

**PROGRAM MANAJEMEN PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI PENDEKATAN  
MULTIDISIPLIN PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH BINAAN DESA MELINGGIH**

Ni Luh Putu Dina Susanti<sup>1</sup>, Ni Komang Tri Agustini<sup>2\*</sup>, I KetutSwarjana<sup>2</sup>, Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu<sup>3</sup>, Emanuel Ileana Lewar<sup>4</sup>, Gusti Ayu Dwina Mastryagung<sup>5</sup>, Komang Rossa Tri Anggaraeni<sup>6</sup>, Ida Ayu Ary Widnyani<sup>7</sup>, Jiyestha Aji Dharma Aryasa<sup>8</sup>, I Gusti Agung Ari Kusuma<sup>9</sup>, Amonwan Ritttiruang<sup>10</sup>

<sup>1-9</sup>Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

<sup>10</sup>Boromarajonani College of Nursing Trang Thailand

Email Korespondensi: agustini.komang90@gmail.com

Disubmit: 22 Agustus 2025

Diterima: 25 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i10.22241>

**ABSTRAK**

Anemia pada remaja masih menjadi masalah global yang memerlukan intervensi dari berbagai multidisiplin. Selain itu, kesadaran terhadap pentingnya pencegahan anemia belum menjadi perhatian utama di kalangan remaja. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan remaja dalam manajemen pencegahan anemia serta merubah perilaku remaja dalam menerapkan hidup sehat cegah anemia. Kegiatan yang tercapai adalah peningkatan pengetahuan remaja dalam manajemen pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman remaja dalam melakukan pencegahan anemia dan perubahan perilaku hidup sehat untuk mendukung pencegahan anemia serta meningkatkan kesadarannya melakukan skrining kesehatan secara rutin.

**Kata Kunci:** Anemia, Remaja, Edukasi Kesehatan, Pengetahuan.

**ABSTRACT**

*Anemia in adolescents remains a global problem that requires multidisciplinary interventions. In addition, awareness of the importance of anemia prevention has not yet become a major concern among adolescents. This activity is able to increase knowledge and adolescents in anemia prevention management and change adolescent behavior in implementing a healthy lifestyle to prevent anemia. The activity achieved is an increase in adolescent knowledge in anemia prevention management in adolescents. This activity is able to increase adolescents' understanding in preventing anemia and changes in healthy lifestyle behavior to support anemia prevention and increase their awareness of conducting routine health screenings.*

**Keywords:** Anemia, Adolescent, Health Education, Knowledge.

## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak ditemukan di Indonesia, terutama pada kelompok remaja. Anemia pada remaja, khususnya remaja putri, sangat berdampak pada kualitas hidup, prestasi belajar, produktivitas, serta kesiapan kesehatan reproduksi di masa depan (Deivita et al., 2021). Menurut data dari World Health Organization (WHO), remaja perempuan merupakan kelompok yang paling rentan mengalami anemia defisiensi besi karena kebutuhan zat besi yang meningkat seiring dengan pertumbuhan dan menstruasi (World Health Organization, 2024). Anemia merupakan salah satu penyakit yang mengancam kesehatan masyarakat global yang dialami oleh semua kelompok umur (Afriyani et al., 2023). Anemia merupakan kondisi di mana jumlah sel darah dalam tubuh atau konsentrasi hemoglobin lebih rendah dari normal <12 gr/dL. Secara umum, anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar 40% balita, 37% ibu hamil, 30% wanita berusia 15-49 tahun di seluruh dunia menderita anemia (World Health Organization, 2024). Di Indonesia, anemia masih menjadi masalah kesehatan utama yang perlu segera ditangani (Afriyani et al., 2023) (N. K. T. I. ayu ningrat pangruating diyu Agustini, 2022).

Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada wanita usia  $\geq 15$  tahun sebesar 22,7% sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 37,1%. Data Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan angka prevalensi sebesar 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok usia 15-24 dan 25-34 tahun. Remaja, terutama remaja putri, paling rentan mengalami anemia akibat menstruasi. Anemia yang terjadi pada remaja berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, penurunan imunitas, gangguan konsentrasi dalam belajar yang berakibat pada penurunan produktivitas. Ibu hamil yang mengalami anemia juga berdampak buruk pada tumbuh kembang janin, berisiko melahirkan bayi prematur, bayi lahir dengan berat badan lahir rendah, stunting pada bayi dan dapat menyebabkan kematian ibu dan anak (Srinigrat et al., 2019).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi hal ini. Intervensi spesifik yang telah dilakukan adalah program implementasi tablet suplemen zat besi untuk remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Program ini telah mencapai tingkat keberhasilan sebesar 21% yang sesuai dengan standar, namun, hal ini berbanding terbalik dengan rendahnya kepatuhan remaja yang mengonsumsi tablet suplemen zat besi sebesar 5%. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan, sikap atau kesadaran diri (N. K. T. Agustini, 2023) (Roche et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dan kolaboratif lintas profesi melalui program pemberdayaan masyarakat yang terpadu (Kusuma & Kartini, 2021). Program ini mengintegrasikan peran berbagai profesi tenaga kesehatan dalam satu model intervensi terpadu yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap individu serta memberdayakan masyarakat secara keseluruhan untuk berperan aktif dalam pencegahan dan penanggulangan anemia (Sasmita et al., 2022).

Melalui kegiatan PKM "Program Pemberdayaan Masyarakat Terpadu untuk Anemia: Pendekatan Multidisiplin untuk Pencegahan dan Penanggulangan Anemia", tim berkomitmen untuk memberikan edukasi gizi berbasis ilmiah, pelatihan penyiapan makanan sehat, dan demonstrasi pengolahan makanan sehat yang mudah diterapkan sehari-hari. Dengan

pendekatan partisipatif dan berbasis kebutuhan masyarakat, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

Desa Melinggih, yang terletak di Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar, Bali, merupakan salah satu wilayah pedesaan yang masih memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dan pelayanan gizi secara menyeluruh. Berdasarkan observasi awal dan hasil diskusi dengan perangkat desa serta tenaga kesehatan setempat, ditemukan bahwa pemahaman remaja mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dan kebiasaan hidup sehat masih rendah. Selain itu, kesadaran terhadap pentingnya pencegahan anemia belum menjadi perhatian utama di kalangan remaja dan keluarganya (Ariestiningsih et al., 2022). Permasalahan anemia pada remaja di Desa Melinggih memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada satu aspek, tetapi mencakup berbagai disiplin dalam bidang kesehatan.

Pendekatan multidisiplin kesehatan - yang menggabungkan ilmu kedokteran, keperawatan, gizi, kesehatan masyarakat, dan psikologi kesehatan - menjadi strategi yang penting untuk menyusun intervensi yang komprehensif. Dengan pendekatan ini, kegiatan pengabdian masyarakat dapat mencakup pemeriksaan status kesehatan dan hemoglobin, edukasi gizi seimbang, konseling remaja, serta pelatihan bagi guru dan orang tua sebagai pendukung utama dalam pembentukan perilaku sehat. Melalui sinergi lintas disiplin dalam pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat tercapai peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terhadap pencegahan anemia, serta terciptanya lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat di Desa Melinggih. Kegiatan ini juga sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat desa yang berkelanjutan.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah untuk mengedukasi tentang manajemen pencegahan anemia pada remaja. Sasaran kegiatan PKM ini adalah remaja yang ada di lingkungan desa Melinggih. Kegiatan akan dilaksanakan di Balai Desa Melinggih, Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali. Berdasarkan permasalahan mitra maka kegiatan yang akan dilakukan adalah manajemen pencegahan anemia pada remaja melalui edukasi gizi seimbang, pemeriksaan status kesehatan dan konseling remaja untuk mencegah anemia.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan permasalahan mitra maka rumusan pertanyaan kegiatan ini adalah Bagaimana tingkat pengetahuan dan manajemen pencegahan anemia pada remaja putri di Desa Melinggih? Adapun kegiatan yang akan dilakukan adalah memberdayakan sumber daya yang ada di lingkungan mitra dengan melakukan identifikasi secara langsung tingkat pengetahuan dan sikap remaja dalam manajemen pencegahan anemia pada remaja di wilayah binaan Desa Melinggih Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia merupakan kondisi yang dialami tubuh ketika sel darah merah memiliki kadar hemoglobin kurang dari normal yaitu <12 gr/dl. Keadaan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan dikarenakan adanya kekurangan

hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh yang menyebabkan kekurangan oksigen dan berdampak buruk bagi tubuh (Rima Andini & Agestika, 2022). Anemia adalah kondisi medis di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal, yang mengakibatkan terganggunya transportasi oksigen ke jaringan tubuh. Anemia paling sering disebabkan oleh defisiensi zat besi (iron deficiency anemia), terutama pada remaja putri dan ibu hamil (Abu-Baker et al., 2021). Dampaknya mencakup kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, imunitas rendah, serta peningkatan risiko kematian ibu melahirkan (Rima Andini & Agestika, 2022).

