetahui apa itu topik yang diberikan. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan penelitian memberikan pertanyaan *post-test* untuk mengetahui apakah peningkatan pengetahuan peserta mengenai anemia gizi. Dari 7 pernyataan pretest yang diberikan didapatkan hasil bahwa 99% siswa mengenai dan memahami materi yang diberikan sehingga adanya peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pertanyaan *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa pertanyaan yang paling banyak dijawab tidak pada pertanyaan *pre-test* yaitu mengenai penyebab anemia dengan jumlah 40 orang (68%) tidak mengetahui apa penyebab dari anemia. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan berupa pemberian materi mengenai anemia terjadi penurunan persentase sebesar 0% dari 68% pada pertanyaan mengenai penyebab anemia. Berdasarkan hasil kegiatan Pendidikan kesehatan dapat disimpulkan bahwa seluruh sasaran mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan umpan balik dari peserta yang sangat baik. Hasil *pre-test* dan juga *post-test* yang telah diberikan saat kegiatan pendidikan kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang anemia sebesar 33%.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Efri, Mudy dan Nella pada tahun 2024 yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri di SMA Kesatrian 2 Semarang” yang menjelaskan bahwa perlunya dilakukan pendidikan kesehatan tentang anemia agar meminimalisir resiko tingginya angka penderita anemia dengan metode penelitian yang dilakukan dengan model pendekatan desain *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini difokuskan pada pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri untuk mengetahui pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri di SMA Kesatrian 2 Semarang. Hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri (Efri Susanti Mesi et al., 2024).

Kemudian adapun penelitian yang dilakukan oleh Notesya dan Lucky pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Pada Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Kosler” yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pencegahan Anemia. Penelitian tersebut menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* dengan hasil yang menyatakan bahwa adanya pengaruh dari pendidikan kesehatan yang telah diberikan sebagai intervensi dalam penelitian terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil kelompok intervensi dalam pencegahan anemia dengan nilai p value 0,001 (Amanupunyo & Noya, 2021).

Kemudian kedua penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Baiq, Wayan, dan Junendri pada tahun 2019, dalam jurnalnya dengan judul “Efektivitas Intervensi Pendidikan Gizi Pada Program Suplementasi Besi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku.”

yang menjelaskan mengenai pendidikan kesehatan sebagai salah satu upaya untuk menanggulangi masalah anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian pendidikan gizi sebagai intervensi pada siswa mengenai pengetahuan, sikap dan perilaku terhadap suplementasi tablet tambah darah dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai pengetahuan pada remaja putri, perubahan nilai pengetahuan berbeda nyata dengan nilai signifikansi ($p < 0.05$), dan ada perubahan nilai sikap pada kelompok subjek signifikan ($p < 0.05$) (Ester & Ratih Kurniasari, 2021; Rahmiati et al., 2019).

Berdasarkan tiga penelitian tersebut dapat diketahui bahwa pendidikan kesehatan tentang anemia merupakan salah satu intervensi yang berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan mengenai anemia. Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah di dalam sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin didalam sel darah merah lebih rendah dari biasanya. Remaja perempuan memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa alasan, antara lain remaja perempuan kehilangan darah setiap bulannya selama siklus menstruasi, dan faktanya bahwa banyak remaja perempuan yang mengonsumsi lebih sedikit daging merah dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan berisiko lebih tinggi mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan, rendahnya asupan nutrisi hematopoietik dan rendahnya asupan nutrisi yang meningkatkan penyerapan nutrisi hematopoietik (Ani Triana, 2022; Engidaw et al., 2018).

Remaja berisiko lebih tinggi terkena anemia, terutama anemia gizi besi. Remaja perempuan pada umumnya mempunyai kebiasaan makan yang tidak sehat, diantaranya adalah melewatkan sarapan pagi, terlalu malas minum air putih, mengonsumsi makanan tidak sehat (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral) karena ingin langsing, serta mengonsumsi jajanan rendah gizi atau cepat saji. Selain itu, remaja putri kehilangan 12,5 hingga 15 mg zat besi setiap bulan saat mereka mengalami menstruasi. Akibatnya remaja tidak mampu memenuhi berbagai nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin. Jika ini terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama, kadar Hb akan terus menurun dan berkembanglah anemia. Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan pasien merasa lelah, lesu, dan mempengaruhi kreativitas dan produktivitas. Selain itu juga anemia merupakan faktor predisposisi seseorang terhadap penyakit di usia dewasa dan menciptakan generasi dengan masalah gizi (F. Junita et al., 2023).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 sebanyak 32% atau 34% remaja di Indonesia menderita anemia. Hal ini dipengaruhi oleh kurang optimalnya asupan makanan sehari-hari dan kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, pemerintah melalui kementerian kesehatan menetapkan tema "Remaja Sehat Tanpa Anemia" dalam rangka Hari Gizi Nasional (HGN) tahun 2021 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018). Remaja putri (Rematri) kehilangan banyak darah saat menstruasi, sehingga rentan mengalami anemia. Remaja putri (rematri) yang menderita anemia berisiko mengalami anemia selama kehamilan. Hal ini dapat berdampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim, hingga berujung pada komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan kematian ibu dan anak. Faktor risiko yang berhubungan dengan terjadinya anemia, yaitu lama menstruasi dan pola asupan makan (Ani Triana, 2022).

