

**PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTERI  
SEBAGAI PENCEGAHAN DINI KEJADIAN STUNTING DI SMAN 9 KECAMATAN  
SAMARINDA UTARA KOTA SAMARINDA**

**Rita Puspa Sari<sup>1\*</sup>, Ruminem<sup>2</sup>, Syahrin<sup>3</sup>, Putri Rahmatia<sup>4</sup>**

<sup>1-4</sup>Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

Email Korespondensi: r.puspasari1172@gmail.com

Disubmit: 18 Oktober 2024

Diterima: 18 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i4.17811>

**ABSTRAK**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa peningkatan literasi yang dilakukan berupa pemberian edukasi tentang Pencegahan Anemia Pada Remaja telah dilakukan pada siswi SMAN 9 Kecamatan Samarinda Utara Kota Samarinda sebanyak 150 siswa. Kegiatan edukasi ini dilakukan pada remaja karena perkembangan saat remaja sangat menentukan kualitas seseorang untuk menjadi individu dewasa. Masalah gizi yang terjadi pada masa remaja akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit di usia dewasa serta beresiko melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan atau meningkatkan pengetahuan siswi-siwi SMA N 9 tentang anemia, diharapkan dengan pengetahuan yang diperoleh mampu melakukan pencegahan kejadian anemia. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 02 Agustus tahun 2023 di SMAN 9 Kelurahan Lempake Kecamatan Lempake, Kota Samarinda pada siswi kelas 11 dan 12 sebanyak 150 orang. Kegiatan edukasi dilakukan dalam bentuk ceramah dengan menyampaikan informasi tentang anemia dan upaya pencegahannya yang dapat dilakukan oleh para remaja puteri, yang dilanjutkan dengan evaluasi secara langsung dengan perwakilan siswi sasaran, dengan respon partisipan mengatakan akan berupaya mengikuti ajaran pola makan yang baik untuk remaja salah satu cara mencegah anemia.

**Kata Kunci:** Literasi, Anemia, Remaja Puteri,

**ABSTRACT**

*Community Service activities in the form of increasing literacy in the form of providing education on the Prevention of Anemia in Adolescents have been carried out for female students of SMAN 9, North Samarinda District, Samarinda City as many as 150 students. This educational activity was carried out in adolescents because development during adolescence determines the quality of a person to become an adult individual. Nutritional problems that occur during adolescence will increase susceptibility to disease in adulthood and risk giving birth to a generation with nutritional problems. The purpose of this activity is to provide knowledge and or increase the knowledge of SMA N 9 students about anemia, it is hoped that with the knowledge gained they will be able to prevent anemia. This activity was carried out on August 02, 2023 at SMAN 9, Lempake Village, Lempake Subdistrict, Samarinda City on grade 11 and 12 students as many as 150 people. Educational activities were carried out in the form of*

lectures by conveying information about anemia and prevention efforts that can be carried out by adolescent girls, followed by direct evaluation with representatives of target schoolgirls, with participant responses saying they would try to follow the teachings of a good diet for adolescents as a way to prevent anemia.

**Keywords:** Literacy, Anemia, Adolescent Girls

## 1. PENDAHULUAN

Anemia pada remaja putri dapat di gambarkan sebagai keadaan tubuh seorang remaja putri dimana diperoleh hasil pemeriksaan *hemoglobin (Hb)* yang berada dalam sel darah merah seseorang lebih rendah dari yang seharusnya. Ketika seorang manusia memasuki usia remaja, akan banyak kegiatan dan hobi yang ingin di lakukannya, sehingga penting bagi remaja untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Anemia merupakan salah satu keadaan yang harus diwaspadai agar tidak terjadi pada remaja, karena dampaknya akan mengakibatkan remaja tidak dapat beraktifitas dengan optimal. Perkembangan saat remaja sangat menentukan kualitas seseorang untuk menjadi individu dewasa. Masalah gizi yang terjadi pada masa remaja akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit di usia dewasa serta beresiko melahirkan generasi yang bermasalah gizi (Abu-Baker et al., 2021).