Pencegahan dan penanganan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan penambahan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin, penambahan zat besi yang dapat dilakukan dengan meminum tablet tambah darah pada remaja (Syakir, 2018). Pemberian dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh (Krishnan et al., 2021). Konsumsi makanan bergizi seimbang dengan kandungan zat besi tinggi seperti hati ayam, bayam, dan kacang-kacangan merupakan salah satu cara mencegah anemia. Selain itu, penyerapan zat besi dipengaruhi oleh kehadiran vitamin C dan dihambat oleh konsumsi teh/kopi berdekatan dengan waktu makan (Sasmita et al., 2022).

Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi kesadaran dan tindakan individu terhadap suatu masalah kesehatan, termasuk anemia (Novelia et al., 2022). Banyak remaja, terutama putri, berada dalam kelompok berisiko tinggi mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pubertas dan menstruasi. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia masih rendah (Rasmaniar et al., 2022). Sebagian besar remaja tidak mengetahui penyebab utama anemia, gejalanya, maupun cara pencegahannya seperti pentingnya konsumsi zat besi dan tablet tambah darah (TTD) (Roche et al., 2021). Data menunjukkan bahwa hanya sekitar 35% remaja mengetahui bahwa anemia dapat dicegah dengan pola makan kaya zat besi dan konsumsi TTD secara rutin (N. K. T. Agustini, 2023). Kurangnya pengetahuan ini sering dikaitkan dengan minimnya pendidikan gizi di sekolah, kurangnya media informasi yang menarik, serta rendahnya komunikasi antara remaja dan petugas kesehatan (Agustini, Ni Komang Tri; Yoga, 2024).

Sikap adalah kecenderungan untuk bereaksi secara positif atau negatif terhadap suatu objek atau kondisi (Sari et al., 2025). Sikap remaja terhadap anemia sangat mempengaruhi tindakan mereka, seperti kepatuhan minum TTD, kebiasaan makan makanan bergizi, dan mencari informasi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian remaja memiliki pengetahuan yang cukup, sikap mereka terhadap pencegahan anemia belum tentu positif. Banyak yang merasa bahwa konsumsi TTD menyebabkan mual, atau tidak penting selama tidak merasakan gejala langsung. Selain itu, masih ada stigma atau ketakutan bahwa minum TTD bisa membuat gemuk atau infertil, padahal tidak berdasar secara ilmiah. Pengetahuan dan sikap remaja terhadap anemia sangat mempengaruhi perilaku mereka dalam menjaga pola makan dan konsumsi tablet tambah darah (TTD). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis pendidikan mampu meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD hingga 40% (Kusuma & Kartini, 2021). Media edukasi

yang interaktif dan berbasis teknologi juga terbukti lebih menarik bagi remaja.

#### 4. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan manajemen pencegahan anemia pada remaja ini melibatkan beberapa tahapan yang terstruktur dan melibatkan partisipasi aktif dari berbagai pihak, termasuk tim kesehatan dari puskesmas dan mahasiswa dan dosen yang berasal dari ITEKES Bali dan Boromarajonani College of Nursing Trang Thailand.

- a. Tahapan pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi antara pihak puskesmas dan ITEKES Bali dan perwakilan dari Boromarajonani College of Nursing Trang Thailand untuk menyusun rencana kegiatan, menentukan jadwal skrining, dan mempersiapkan alat-alat kesehatan seperti alat pengukur tekanan darah, pengukur hemoglobin, dan timbangan. Tim juga mempersiapkan materi edukasi kesehatan mengenai deteksi dini anemia dan manajemen pencegahan yang akan disampaikan kepada remaja.
- b. Tahapan kedua adalah sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat yang dilakukan melalui berbagai media, seperti poster, media sosial, dan penyuluhan langsung. Tim ITEKES Bali dan Boromarajonani College of Nursing Trang Thailand, yang terdiri dari mahasiswa dan dosen, berperan dalam menyebarkan informasi ini untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang deteksi dini dan manajemen pencegahan anemia pada remaja.
- c. Tahapan ketiga adalah pelaksanaan skrining yang dilakukan di Desa Melinggih. Dalam kegiatan ini, remaja putri diberikan pre-test tentang tingkat pengetahuan dan perilaku remaja tentang manajemen pencegahan anemia pada remaja. Selanjutnya diberikan edukasi tentang manajemen pencegahan anemia diperiksa indikator kesehatannya, seperti tekanan darah, kadar Hemoglobin yang mengindikasikan kejadian anemia, dan pemberian post test setelah kegiatan. Setelah pemeriksaan, peserta mendapatkan hasil skrining beserta penjelasan singkat mengenai kondisi kesehatan mereka dan rekomendasi tindak lanjut jika diperlukan.
- d. Tahap terakhir adalah evaluasi, di mana tim melakukan penilaian terhadap jumlah peserta, tingkat partisipasi, serta efektivitas edukasi yang diberikan. Evaluasi ini digunakan untuk memperbaiki metode pada kegiatan serupa di masa depan

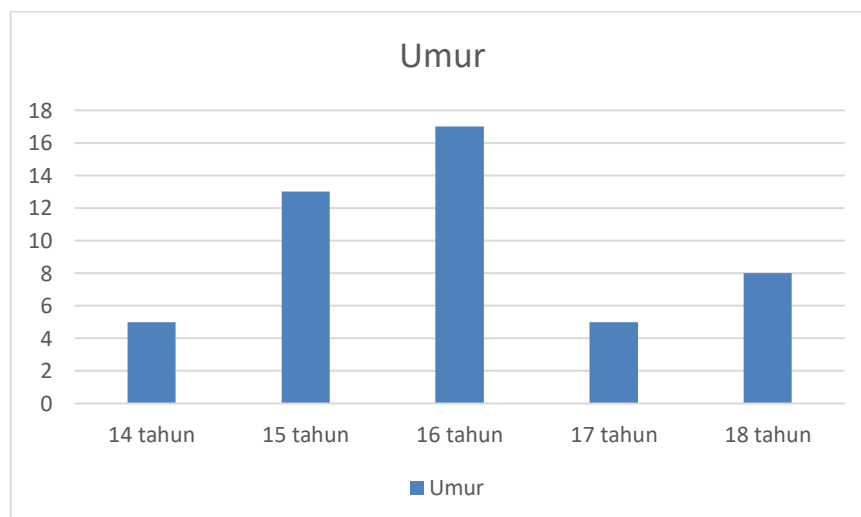
**Tabel 1. Tahapan atau langkah-langkah pelaksanaan kegiatan PKM**

No	Rencana Kegiatan	Tahapan Kegiatan	Penanggung Jawab
1	<i>Planning</i> (Perencanaan)	Melakukan penjajagan kepada mitra tentang kegiatan PKM sampai dengan memperoleh kesepakatan tentang kegiatan yang akan dilakukan.	Tim PKM
2	<i>Organizing</i> (pengorganisasian)	1. <i>Technical meeting</i> 2. Pengecekan kelengkapan peralatan dan lainnya hingga	Tim PKM

No	Rencana Kegiatan	Tahapan Kegiatan	Penanggung Jawab
		konfirmasi mitra yang akan diberikan pelatihan kader	
		3. Evaluasi penyelenggaraan	
3	<i>Actuating</i> (pelaksanaan)	1. Evaluasi tingkat pengetahuan awal melalui pemberian kuisioner pre test 2. Pelaksanaan skrining dan deteksi dini anemia remaja 3. Pemberian edukasi kesehatan manajemen pencegahan anemia pada remaja 4. Evaluasi tingkat pengetahuan tentang manajemen pencegahan anemia melalui post-test 5. Refleksi	Tim PKM
4	<i>Controlling</i> (monitoring dan evaluasi)	1. Evaluasi terhadap PKM yang dilakukan 2. Penutupan	Tim PKM

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan perencanaan (planning), pengorganisasian (organizing), pelaksanaan (actuating) dan controlling melalui monitoring dan evaluasi.

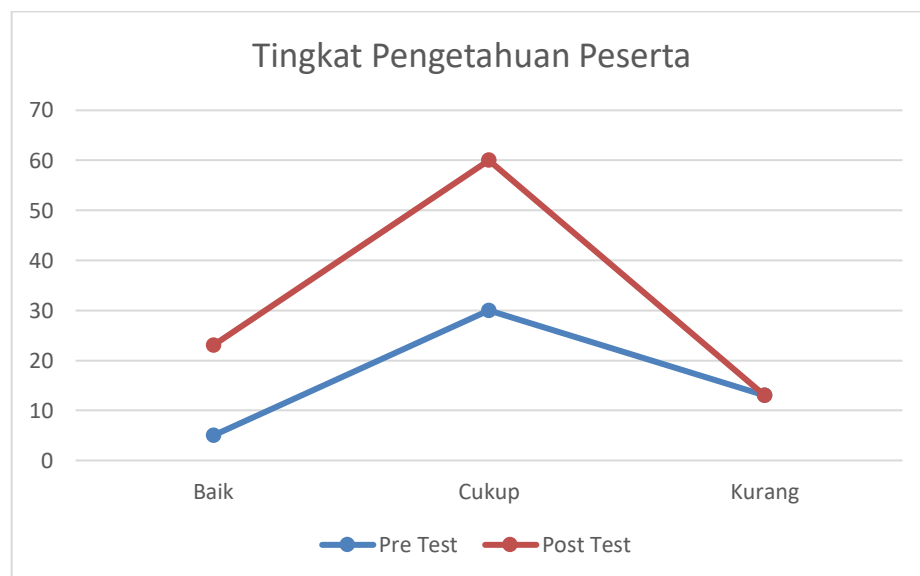


Gambar 1. Distribusi frekwensi Umur Peserta

Dari diagram diatas disimpulkan bahwa umur remaja yang mengikuti kegiatan ini terbanyak adalah usia 16 tahun sebanyak 17 orang (35,4%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Pre Test dan Post Test

Tingkat Pengetahuan	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Baik	5	10,4	18	37,5
Cukup	30	62,5	30	62,5
Kurang	13	27,1	0	0
Jumlah	48	100	48	100



Gambar 2. Perbedaan Tingkat pengetahuan pre test dan post test

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kategori tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan sosialisasi atau pelatihan mengenai pencegahan anemia. Sebelum dilakukan intervensi, sebanyak 13 orang (24,1%) responden berada dalam kategori pengetahuan kurang, yang menunjukkan bahwa hampir seperempat peserta belum memiliki pemahaman yang memadai terkait anemia dan cara pencegahannya.

Namun, setelah diberikan pelatihan, terjadi pergeseran kategori secara drastis. Tidak ada lagi peserta yang berada dalam kategori kurang, yang menunjukkan bahwa semua peserta mengalami peningkatan pengetahuan. Sebanyak 30 orang (62,5%) masuk dalam kategori cukup, dan 18 orang (37,5%) masuk dalam kategori baik. Pergeseran ini menggambarkan bahwa pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan, dari yang sebelumnya didominasi oleh kategori kurang menjadi mayoritas berada pada kategori cukup dan baik.

Peningkatan ini mendukung temuan pada uji statistik sebelumnya ( $p$ -value = 0,001), yang menunjukkan bahwa edukasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hal ini juga sejalan dengan teori Bloom's Taxonomy, di mana pembelajaran yang baik

akan meningkatkan kemampuan kognitif peserta dari tingkat dasar (pengetahuan) menuju pemahaman dan penerapan. Sejalan dengan penelitian oleh Sari & Widodo (2021), pendekatan edukatif yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik audiens terbukti lebih efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan, terutama di kalangan remaja.

Meskipun hasil ini sangat positif, penting untuk dicatat bahwa masih ada 62,5% peserta yang berada pada kategori cukup, yang artinya masih ada ruang untuk peningkatan lebih lanjut. Oleh karena itu, pelatihan sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan, didukung dengan media pembelajaran tambahan seperti booklet, video edukatif, atau aplikasi mobile untuk memperkuat dan mempertahankan pemahaman peserta dalam jangka panjang.

**Tabel 3. Hasil Uji Perubahan Sebelum dan Sesudah diberikan edukasi**

Hasil Uji Perubahan Sebelum dan Setelah diberikan edukasi	
Variabel	Asym. Sig (2 tailed)
Tingkat Pengetahuan	0.001

Hasil uji statistik yang ditampilkan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai manajemen pencegahan anemia. Hal ini ditunjukkan oleh nilai p-value sebesar 0,001, yang jauh lebih kecil dari batas signifikansi yang ditetapkan ( $p\text{-value} = 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait pencegahan anemia.

Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi edukatif, terutama yang disampaikan secara sistematis dan sesuai dengan karakteristik peserta didik, efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap isu kesehatan yang relevan. Edukasi yang diberikan kemungkinan mencakup materi mengenai penyebab, gejala, dampak, serta upaya pencegahan anemia melalui pola makan sehat, konsumsi tablet tambah darah, dan aktivitas fisik yang teratur.

Menurut teori pembelajaran kesehatan, pengetahuan merupakan prasyarat utama untuk perubahan sikap dan perilaku. Green dan Kreuter (2005) dalam model PRECEDE-PROCEED menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam membentuk sikap dan praktik yang lebih baik dalam pencegahan penyakit (Porter, 2016). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan ini diharapkan tidak berhenti pada pemahaman kognitif saja, tetapi juga mendorong perubahan nyata dalam gaya hidup dan perilaku remaja dalam jangka panjang. Efektivitas edukasi ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi, baik melalui media konvensional seperti ceramah dan leaflet, maupun media digital seperti video dan aplikasi, dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang kesehatan, termasuk pencegahan anemia (N. K. T. Agustini, 2023). Namun, peningkatan pengetahuan tidak selalu secara otomatis mengubah perilaku. Oleh karena itu, diperlukan intervensi lanjutan seperti penguatan motivasi, pemberdayaan remaja sebagai agen kesehatan, serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga agar perubahan perilaku menjadi lebih berkelanjutan.

Tabel 4. Distribusi Frekwensi Sikap Remaja Tentang Manajemen Pencegahan Anemia

Pernyataan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Selalu	Jumlah
Saya makan dengan teratur setiap hari	3 (6%)	16 (34%)	5 (10%)	21 (44%)	3 (6%)	48 (100%)
Saya mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti daging, ikan, hati, telur dan tempe setiap hari	0 (0%)	8 (17%)	3 (6%)	35 (73%)	2 (4%)	48 (100%)
Saya mengonsumsi sayur-sayuran hijau setiap kali makan	2 (4%)	1 (2%)	25 (52%)	10 (21%)	10 (21%)	48 (100%)
Saya mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C setiap hari	0 (0%)	8 (16%)	19 (40%)	11 (23%)	10 (21%)	48 (100%)
Saya mengonsumsi asam folat seperti sereal, biji-bijian dan kacang-kacangan setiap hari	0 (0%)	5 (10%)	20 (43%)	15 (32%)	7 (15%)	48 (100%)
Saya mengonsumsi tablet tambah darah setiap minggu satu tablet	3 (6%)	3 (6%)	27 (57%)	10 (21%)	5 (10%)	48 (100%)
Setiap hari saya melakukan aktifitas fisik seperti olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh	4 (8%)	22 (46%)	10 (21%)	5 (10%)	7 (15%)	48 (100%)

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar remaja (73%) menyatakan sering mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti daging, ikan, hati, telur, dan tempe setiap hari. Temuan ini mencerminkan bahwa secara umum pola konsumsi makanan sumber zat besi hewani dan nabati sudah cukup baik. Asupan zat besi dari makanan hewani (heme iron) diketahui lebih mudah diserap tubuh dibandingkan zat besi non-heme dari nabati, sehingga kebiasaan ini memberikan kontribusi positif terhadap pencegahan anemia. Konsumsi rutin

makanan sumber zat besi dapat menurunkan risiko defisiensi besi, terutama pada kelompok remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan pesat.

Namun demikian, konsumsi sayuran hijau sebagai sumber zat besi non-heme masih menunjukkan pola yang kurang konsisten. Sebanyak 52% responden mengaku hanya *kadang-kadang* mengonsumsi sayuran hijau setiap kali makan. Padahal, sayuran hijau seperti bayam, kangkung, dan brokoli mengandung zat besi yang penting, serta kaya akan vitamin dan mineral lain yang mendukung metabolisme zat besi dalam tubuh. Kurangnya konsumsi sayuran ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti preferensi rasa, akses terhadap bahan makanan, hingga kurangnya pengetahuan tentang pentingnya sayuran sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang.

Tim pengabmas berasumsi bahwa perilaku konsumsi sayuran hijau pada remaja masih menunjukkan rendah, hal ini disebabkan karena remaja belum memahami tentang pentingnya nutrisi sayuran hijau dalam mendukung kesehatan remaja khususnya konsumsi sayuran hijau yang kaya vitamin dan mineral.

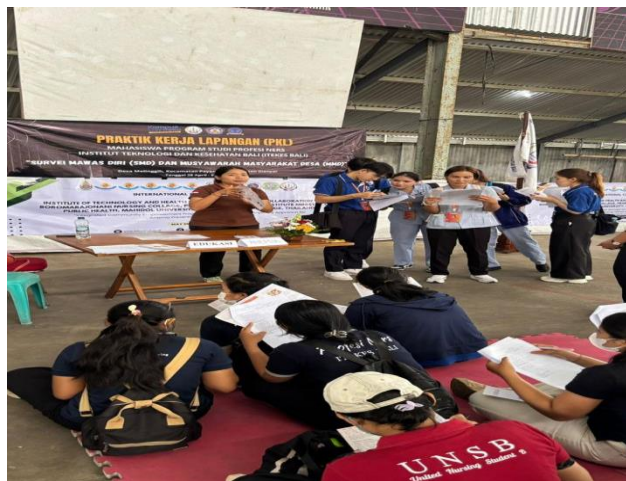
Dalam hal sikap terhadap konsumsi tablet tambah darah (TTD), sebanyak 57% remaja menyatakan hanya *kadang-kadang* mengonsumsi TTD dalam satu minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap konsumsi TTD masih rendah, padahal Kementerian Kesehatan RI menganjurkan konsumsi satu tablet per minggu secara rutin bagi remaja putri sebagai upaya preventif terhadap anemia. Tim berasumsi bahwa rendahnya tingkat konsumsi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya kurangnya pemahaman mengenai manfaat TTD, munculnya efek samping ringan seperti mual dan konstipasi, serta tidak adanya pengawasan atau dorongan dari guru dan petugas kesehatan. Berdasarkan hal tersebut maka sangat diperlukan adanya intervensi edukatif secara terstruktur menggunakan peram kader sebaya mampu meningkatkan kepatuhan terhadap konsumsi TTD secara signifikan (Komang et al., 2024).

Lebih lanjut, perilaku aktivitas fisik juga menunjukkan adanya kecenderungan pasif. Sebanyak 46% responden mengungkapkan jarang melakukan olahraga secara rutin. Aktivitas fisik yang rendah dapat memengaruhi metabolisme zat besi dan berkontribusi terhadap peningkatan risiko anemia karena kurangnya sirkulasi oksigen secara optimal dalam tubuh. Menurut penelitian oleh Lukito et al. (2018), olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kapasitas tubuh dalam menyerap dan mendistribusikan oksigen melalui hemoglobin, serta menjaga daya tahan tubuh secara umum. Kurangnya minat olahraga bisa disebabkan oleh keterbatasan waktu, minimnya fasilitas, atau kurangnya motivasi dari lingkungan sekitar.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian remaja telah memiliki kebiasaan konsumsi makanan yang baik, namun masih terdapat ketidakkonsistenan dalam perilaku pendukung lainnya, seperti konsumsi TTD dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pendampingan yang lebih intensif, terintegrasi, dan interaktif (Rima Andini & Agestika, 2022), agar pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja dalam pencegahan anemia dapat ditingkatkan secara menyeluruh dan berkelanjutan.



Gambar 3. Dokumentasi pemberian kuisisioner pre test sebelum dilakukan pemberian edukasi anemia



Gambar 4. Dokumentasi pemberian edukasi tentang manajemen pencegahan anemia pada remaja



Gambar 5. Dokumentasi pelaksanaan pemberian kuisisioner post test pada remaja

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan yang telah dilakukan berdampak terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam melakukan manajemen pencegahan anemia sehingga berdampak pada sikap remaja dalam melakukan pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan perubahan perilaku remaja dalam menerapkan pola hidup sehat cegah anemia pada remaja. Kegiatan lanjutan yang diharapkan adalah pelaksanaan kegiatan skrining kesehatan secara teratur di setiap bulan guna meningkatkan pemantauan dan skrining remaja dengan pencegahan anemia. Selain itu perlu adanya pendampingan yang berkelanjutan terhadap remaja dalam pencegahan anemia. Selain itu, pemantauan nutrisi remaja untuk cegah anemia dapat dilakukan khususnya untuk sekolah sehingga remaja memahami nutrisi yang diperlukan untuk pencegahan anemia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ITEKES Bali, Boromarajonani College of Nursing Trang Thailand dan seluruh masyarakat di Desa Binaan Melinggih Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.

## 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), E06348. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.E06348>
- Agustini, Ni Komang Tri; Yoga, W. K. P. P. G. (2024). Inisiasi Program Asbak (Aksi Sekolah Berantas Anemia Komprehensif) Untuk Model Percontohan Health Promoting School Di Denpasar. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 09(2), 466-477.
- Agustini, N. K. T. (2023). Faktor Dukungan Yang Berpengaruh Terhadap Kesadaran Diri Remaja Cegah Anemia. *Malahayati Nursing Journal*, 5(12), 4258-4269.
- Agustini, N. K. T. I. Ayu Ningrat Pangruating Diyu. (2022). Eksplorasi Pengalaman Remaja Dalam Pemanfaatan Program Pik-R (Pusat Informasi Dan Konseling Remaja) Di Sekolah. *Malahayati Nursing Journal*, 4(November), 2993-3003.
- Ariestiningsih, E. S., Has, D. F. S., Kurniawan, G. A., Putri, F. W., Ristiawati, R., Nariswari, N. F., & Fauzana, A. (2022). Implementasi Program "Senar Kuat" Sebagai Model Upaya Cegah Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Di Desa Dahanrejo Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(8), 2639-2657. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.7188>
- 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>
- Komang, N., Agustini, T., Gde, L., & Sri, N. (2024). *Peningkatan Self Awareness Remaja Cegah Anemia Melalui Program Structured*

- Education Peer Counselor Di Kota Denpasar Pendahuluan Metode.*
- Krishnan, V., Zaki, R. A., Nahar, A. M., Jalaludin, M. Y., & Majid, H. A. (2021). The Longitudinal Relationship Between Nutritional Status And Anaemia Among Malaysian Adolescents. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 15, 100228. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2021.100228>
- Kusuma, N. I., & Kartini, F. (2021). Changes In Knowledge And Attitudes In Preventing Anemia In Female Adolescents: A Comparative Study. *Women, Midwives And Midwifery*, 1(2), 46-54. <https://doi.org/10.36749/wmm.1.2.46-54.2021>
- Novelia, S., Rukmaini, & Purnama Sari, I. (2022). The Analysis Of Factors Associated With Anemia Among Adolescent Girls. *Nursing And Health Sciences Journal (Nhsj)*, 2(3), 266-273. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.142>
- Porter, C. M. (2016). Revisiting Precede-Proceed: A Leading Model For Ecological And Ethical Health Promotion. *Health Education Journal*, 75(6), 753-764. <https://doi.org/10.1177/0017896915619645>
- Rasmaniar, R., Nurlaela, E., Ahmad, A., & Nurbaya, N. (2022). Pendidikan Teman Sebaya Melalui Pemberdayaan Kader Posyandu Remaja Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Remaja Tentang Manfaat Gizi Dalam Pencegahan Stunting: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), 76-88. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.498>
- Rima Andini, F., & Agestika, L. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Digital Melalui Peer-Group Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, 6(1sp), 220-225. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.220-225>
- Roche, M. L., Samson, K. L. I., Green, T. J., Karakochuk, C. D., & Martinez, H. (2021). Perspective: Weekly Iron And Folic Acid Supplementation (Wifas): A Critical Review And Rationale For Inclusion In The Essential Medicines List To Accelerate Anemia And Neural Tube Defects Reduction. *Advances In Nutrition*, 12(2), 334-342. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa169>
- Sari, A. S., Basuni, H. L., & Aprianti, N. F. (2025). *Seam Mobile Card Game And Animated Video For Increasing Knowledge And Attitudes Of Early Marriage Prevention*. 14(1), 126-136. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v14i1.24245>
- Sasmita, A. P., Mubashir, A., & Vijaya, N. (2022). Impact Of Nutritional Education On Knowledge, Attitude And Practice Regarding Anemia Among School Children In Belgaum, India. *Global Health Journal*, 6(2), 91-94. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2022.04.001>
- Sriningrat, I. G. A. A., Yuliyatni, P. C. D., & Ani, L. S. (2019). Prevalensi Anemia Pada Remaja Putri. *E-Jurnal Medika*, 8(2), 6.
- Syakir, S. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Argipa (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 3(1), 18-25. <https://doi.org/10.22236/argipa.v3i1.2446>
- World Health Organization. (2024). *World Health Organization - World Health Statistics 2024*.