Pengetahuan gizi remaja merupakan hasil dari pengetahuan remaja tentang gizi melalui indra. Kesadaran gizi remaja akan menghasilkan pengetahuan yang padat mempengaruhi kesadaran gizi remaja dalam kurun waktu tertentu. Selanjutnya ilmu gizi mengajarkan bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi, kesehatan, serta tumbuh kembang. Beberapa permasalahan gizi pada masa dewasa sebenarnya dapat diatasi pada masa remaja dengan memberikan pengetahuan tentang gizi yang tepat. Pengetahuan remaja perempuan tentang gizi yang cukup salah satunya yaitu faktor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah makanan bergizi. Jika remaja perempuan telah memiliki pengetahuan yang cukup tentang

pentingnya zat besi dalam makanan makan dari itu remaja perempuan tidak tahu tentang perkiraan jumlah zat besi dalam makanan. Rendahnya asupan zat besi harian dan rendahnya pengetahuan tentang sumber daya dan pentingnya zat besi menunjukkan perlunya pendidikan yang lebih baik bagi remaja perempuan tentang pentingnya zat besi dalam makanan mereka dengan mengonsumsi berbagai makanan kaya zat besi dapat membantu mencegah anemia (Alibabić et al., 2016; Safitri & Maharani, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pendidikan kesehatan diketahui bahwa siswa dan siswi memiliki pengetahuan dengan tingkat cukup baik tentang anemia gizi. Namun, pengetahuan siswa dan siswi pada awal pre-test masih banyak peserta yang belum mengetahui tentang anemia gizi dan menjawab tidak pada lembar pertanyaan yang diberikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasi kepada Universitas Pendidikan Indonesia, Sarjana Keperawatan, Kampus Sumedang, atas bantuannya dalam menyelenggarakan dan menyempurnakan penelitian ini. Tim Peneliti yang ikut serta dan membantu pelaksanaan penelitian ini juga penulis apresiasi. Selanjutnya, kami menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alibabić, V., Šertović, E., Mujić, I., Živković, J., Blažić, M., & Zavadlav, S. (2016). The Level of Nutrition Knowledge and Dietary Iron Intake of Bosnian Women. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 1071–1075. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.112>
- Amanupunnyo, N. A., & Noya, L. H. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kosler. *Global Health Science (Ghs)*, 5(3), 113. <https://doi.org/10.33846/ghs5304>
- Ani Triana. (2022). Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Mas Pp Nuruddin. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 01–07. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i1.898>
- Efri Susanti Mesi, Mudy Oktiningrum, & Nella Vallen. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri di SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 246–253. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2772>
- Engidaw, M. T., Wassie, M. M., & Teferra, A. S. (2018). Anemia and associated factors among adolescent girls living in Aw-Barre refugee camp, Somali regional state, Southeast Ethiopia. *PLOS ONE*, 13(10), e0205381. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205381>
- Ester, S. V., & Ratih Kurniasari. (2021). Literature Review: Pengaruh Edukasi Tentang Anemia Melalui Media Cetak Dan Media Audio Visual Kepada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 97–106. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.215>
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.148>
- Junita, F., Wati, P. K., & Ulfah, R. (2023). Nutritional Status with the Incidence of Anemia in Students of LSPR Jakarta Institute of Communication and Business. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 288–294. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.994>
- Kaimudin NI, Lestari H, & Afa JR. (2017). Skrining dan determinasi kejadian anemia pada

- remaja putri sma negeri 3 kendari tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–10.
- Kemkes RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. [https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files99778Revisi Buku Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS.pdf](https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files99778Revisi%20Buku%20Pencegahan%20dan%20Penanggulangan%20Anemia%20pada%20Rematri%20dan%20WUS.pdf)
- Lestari, P., Widardo, W., & Mulyani, S. (2016). Pengetahuan Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 2 Banguntapan Bantul. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(3), 145. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(3\).145-149](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(3).145-149)
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 83–93. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.432>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Promkes Dinkes Kota Bandung. (2023). *CIRI-CIRI ANEMIA DAN DAMPAKNYA PADA REMAJA PUTRI*. Dinas Kesehatan Kota Bandung. [https://dinkes.bandung.go.id/ciri-ciri-anemia-dan-dampaknya-pada-remaja-putri/#:~:text=Dampak dari anemia adalah terganggunya,dapat menimbulkan risiko terhadap bayinya](https://dinkes.bandung.go.id/ciri-ciri-anemia-dan-dampaknya-pada-remaja-putri/#:~:text=Dampak%20dari%20anemia%20adalah%20terganggunya,dapat%20menimbulkan%20risiko%20terhadap%20bayinya)
- Rahmiati, B. F., Naktiany, W. C., & Junedri Ardian. (2019). Efektivitas Intervensi Pendidikan Gizi Pada Program Suplementasi Besi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku. *Universitas Tadulako*, 3(2), 47–51. <https://doaj.org/article/9cee8c0aa67d401685223dcd3c3bc7bd>
- Sabrina, T., Zanaria, R., Diba, M. F., & Hestiningsih, T. (2020). Pencegahan Penyakit Anemia pada Remaja dengan Pemeriksaan Hemoglobin Awal pada Santri Pondok Pesantren Thawalib Sriwijaya Palembang. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana*, 1(3), 116–121. <https://doi.org/10.37295/jpdw.v1i3.32>
- Safitri, S., & Maharani, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(2), 96–100. <https://doi.org/10.36565/jabj.v8i2.19>
- Yanti, V. D., Dewi, N. R., Sari, S. A., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Hamil, I. (2023). Penerapan pendidikan kesehatan tentang anemia untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas purwosari metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3, 603–609. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/510>