Kejadian anemia pada wanita di Asia tenggara pada tahun 2011 masuk kategori prevalensi tertinggi, dari rata-rata haemoglobin darah normal wanita dan anak-anak, 190 juta Wanita tidak hamil, 11,5 juta ibu hamil dan 96,7 juta anak usia dibawah 5 tahun. Tahun 2016 menurun walaupun penurunannya tidak signifikan dari 42% turun menjadi 38% (WHO, 2017). Di Indonesia terjadi anemia disampaikan dalam laporan RISKESDAS tahun 2018 yang menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia dan ada 84,6% wanita usia remaja (15-24 tahun) yang mengalami anemia (Najah & Darmawi, 2022).

Pemberian informasi pada kelompok Masyarakat akan mampu meningkatkan pengetahuan individu, dengan pengetahuan yang meningkat diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik untuk meningkatkan Kesehatan individu, keluarga, kelompok dan Masyarakat (Notoadmodjo, 2014a). Kementerian Kesehatan RI telah melakukan klasifikasi terhadap 29% rumah tangga yang memiliki balita yang mengalami *stunting* di Indonesia, Provinsi Kalimantan Timur menjadi salah satunya yang memiliki proporsi balita *stunting* yakni 26,7% dimana 18,3% tergolong pendek dan 8,4 sangat pendek (Najah & Darmawi, 2022).

Permasalahan gizi kurang maupun gizi lebih di Indonesia masih cukup tinggi terutama terjadi pada anak, termasuk dalam 17 negara yang memiliki 3 masalah gizi dengan proporsi kejadian *stunting* 37,2%, *wasting* 12,1% dan *overweight* 11,93. Tingginya proporsi kejadian *stunting* di Indonesia merupakan gambaran kegagalan pertumbuhan pada anak, sehingga masalah ini perlu memperoleh perhatian yang sangat khusus. (Asrianti et al., 2019)

Remaja putri yang menderita anemia beresiko menjadi wanita usia subur yang anemia selanjutnya menjadi ibu hamil yang mengalami anemia, bahkan mengalami kurang energi protein (KEP), kondisi ini akan meningkatkan kemungkinan melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan *stunting*, komplikasi saat melahirkan berupa perdarahan *post partum* serta

dapat mengakibatkan beberapa risiko terkait kehamilan lainnya. Pada penelitian yang dilakukan di Ethiopia untuk melihat penyebab kejadian anemia didapatkan hasil bahwa kejadian anemia secara umum dapat disebabkan karena kurangnya kandungan kadar serum *folat* dan vitamin B12, kekurangan zat besi (Fe) dan peradangan yang terjadi. (Andersen et al., 2022)

WHO telah memberikan rekomendasi dalam Upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dan Wanita usia subur, fokus untuk penanggulangannya yaitu dengan kegiatan promosi dan pencegahan yaitu peningkatan makanan kaya zat besi, suplemen tablet tambah darah serta meningkatkan *fortifikasi* bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Upaya pemerintah Indonesia dalam memenuhi asupan zat besi yaitu dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) dengan dosis yang tepat untuk mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh. (WHO, 2020)

Di seluruh dunia, ada 57 negara yang melalui undang-undang mengharuskan fortifikasi tepung dengan zat besi dan atau asam folat. Terdapat lima negara yang mewajibkan fortifikasi, termasuk di dalamnya adalah Indonesia. Negara lain adalah Australia, Fiji, Selandia Baru dan Filipina (WHO, 2017) salah satu cara pemerintah dalam mengurangi angka kejadian anemia khususnya pada remaja putri adalah dengan memberikan tablet tambah darah. Kegiatan ini merupakan implementasi dari peraturan menteri kesehatan no 88 tahun 2014 tentang standar tabel tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil serta surat edaran dirjen kesehatan masyarakat kemenkes RI Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang pemberian tablet tambah darah. Tablet tambah darah yang diberikan mengandung 200 mg zat besi dalam bentuk *ferro sulfat/ferro fumarat* atau *ferro glukonat* dan 0,25 mg *asam folat* (Handayani & Sugiarsih, 2022)

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan tujuan akhir agar diperoleh peningkatan kemampuan remaja putri yaitu siswi-siswi SMAN 9 Samarinda dalam memahami tentang pencegahan anemia dan mampu menjadi motivasi dalam konsumsi tablet tambah darah secara rutin dan menerapkan pola makan yang tepat untuk anak remaja putri.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERMASALAHAN

Penyerapan kebutuhan nutrisi pada masa remaja memuncak pada usia 14-15 tahun. Remaja putri mengalami menstruasi yang dapat mengakibatkan kebutuhan zat besi akan meningkat dan dibutuhkan zat besi penggantinya. Kehilangan zat besi pada remaja putri dan Wanita usia produktif saat menstruasi antara 12,5-15 mg perbulan atau 0,4-05 mg zat besi perhari dalam darah menstruasi (WHO, 2020). Resiko kejadian anemia akan semakin mengancam jika asupan zat gizi pada makanan yang dikonsumsi remaja tidak diperhatikan, kebiasaan makan tidak teratur dan rendahnya konsumsi sumber makanan hewani juga berkontribusi terhadap anemia. (Fathony et al., 2022)

Dalam penjelasan sebuah penelitian disampaikan informasi dari data yang di sampaikan oleh Dinas Kesehatan kota Samarinda bahwa pada tahun 2016 ada 321 kasus anemia di 22 puskesmas di wilayah kota samarinda, kasus tertinggi terdapat di puskesmas Bengkuring dengan jumlah 69 kasus, diurutkan kedua terdapat pada puskesmas Sidomulyo sebanyak 30 kasus. Kasus tertinggi di tahun 2017 di kota samarinda yaitu di puskesmas

bengkuring dengan jumlah kasus 35 kasus dan diurutkan kedua yaitu di puskesmas Karang Asam sejumlah 8 kasus anemia (Suyatni Musrah & Widyawati, 2019).

Sehingga rumusan masalah yang dapat disusun oleh tim pelaksana dari penjelasan situasi dilokasi pelaksanaan pengmas yaitu Apakah pemberian edukasi tentang pencegahan anemia dapat meningkatkan pengetahuan remaja puteri dalam mengurangi angka kejadian anemia diwilayah puskesmas Bengkuring kota Samarinda?

### 3. TINJAUAN PUSTAKA

Anemia merupakan suatu keadaan tubuh dimana didapatkan kadar *hemoglobin (Hb)* dalam sel darah merah kurang dari 12 gr/dl. *Hemoglobin* berfungsi untuk mengikat oksigen dan mampu menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak untuk melaksanakan fungsinya sebagai organ tubuh. Tanda-tanda anemia yang selalu menyertai adalah lesu, Lelah, letih, lemah dan lunglai. Beberapa hal penyebab remaja puteri mengalami anemia, seperti menstruasi/ kehilangan banyak darah, kurang asupan kaya zat besi dan protein, sering melakukan diet yang keliru, dan sedang tumbuh pesat yang tidak seimbang dengan asupan gizinya (Deivita et al., 2021)

Anemia pada remaja akan dapat menimbulkan masalah Kesehatan seperti penyakit tidak menular, produktivitas dan prestasi menurun, termasuk masalah kesuburan. Remaja puteri yang menderita anemia beresiko menjadi Wanita usia subur yang anemia selanjutnya menjadi ibu hamil anemia, bahkan juga mengalami kurang energi protein, kondisi ini akan dapat meningkatkan kemungkinan melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) dan stunting, komplikasi saat melahirkan serta beberapa risiko yang menjadi penyulit saat kehamilan (Najah & Darmawi, 2022).

Anemia memiliki banyak penyebab yang berbeda dan rumit. Karena mereka membutuhkan lebih banyak zat besi untuk menggantikan zat besi yang hilang saat menstruasi, remaja perempuan lebih rentan terkena anemia. Norma sosial pernikahan dini untuk anak perempuan dan kehamilan remaja juga dapat berkontribusi terhadap anemia. Selain itu, kualitas diet yang buruk, tingkat infeksi yang tinggi, dan cacangan, terutama karena perawatan kesehatan yang tidak optimal dan kondisi kehidupan yang buruk, berdampak negatif pada konsentrasi hemoglobin di antara semua remaja (Rai et al., 2023).

Anemia yang sering terjadi di kelompok remaja puteri di Indonesia adalah anemia defisiensi zat besi, anemia ini disebabkan karena dipengaruhi oleh tingkat penyerapan dan jumlah zat besi yang dikonsumsi. Zat besi berinteraksi dengan zat gizi lain selama proses penyerapan. Interaksi dapat berupa penghambat (inhibitor) atau pemicu efek (enhancer). Anemia gizi besi dapat diobati dengan diet yang rendah penghambat zat besi dan tinggi pemasok dan penambah zat besi, menurut penelitian. Fe dengan status anemia pada siswi, dan tidak ada hubungan antara status anemia siswi dengan pola konsumsi faktor penambah zat besi (Wati et al., 2023).

Untuk tindakan pencegahan terhadap anemia pada remaja puteri, salah satu nya adalah dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh, selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang cukup mengandung zat besi dan protein agar tubuh dapat membentuk hemoglobin dan dapat menyerap zat besi dengan

baik, serta diberikan edukasi agar mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang (isi piringku), makan buah sayur, secukupnya, memeriksa kadar Hb, serta mengkonsumsi vitamin A,C dan E, hambatan yang sering terjadi terkait konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri yang sering terjadi adalah adanya rasa mual dan efek samping lainnya.

Dampak dari pola makan yang buruk merupakan salah satu penyebab terjadinya stunting, hal ini dikarenakan komposisi atau kandungan zat yang dimakan tidak seimbang. Risiko yang lebih besar lagi adalah Bayi berat lahir rendah dan bayi premature, hal ini disebabkan mereka memiliki simpanan zat besi yang lebih kecil sejak lahir. Setelah anak berusia 2 tahun, laju pertumbuhan melambat, konsentrasi *hemoglobin* cenderung meningkat dan prevalensi anemia menurun. Setelah remaja, anemia biasanya akan berkembang Ketika kebutuhan nutrisi untuk *eritropoiesis* terutama zat besi tidak dapat terpenuhi (WHO, 2017).

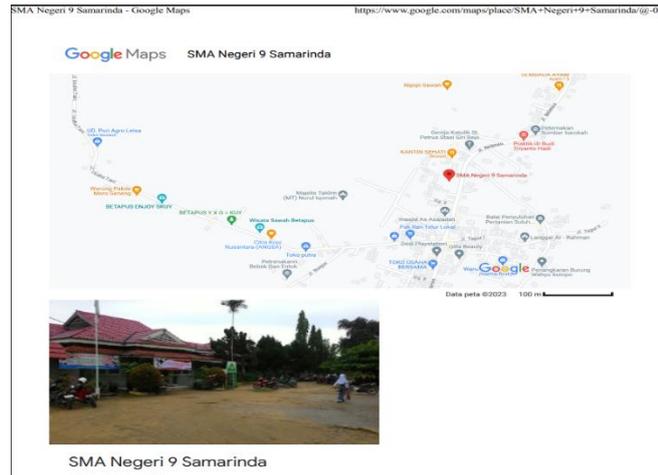
Faktor penyebab kejadian *Stunting* yang disebabkan dari ibu adalah Riwayat Kesehatan ibu yang buruk, diantaranya adalah asupan makanan yang tidak seimbang, tinggi badan orang tua, bayi berat lahir rendah dan penyakit infeksi yang diderita ibu. Penyebab tidak langsung dari ibu adalah faktor pengetahuan dan Pendidikan ibui, Riwayat *ante natal care (ANC)* yang tidak baik, pemberian ASI eksklusif, status gizi ibu, konsumsi zat besi (*fe*), factor pekerjaan dan status ekonomi keluarga (Nurmalasari et al., 2020).

Faktor yang menjadi penyebab tingginya prevalensi anemia di negara berkembang adalah keadaan sosial, perilaku, kurang asupan zat besi dan pengetahuan tentang anemia. Pengetahuan menjadi peran yang sangat penting dalam kejadian anemia, pengetahuan yang rendah tentang anemia akan mengakibatkan kejadian anemia pada remaja putri akan meningkat. Dalam sebuah penelitian tentang pengetahuan risiko, perilaku pencegahan dan kejadian anemia dengan mengamati sebanyak 54 sampel remaja putri di SMKN 1 Sukoharjo, diperoleh hasil pengetahuan baik sebanyak 38,9% dan pengetahuan kurang 61,1% dan kejadian anemia 59,3% dan tidak anemia sebanyak 40,7% dengan hasil akhir diperoleh bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan kejadian anemia pada remaja putri (Hasyim et al., 2018)

#### 4. METODE

Kegiatan ini merupakan Pengabdian Masyarakat dengan tema Peningkatan Literasi Kesehatan tentang Anemia Pada Remaja Putri Sebagai Pencegahan Dini kejadian Stunting Pada Siswi kelas X dan XI SMAN 9 Kecamatan Samarinda Utara Kota Samarinda.

SMA Negeri 9 Samarinda Kota Samarinda merupakan salah satu pilihan sekolah sma yang ada di Kota Samarinda. Jika pada keterangan yang lebih detail sekolah ini memiliki alamat di Jl. Giri Rejo RT. 24 Lempake Kec. Samarinda Utara Kota Samarinda Prov. Kalimantan Timur. Pembelajaran pada sma negeri ini dilakukan selama 5 hari, yakni pada hari senin hingga jum'at. Sedangkan model pembelajaran yang digunakan di sma ini ialah model pembelajaran selama Sehari Penuh.



Gambar 1. Lokasi PKM

Tujuan dilaksanakannya Kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi untuk meningkatkan literasi remaja putri dengan penyampaian Penyuluhan tentang Pencegahan Anemia, meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja sebagai pencegahan kejadian stunting pada Remaja Putri di SMAN 9 Kota Samarinda, meningkatkan peran serta Guru dan Murid dalam mencegah kejadian anemia di lingkungan sekolah, serta meningkatkan peran serta Dosen dan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dalam Program Pencegahan Anemia pada remaja putri sebagai pencegahan dini kejadian stunting di wilayah kota Samarinda

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Siswi kelas XI dan XII SMA N 9 kelurahan Lempake Kecamatan Samarinda Utara Kota Samarinda yang dengan status sebagai siswa aktif pada sekolah tersebut serta dalam keadaan sehat yang berjumlah lebih kurang 150 orang.

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini pada tanggal 02 Agustus tahun 2023, tempat memberikan edukasi atau penyuluhan yaitu di SMAN 9 Kecamatan Samarinda Utara Kota Samarinda selama sehari.

Untuk menjamin kelancaran kegiatan maka disusunlah strategi pelaksanaan kegiatan yang meliputi: Penyusunan proposal pengabdian Masyarakat, Pembentukan panitia kegiatan Pengabdian masyarakat yang meliputi Dosen dan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan FK Unmul tahun 2023, Melakukan Advokasi ke pihak Sekolah SMAN 9 Kelurahan Lempake Kecamatan Samarinda Utara dan memperoleh ijin secara resmi kepada Kepala Sekolah SMAN 9 Kota Samarinda untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat, Mempersiapkan Materi dan media serta spanduk kegiatan Pengmas. Setelah pelaksanaan penyuluhan dilakukan evaluasi kegiatan berupa kunjungan ke sekolah dengan melakukan diskusi dengan perwakilan siswi partisipan beserta perwakilan guru sebanyak 2 kali kunjungan.

Bentuk evaluasi yang dilakukan setelah pelaksanaan penyuluhan adalah pengisian formulir evaluasi yang telah disusun berbentuk pertanyaan singkat dengan pilihan jawaban "ya atau tidak" serta diskusi singkat dengan perwakilan siswi di SMAN 9 Kecamatan Samarinda Utara Kota Samarinda, tentang pola makan yang selama ini di jalani serta konsumsi tablet tambah darah yang dilakukan. Diskusi juga dilakukan dengan pihak sekolah yaitu dengan kepala sekolah tentang program pencegahan anemia yang dapat dilakukan disekolah serta diskusi dengan penanggung jawab UKS tentang

penanganan gawat darurat pada anak-anak yang kemungkinan menderita anemia.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Solusi yang telah dilaksanakan oleh tim pelaksana kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah dengan memperkuat pengetahuan remaja putri di lingkungan Sekolah menengah atas Negeri 9 Kecamatan Samarinda Utara Kota Samarinda dalam memahami tentang Anemia dimasa remaja.

Hasil pengisian kuesioner sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan diperoleh informasi yaitu :

**Tabel 1. Hasil Pengisian Kuesioner sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan**

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	f	%	f	%
Baik	74	49,3 %	86	57,3 %
Cukup	62	41,4 %	57	38 %
Kurang	14	9,3 %	7	4,7 %
<b>Jumlah</b>	<b>150</b>	<b>100 %</b>	<b>150</b>	<b>100 %</b>

Dari hasil Analisa data yang diperoleh diatas dapat disimpulkan telah terjadi peningkatan pengetahuan pada Partisipan setelah dilakukan peningkatan literasi berupa penyuluhan tentang Anemia pada Remaja Puteri. Terjadi peningkatan pengetahuan baik dari 49,3% menjadi 57,3% dan terjadi penurunan tingkat pengetahuan partisipan dari 41,4% menjadi 38% dan tingkat pengetahuan kurang menurun dari 9,3% menjadi 4,7%.

Berdiskusi untuk menemukan solusi yang tepat terhadap pemecahan masalah Kesehatan remaja terutama resiko anemia yang terjadi dikalangan anak remaja puteri. Siswi yang menjadi partisipan juga tidak luput dari ajakan berdiskusi dengan tim pelaksana pengmas, siswi SMAN 9 mengatakan mereka akan berupaya mengikuti ajaran pola makan yang baik untuk remaja salah satu cara mencegah anemia.



Gambar 2

### b. Pembahasan

Pengetahuan merupakan hasil proses penginderaan terhadap objek tertentu. Proses penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman rasa dan melalui kulit. Pengetahuan merupakan faktor dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang Peran guru dalam menanggulangi anemia gizi pada remaja putri Guru sebagai pendidik, diharapkan dapat memberikan pengetahuan secara langsung kepada anak didiknya

terutama Remaja Puteri tentang pentingnya mencegah dan mengobati anemia sedini mungkin. Pendidikan gizi dan kesehatan di SLTP, SLTA, Madrasah Tsanawiyah, Aliyah, dan Pondok Pesantren dapat diintegrasikan pada mata pelajaran Biologi, IPA serta pendidikan jasmani dan kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah seperti UKS, PMR serta Saka Bhakti Husada dapat menjadi sarana untuk memberikan penyuluhan tentang anemia. Guru juga sebagai fasilitator komunikasi dengan orang tua murid agar memperhatikan status gizi remaja putri. Peran tokoh masyarakat dalam menanggulangi anemi gizi pada remaja putri dan wanita Tokoh masyarakat seperti Ketua Organisasi, Pimpinan Kelompok, Kader, serta petugas lain di luar kesehatan sangat berperan dalam memberikan penyuluhan dan motivasi kepada masyarakat, khususnya kelompok remaja putri di luar sekolah, pekerja wanita informal, ibu-ibu rumah tangga agar selalu menjaga kesehatannya dengan mencegah dan mengobati anemia. Penyuluhan gizi dan kesehatan di luar sekolah dapat dilaksanakan melalui kegiatan Karang Taruna, Remaja Masjid, Majelis Ta'lim, PKK, berbagai komunitas lainnya seperti komunitas olah raga, komunitas berbasis hobi dan lain-lain. Koordinasi antara guru dan tokoh masyarakat dengan petugas kesehatan atau Puskesmas agar selalu ditingkatkan untuk menanggulangi masalah anemia gizi pada remaja putri dan Wanita (Fadila & Kurniawati, 2018).

Pencegahan dan pengobatan anemia dapat ditentukan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya, jika penyebabnya adalah masalah nutrisi, penilaian status gizi dibutuhkan untuk mengidentifikasi zat gizi yang berperan dalam kasus anemia. Anemia gizi dapat disebabkan oleh berbagai macam zat gizi penting pada pembentukan hemoglobin. Defisiensi besi yang umum terjadi di dunia merupakan penyebab utama terjadinya anemia gizi. Kurangnya zat besi dalam makanan dapat mengakibatkan anemia (Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, 2022).

Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan konsumsi besi. Upaya pertama meningkatkan konsumsi besi dari sumber alami melalui pendidikan atau penyuluhan gizi kepada masyarakat, terutama makanan sumber hewani yang mudah diserap, juga makanan yang banyak mengandung vitamin C, dan vitamin A untuk membantu penyerapan besi dan membantu proses pembentukan hemoglobin. Kedua, melakukan fortifikasi bahan makanan yaitu menambah besi, asam folat, vitamin A, dan asam amino esensial pada bahan makanan yang dimakan secara luas oleh kelompok sasaran. Ketiga melakukan suplementasi besi folat secara rutin kepada penderita anemia selama jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kadar hemoglobin penderita secara cepat (Fadila & Kurniawati, 2018)(Ganpule-Rao et al., 2020).

Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Harapannya adalah orang bisa memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi (Notoadmodjo, 2014b).

Pendidikan gizi secara komprehensif yaitu pada anak anemia, guru dan orang tua diberikan dengan harapan pengetahuan gizi anak, guru dan orang tua serta pola makan anak akan berubah sehingga asupan makan terutama asupan besi anak akan lebih baik. Dengan asupan besi yang lebih baik, maka kadar hemoglobin anak akan meningkat. Pada

dasarnya program pendidikan gizi bertujuan merubah perilaku yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih sehat terutama perilaku makan. Beberapa penelitian di berbagai negara menemukan bahwa pendidikan gizi sangat efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan, tetapi kurang efektif untuk merubah praktek makan (Fathony et al., 2022).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Ghana menjelaskan bahwa Suplementasi Tablet Tambah Darah mingguan berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kadar Hb dan mengurangi prevalensi anemia pada anak sekolah di Ghana, meskipun sebagian partisipan meminum lebih sedikit tablet dari standar minimum jumlah yang diminum, meningkatkan kepatuhan konsumsi dapat meningkatkan Hb darahnya. (Kasozi et al., 2019)

Fortifikasi merupakan usaha mengganti nutrisi-nutrisi yang hilang dan membuat makanan pokok jauh lebih bergizi tanpa merubah rasa atau tampilannya. Fortifikasi tepung terigu dengan zat besi dapat mencegah secara signifikan pelemahan mental yang sering terjadi di kalangan remaja yang tidak mengkonsumsi zat besi secara cukup. (Fadila & Kurniawati, 2018).

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan meningkatkan literasi Kesehatan tentang anemia pada remaja puteri mampu meningkatkan pengetahuan lebih kurang 150 siswi SMAN 9 kecamatan Samarinda Utara Kota Samarinda pengetahuan baik dari 49,3% menjadi 57,3% dan terjadi penurunan tingkat pengetahuan partisipan dari 41,4% menjadi 38% dan tingkat pengetahuan kurang menurun dari 9,3% menjadi 4,7%.

Saran pelaksana pengmas untuk kegiatan pengmas berikutnya yaitu sebaiknya peningkatan literasi seperti yang telah dilakukan tidak hanya dilakukan pada siswi-siswi sekolah menengah atas saja, tetapi dapat dilakukan pada calon-calon ibu muda, ibu-ibu hamil dan ibu yang sedang menyusui untuk mencegah kejadian anemia semakin bertambah yang mana anemia dapat mengakibatkan ibu hamil akan melahirkan bayi yang premature atau BBLR yang beresiko mengalami *stunting*.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The Impact Of Nutrition Education On Knowledge, Attitude, And Practice Regarding Iron Deficiency Anemia Among Female Adolescent Students In Jordan. *Heliyon*, 7(2). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.E06348>
- Andersen, C. T., Tadesse, A. W., Bromage, S., Fekadu, H., Hemler, E. C., Passarelli, S., Spiegelman, D., Sudfeld, C. R., Worku, A., Berhane, Y., & Fawzi, W. W. (2022). Anemia Etiology In Ethiopia: Assessment Of Nutritional, Infectious Disease, And Other Risk Factors In A Population-Based Cross-Sectional Survey Of Women, Men, And Children. *Journal Of Nutrition*, 152(2), 501-512. <https://doi.org/10.1093/jn/nxab366>
- Asrianti, T., Afifah, N., Mulyana, D., & Risva. (2019). Tingkat Pendapatan, Metode Pengasuhan, Riwayat Penyakit Infeksi Dan Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Di Kota Samarinda. *Jurnal Nasional Ilmu*

- Kesehatan*, 2(1), 1-8.  
[Http://Journal.Unhas.Ac.Id/Index.Php/Jnik/Article/View/6503](http://Journal.Unhas.Ac.Id/Index.Php/Jnik/Article/View/6503)
- Deivita, Y., Syafruddin, S., Andi Nilawati, U., Aminuddin, A., Burhanuddin, B., & Zahir, Z. (2021). Overview Of Anemia; Risk Factors And Solution Offering. *Gaceta Sanitaria*, 35, S235-S241.  
[Https://Doi.Org/10.1016/J.Gaceta.2021.07.034](https://doi.org/10.1016/J.Gaceta.2021.07.034)
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Sains Dan Teknologi*, 78-89.
- 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.  
[Https://Doi.Org/10.26714/Jpmk.V4i2.9967](https://doi.org/10.26714/Jpmk.V4i2.9967)
- Ganpule-Rao, A. V., Roy, D., Karandikar, B. A., Yajnik, C. S., & Rush, E. C. (2020). Food Access And Nutritional Status Of Rural Adolescents In India: Pune Maternal Nutrition Study. *American Journal Of Preventive Medicine*, 58(5), 728-735.  
[Https://Doi.Org/10.1016/J.Amepre.2019.10.017](https://doi.org/10.1016/J.Amepre.2019.10.017)
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2022). Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 2(2), 76.  
[Https://Doi.Org/10.24853/Myjm.2.2.76-89](https://doi.org/10.24853/Myjm.2.2.76-89)
- Hasyim, A. N., Mutalazimah, M., & Muwakhidah, M. (2018). Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 33. [Https://Doi.Org/10.26576/Profesi.256](https://doi.org/10.26576/Profesi.256)
- Kasozi, G. K., Kasozi, J., Kiyingi, F. P., & Musoke, M. (2019). School-Based Sexual And Reproductive Health Services For Prevention Of Adolescent Pregnancy In The Hoima District, Uganda: Cluster Randomized Controlled Trial. *Methods And Protocols*, 2(1), 1-15.  
[Https://Doi.Org/10.3390/Mps2010021](https://doi.org/10.3390/Mps2010021)
- Najah, S., & Darmawi, D. (2022). Hubungan Faktor Ibu Dengan Kejadian Stunting Di Desa Arongan Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Biology Education*, 10(2), 45-55.  
[Https://Doi.Org/10.32672/Jbe.V10i1.4234](https://doi.org/10.32672/Jbe.V10i1.4234)
- Notoadmodjo. (2014a). Perilaku Kesehatan Dan Promosi Kesehatan. *Proceedings Of The 8th Biennial Conference Of The International Academy Of Commercial And Consumer Law*.
- Notoadmodjo. (2014b). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Rineka Jaya.
- Nurmalasari, Y., Mustofa, F. L., & Wulandari, W. (2020). Faktor - Faktor Riwayat Ibu Yang Menyebabkan Terjadinya Stunting Pada Balita Usia 6-59 Bulan Di Lampung Tengah. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 301-305. [Https://Doi.Org/10.33024/Hjk.V13i4.2062](https://doi.org/10.33024/Hjk.V13i4.2062)
- Rai, R. K., Shinde, S., De Neve, J. W., & Fawzi, W. W. (2023). Predictors Of Incidence And Remission Of Anemia Among Never-Married Adolescents Aged 10-19 Years: A Population-Based Prospective Longitudinal Study In India. *Current Developments In Nutrition*, 7(3), 100031.  
[Https://Doi.Org/10.1016/J.Cdnut.2023.100031](https://doi.org/10.1016/J.Cdnut.2023.100031)
- Suyatni Musrah, A., & Widyawati. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Factors That Are Related To The Event Of Anemia In Adolescent Adolescents. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3(2), 69-77.

- Wati, E., Sistiarani, C., & Rahardjo, S. (2023). Diet Behavior And Consumption Of Iron Inhibitors: Incidence Anemia In Adolescent Girls. *Journal Of Public Health In Africa*, 14(12), 6. <https://doi.org/10.4081/jphia.2023.2593>
- Who. (2017). Nutritional Anaemias : Tools For Effective Prevention. In *World Health Organization*. Who Document Production Services.
- Who, W. H. O. (2020). Serum Ferritin Concentrations For The Assessment Of Iron Status In Individuals And Populations: Technical Brief. *World Health Organization - Who*, 10, 1-6. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331505>
- Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, Y. N. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri), 1377-1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp>