

PENCEGAHAN FAKTOR RESIKO ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DAN WANITA USIA SUBUR DI DUSUN CINENGGANG DESA CILELES JATINANGOR

Udin Rosidin^{1*}, Iwan Shalahuddin², Ahmad Yamin³, Nina Sumarni⁴

¹⁻⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: udin.rosidin@unpad.ac.id

Disubmit: 15 Juni 2026

Diterima: 28 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i7.26500>

ABSTRAK

Masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian saat ini khususnya pada remaja putri dan wanita usia subur adalah anemia. Anemia merupakan masalah kesehatan yang dapat menimbulkan dampak melemahnya imunitas dan kerentanan infeksi. Kejadian anemia seringkali terjadi dan tidak dirasakan. Hasil survey yang dilaksanakan mahasiswa di RT 01 RW 04 Dusun Cinenggang Desa Cileles Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang mendapatkan data bahwa 63,3% responden diantaranya mengaku tidak merasakan keluhan kesehatan apapun. Pemeriksaan kadar hemoglobin belum merata, 43,3% responden pernah memeriksakan Hb dan 56,6% belum pernah. Sebanyak 20% responden mengalami sering lemas, 43,3% mengalami pusing, 20% mudah lelah, dan 30% mudah mengantuk. Konsumsi tablet tambah darah sangat rendah, hanya 10% yang mengkonsumsi secara rutin. Analisa tim pengabdian, hal ini diakibatkan karena rendahnya pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur tentang faktor resiko anemia. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur tentang faktor risiko anemia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur tentang faktor risiko anemia sebesar 18 poin dan peningkatan responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 37,5%. Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat berkelanjutan secara mandiri sehingga para remaja putri dan wanita usia subur dapat hidup sehat sesuai siklus kehidupannya.

Kata Kunci: Faktor Risiko Anemia, Remaja Putri, Wanita Usia Subur.

ABSTRACT

Anemia is a public health issue that remains a concern, particularly among adolescent girls and women of childbearing age. Anemia is a health problem that can weaken immunity and increase susceptibility to infection. Anemia often goes unnoticed. A survey conducted by students in RT 01 RW 04, Cinenggang Hamlet, Cileles Village, Jatinangor District, Sumedang Regency, found that 63.3% of respondents reported not experiencing any health problems. Hemoglobin level testing is not widespread; 43.3% of respondents have had their Hb checked, while 56.6% have not. Twenty percent of respondents experience frequent weakness, 43.3% experience dizziness, 20% tire easily, and 30%

experience drowsiness. Consumption of iron supplements is very low, with only 10% taking them regularly. The community service team's analysis indicates that this is due to the low knowledge of adolescent girls and women of childbearing age about the risk factors for anemia. Based on these issues, the community service team conducted health education. This activity aims to increase the knowledge of adolescent girls and women of childbearing age about the risk factors for anemia. Results showed an 18-point increase in knowledge of adolescent girls and women of childbearing age about anemia risk factors, and a 37.5% increase in respondents with good knowledge. It is hoped that the activities implemented will be sustainable independently so that adolescent girls and women of childbearing age can live healthy lives according to their life cycle.

Keywords: *Anemia Risk Factors, Adolescent Girls, Women Of Childbearing Age.*

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian di Indonesia, khususnya dialami oleh kelompok berisiko, seperti remaja putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang yang serius. Pada remaja putri yang masih belajar, anemia dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, menurunkan performa akademik, melemahkan imunitas, dan menghambat pertumbuhan. Penelitian (Putri et al, 2024) pada remaja putri yang mengalami anemia defisiensi zat besi memperoleh skor kognitif rata-rata jauh lebih rendah dibandingkan remaja tanpa anemia. Studi diet dan anemia pada remaja putri di Indonesia melaporkan bahwa anemia berhubungan dengan penurunan imunitas dan kerentanan infeksi, terutama pada remaja dengan asupan protein, zat besi, dan vitamin C yang kurang (Yanti et al, 2024).

Sedangkan bagi wanita usia subur dampak anemia tidak hanya bersifat personal bagi kesehatannya, tetapi juga berdampak terhadap ekonomi dan kualitas generasi penerus. Pada saat bekerja anemia menyebabkan transport oksigen ke otot berkurang. Hasil penelitian (Amelia et al, 2024) menunjukkan bahwa pekerja wanita yang anemia mengalami penurunan produktivitas hingga 5-10%. Gejala lemas dan pusing (sering disebut "5L") membuat motivasi dan fokus kerja menurun drastis, yang berujung pada penghasilan yang tidak maksimal atau prestasi karir yang terhambat. Pada risiko kehamilan dan persalinan kondisi anemia dapat meningkatkan risiko medis seperti perdarahan postpartum, keguguran dan kematian ibu. Anemia adalah faktor risiko utama perdarahan hebat setelah melahirkan. Otot rahim yang kekurangan oksigen tidak dapat berkontraksi dengan baik untuk menjepit pembuluh darah setelah plasenta lepas (Handayani, 2020). Namun kondisi tersebut belum dipahami dengan baik oleh sebagian remaja putri dan wanita usia subur, sehingga kejadian anemia masih tinggi.

Berdasarkan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018, angka kejadian anemia pada remaja putri mencapai sekitar 32%, yang berarti sekitar 3-4 dari setiap 10 remaja mengalami anemia. Sementara proporsi anemia pada WUS diperkirakan sekitar 30% dan menjadi salah satu yang tertinggi di Asia Tenggara (Al-Aluf et al, 2024). Tingginya kejadian anemia tersebut mampir terjadi disemua daerah, termasuk di daerah binaan mahasiswa dalam

kegiatan praktik lapangan keperawatan komunitas. Hasil survey yang dilaksanakan mahasiswa mata kuliah praktek lapangan komunitas di RT 01 RW 04 Dusun Cinenggang Desa Cileles Kecamatan Jatinangor Sumedang, mendapatkan data bahwa 63,3% responden diantaranya mengaku tidak merasakan keluhan kesehatan apa pun dan berada dalam kondisi prima saat pengkajian dilakukan. Sementara sebagian kecil lainnya mengeluhkan nyeri pada area tertentu seperti ulu hati dan lutut, serta sensasi kesemutan atau kaku pada tangan. Hasil skrining menunjukkan bahwa hanya 3,3% responden yang pernah didiagnosis anemia oleh tenaga kesehatan, sedangkan 96,6% lainnya belum pernah mendapatkan diagnosis tersebut. Pemeriksaan kadar hemoglobin sebelumnya juga belum merata, di mana 43,3% responden pernah memeriksakan Hb dan 56,6% belum pernah.

Pada responden yang mengetahui status kadar hemoglobinnya, 16,6% melaporkan hasil normal, 6,6% melaporkan hasil rendah, dan tidak terdapat responden yang melaporkan kadar Hb tinggi. Sebanyak 43,3% responden tidak mengetahui kadar Hb mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki informasi pasti terkait status hemoglobinnya.

Hasil observasi fisik menunjukkan bahwa 36,6% responden tampak pucat pada wajah dan konjungtiva, sementara 63,3% tidak tampak pucat. Keluhan yang berkaitan dengan kemungkinan tanda anemia bervariasi. Sebanyak 20% responden mengalami sering lemas, 43,3% mengalami pusing, 20% mudah lelah, dan 30% mudah mengantuk. Selain itu, 56,6% responden melaporkan pusing atau berkunang-kunang saat bangun dari duduk, dan 33,3% mengalami pusing berlebih selama menstruasi. Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sangat rendah, dengan hanya 10% yang mengkonsumsi secara rutin. Riwayat keluarga dengan diagnosa anemia juga ditemukan pada 10% responden.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki tanda subjektif maupun objektif yang dapat terkait dengan kondisi anemia, sementara cakupan pemeriksaan Hb dan konsumsi TTD masih terbatas. Temuan ini memberikan gambaran awal mengenai hasil skrining anemia pada kelompok responden tersebut. Hasil pengkajian tersebut menunjukkan gambaran yang cukup beragam terkait pemahaman masyarakat mengenai penyebab anemia, keyakinan mengenai kesembuhan, kebiasaan turun-temurun, hingga budaya dalam penanganan anemia.

Berdasarkan persepsi mengenai penyebab anemia, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengaitkan anemia dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Sebanyak 30% responden menyatakan bahwa anemia disebabkan oleh pola makan yang kurang bergizi atau rendah zat besi, sementara 26,7% menyebutkan kurang tidur atau sering begadang sebagai penyebab. Selain itu, 16,7% mengaitkan anemia dengan kelelahan atau kecapean. Sebagian kecil responden (10%) berpendapat bahwa anemia terjadi karena kurang darah, dan hanya 3,3% yang mengaitkannya dengan stres atau kondisi emosional. Namun demikian, terdapat 13,3% responden yang tidak mengetahui penyebab anemia, menunjukkan masih adanya keterbatasan pemahaman terkait faktor risiko anemia.

Terkait dengan keyakinan apakah anemia dapat sembuh, mayoritas responden menunjukkan persepsi positif. Sebanyak 90% meyakini bahwa anemia dapat disembuhkan, baik melalui konsumsi makanan bergizi maupun pengobatan seperti minum tablet tambah darah. Hanya sebagian kecil yang

menjawab tidak tahu (6,7%) dan tidak bisa (3,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki harapan yang baik terkait prognosis anemia, meskipun ada sebagian responden yang masih belum memahami kondisi ini secara utuh.

Hasil yang hampir serupa ditemukan pada pertanyaan mengenai kebiasaan atau budaya tertentu dalam menangani anemia. Sebanyak 63,3% responden menyatakan tidak terdapat budaya atau praktik khusus yang dilakukan untuk menangani anemia. Hanya 16,7% responden yang menyebutkan praktik seperti mengkonsumsi daun singkong, berdoa, tidur cukup, atau memperbanyak sayuran hijau. Selebihnya (20%) tidak mengetahui adanya nilai-nilai tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa manajemen anemia di masyarakat lebih bergantung pada pengetahuan individu daripada praktik budaya kolektif. Pada bagian terakhir, mengenai apakah anemia dianggap sebagai masalah, hampir seluruh responden (86,7%) menganggap anemia adalah masalah kesehatan yang perlu ditangani. Beberapa responden menyebutkan bahwa anemia dapat menyebabkan pusing, mengganggu aktivitas, hingga berbahaya bagi ibu hamil karena berisiko menimbulkan stunting pada anak. Hanya 13,3% responden yang menjawab tidak masalah atau ragu. Tingginya proporsi yang menganggap anemia sebagai masalah menunjukkan adanya kesadaran masyarakat terhadap dampak negatif anemia, meskipun pengetahuan mengenai penyebab dan penanganannya masih perlu ditingkatkan.

Pengetahuan terkait faktor risiko anemia, responden yang menjawab benar hanya 46,7%. Hal ini menunjukkan bahwa setengah responden masih belum memahami penyebab anemia yang umum pada kelompok usia ini, seperti menstruasi, asupan zat besi yang tidak adekuat, dan pola makan rendah protein hewani. Kurangnya pemahaman mengenai faktor risiko dapat menghambat upaya pencegahan anemia karena responden tidak menyadari perilaku apa yang perlu diperbaiki. Selain itu, pengetahuan mengenai frekuensi konsumsi TTD juga rendah, hanya 46,7% responden menjawab benar. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden belum memahami manfaat konsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia. Ini menjadi indikator bahwa sosialisasi mengenai konsumsi TTD di tingkat masyarakat masih perlu diperkuat.

Dari beberapa permasalahan tersebut ternyata pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang masalah anemia masih merupakan masalah kesehatan yang perlu ditangani. Padahal banyak faktor risiko yang terjadi yang apabila dibiarkan akan menjadi masalah kesehatan. Berdasarkan pembahasan tersebut maka tim pengabdian tertarik untuk melakukan kegiatan pencegahan faktor risiko anemia pada remaja putri dan wanita usia subur di dusun tersebut. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur tentang anemia dan pencegahan faktor risiko anemia di RT 01 RW 04 Dusun Cinenggang Desa Cileles Jatinangor Sumedang. Dari tujuan tersebut maka rumusan pertanyaannya adalah berapa besar peningkatan pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur setelah dilakukan kegiatan edukasi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil survey di RT 01 RW 04 Dusun Cinenggang Desa Cileles Jatinangor didapatkan data, bahwa sebanyak 60% responden mengaku tidak

pernah memperoleh informasi tentang anemia. Hasil penilaian menunjukkan 30% responden memiliki pengetahuan kurang terkait anemia. Sebanyak 90% responden menyatakan tidak rutin mengonsumsi TTD. Mayoritas responden mengalami gejala yang mengarah pada anemia: 56,6% melaporkan pusing atau berkunang-kunang saat bangun dari duduk, 43,3% mengeluhkan sering pusing, 33,3% mengalami lemah/pusing berlebihan saat menstruasi, dan 30% mudah mengantuk. Tanda klinis yang mengarah pada faktor risiko anemia: 36,6% responden tampak pucat pada konjungtiva saat observasi fisik, 20% responden berisiko mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) berdasarkan pengukuran lingkaran lengan atas. Cakupan skrining rendah: 56,6% responden belum pernah diperiksa kadar Hb sebelumnya. Data lain menunjukkan masih rendahnya pengetahuan terkait faktor risiko anemia pada wanita usia subur (46,7%). Selain itu, pengetahuan mengenai frekuensi konsumsi TTD juga rendah. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden belum memahami cara konsumsi TTD yang dianjurkan. Dari permasalahan tersebut maka rumusan masalahnya adalah rendahnya pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur di RT 01 RW 04 Dusun Cinenggang Desa Cileles Jatinangor.

3. KAJIAN PUSTAKA

Definisi Anemia

Anemia merupakan suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah (*eritrosit*) atau konsentrasi hemoglobin (Hb) di dalam tubuh berada di bawah nilai normal. Berdasarkan literatur keperawatan dan hematologi, penurunan kadar hemoglobin ini mengakibatkan kapasitas pengangkutan oksigen oleh darah ke seluruh jaringan tubuh menjadi berkurang, yang kemudian memicu gejala klinis seperti kelelahan dan lemas (Pangaribuan et al, 2022). Pengertian lain disebutkan bahwa hampir semua gangguan pada sistem peredaran darah selalu disertai dengan kejadian anemia yang terlihat secara jelas warna keputihan pada tubuh yang disertai dengan penurunan kerja fisik dan penurunan stamina tubuh (Mularsih et al., 2025).

Penyebab Anemia

Anemia bukan merupakan penyakit tunggal, melainkan sebuah gejala dari kondisi patologis yang mendasarinya. Salah satu penyebab anemia adalah anemia defisiensi zat besi (Sulaiman et al, 2022). Anemia sering terjadi khususnya pada remaja perempuan, karena remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulan sehingga memiliki risiko tinggi terjadi anemia, selain itu rata-rata remaja putri yang melakukan diet dengan gizi tidak seimbang akan mempengaruhi zat besi dalam darah (Kulsum, 2020).

Menurut (Mahfudz, 2024) secara umum, penyebab anemia dikelompokkan menjadi tiga mekanisme utama:

- 1) Gangguan Produksi Sel Darah Merah: Terjadi akibat kekurangan zat esensial seperti zat besi (paling sering), vitamin B12, atau asam folat. Kondisi ini juga bisa dipicu oleh penekanan sumsum tulang atau penyakit ginjal kronis (kekurangan hormon eritropoetin).
- 2) Kehilangan Darah (Perdarahan): Dapat bersifat akut (misalnya trauma atau kecelakaan) maupun kronis (misalnya menstruasi berlebihan, cacingan, atau perdarahan saluran cerna akibat gastritis/ulkus).
- 3) Peningkatan Penghancuran Sel Darah Merah (Hemolisis): Kondisi di mana sel darah merah hancur lebih cepat sebelum siklus hidup normalnya (120

hari), baik karena faktor genetik (seperti thalassemia dan penyakit sel sabit) maupun faktor didapat (seperti reaksi autoimun).

Klasifikasi Anemia

Menurut (Astuti & Ertiana, 2018) adalah 1). Anemia defisiensi besi, anemia yang disebabkan oleh kurangnya mineral fe 2). Anemia megaloblastik, anemia yang disebabkan oleh defisiensi asam folat, 3). Anemia hemolitik, anemia yang disebabkan karena penghancuran sel darah merah dan 4). Anemia hipoplastik dan aplastik disebabkan karena sumsum tulang belakang kurang mampu membuat sel-sel darah yang baru.

Menurut (Wandini et al, 2017), anemia adalah istilah yang menunjukkan rendahnya hitung sel darah merah dan kadar hemoglobin dan hematokrit di bawah normal. Kejadian anemia bisa terjadi pada laki-laki maupun perempuan. Perempuan lebih rentan anemia dibanding dengan laki-laki. Perempuan memiliki resiko anemia 3 kali lebih besar daripada pada laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan setiap bulan mengalami menstruasi yang secara otomatis mengeluarkan darah. Itulah sebabnya perempuan membutuhkan zat besi untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula. Demikian pula pada waktu kehamilan, kebutuhan akan zat besi meningkat 3 kali dibanding dengan pada waktu sebelum kehamilan. Terdapat tanda-tanda anemia pada remaja putri menurut (Subratha, 2020) yaitu; 1). Lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5L), 2) Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang dan 3). Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat.

Pencegahan Anemia

Pencegahan Anemia Menurut (Fathony et al, 2022) dapat dilakukan melalui perilaku mengkonsumsi makanan bergizi. Makanan yang banyak mengandung zat besi bersumber hewani maupun nabati. Makanan hewani seperti daging, ikan, ayam, atau telur. Sedangkan makanan nabati seperti sayuran, kacang-kacangan, tempe dan buah-buahan. Makanan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.

Menurut World Health Organization dalam (Radiance et al, 2023), Upaya Pencegahan Anemia dapat dilakukan melalui; 1). Mengonsumsi makanan kaya zat besi, Pencegahan anemia dimulai dengan memenuhi kebutuhan zat besi melalui makanan. Sumber zat besi yang mudah diserap tubuh (*heme iron*) antara lain daging merah, hati, ikan, dan unggas. Sumber zat besi nabati (*non-heme iron*) meliputi kacang-kacangan, tempe, tahu, bayam, dan sayuran hijau lainnya. Untuk meningkatkan penyerapannya, makanan tersebut sebaiknya dikonsumsi bersama sumber vitamin C seperti jeruk, jambu biji, tomat, atau pepaya; 2). Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Program pencegahan anemia yang direkomendasikan WHO dan Kementerian Kesehatan Indonesia adalah suplementasi zat besi dan asam folat. Pada remaja putri dan wanita usia subur yang menstruasi, konsumsi TTD secara rutin terbukti meningkatkan kadar hemoglobin dan menurunkan risiko anemia. Di Indonesia, remaja putri dianjurkan mengonsumsi 1 tablet tambah darah setiap minggu sepanjang tahun, serta tambahan sesuai anjuran tenaga kesehatan bila diperlukan; 3). Edukasi gizi dan perubahan perilaku. Keberhasilan pencegahan anemia tidak hanya bergantung pada ketersediaan TTD, tetapi juga pada pemahaman tentang manfaatnya. Edukasi mengenai penyebab anemia, pentingnya zat besi, cara mengonsumsi

TTD yang benar, serta pencegahan efek samping seperti mual perlu diberikan secara berkelanjutan kepada remaja putri dan WUS. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi pemberian TTD dan edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif untuk menurunkan kejadian anemia; 4). Menerapkan pola hidup sehat. Istirahat yang cukup, aktivitas fisik teratur, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta pencegahan infeksi dan cacingan juga berperan dalam menurunkan risiko anemia. Infeksi kronis dan infestasi cacing dapat menyebabkan kehilangan zat besi dan memperburuk status gizi; 5). Pemeriksaan kesehatan secara berkala. Pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala membantu mendeteksi anemia sejak dini sehingga dapat segera ditangani sebelum menimbulkan dampak yang lebih serius, terutama menjelang kehamilan.

Penyuluhan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur di RT 01 RW 04 Dusun Cinenggang Desa Cileles dalam pencegahan anemia. Dampak yang diharapkan dari kegiatan tersebut adalah meningkatnya pengetahuan wanita usia subur tentang pencegahan faktor resiko anemia. Dari tujuan yang ingin dicapai tersebut maka pertanyaannya adalah seberapa besar peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang faktor resiko anemia setelah kegiatan dilakukan ?

4. METODE

Target yang diharapkan dari kegiatan ini yaitu meningkatnya pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur tentang faktor risiko anemia. Untuk mencapai target tersebut maka metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 orang. Waktu kegiatan dilaksanakan selama dua hari yaitu tanggal 28-29 November 2025. Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut; Tahap pertama adalah pendekatan sosial dan perijinan. Pada tahap ini tim pengabdian mengadakan pertemuan dengan ketua RW, ketua RT dan kader kesehatan. Perijinan terintegrasi dengan kegiatan mahasiswa. Kemudian mahasiswa melakukan survei mawas diri (SMD) untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang sedang terjadi. Instrumen yang digunakan sesuai format pengkajian keperawatan komunitas. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat untuk menggambarkan pengetahuan remaja putri dan wanita usia subur tentang faktor risiko anemia. Hasil analisa data dibahas dengan ketua RW, ketua RT dan kader kesehatan. Pada Tahap pelaksanaan, yaitu penyuluhan kesehatan tentang faktor risiko anemia RT 01 RW 04 Dusun Cinenggang Desa Cileles Jatinangor dan pemeriksaan Hb pada peserta yang hadir. Metode penyuluhan yang digunakan adalah proses kelompok, ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab. Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi dan terminasi. Pada tahap ini dilakukan pembahasan hasil *pre-test* dan hasil *post-test* serta dibahas tentang rencana tindak lanjut kegiatan selanjutnya.



a. Hasil

Tabel 1. Pengetahuan Responden Hasil Pre dan Post test (N=30)

Pengetahuan	Pres test	Post test	Peningkatan
Baik	50 %	87,5 %	37,5 %
Cukup	20 %	12,5 %	
Kurang	30 %	-	
Rata-rata nilai	69 poin	87 poin	18 poin

Hasil	Frekuensi	Persentase
Normal (≥ 12 g/dL)	14	70 %
Anemia	6	30 %

Pada pemeriksaan Hb hanya diikuti oleh 20 orang peserta, 10 orang lainnya menolak untuk dilakukan pemeriksaan Hb. Hasil menunjukkan mayoritas responden memiliki Hb normal sebanyak 70%. Namun ada beberapa responden yang masuk katagori anemia. Melalui kegiatan pemeriksaan dan penyampaian hasil secara langsung kepada responden, peserta tidak hanya mengetahui kadar Hb masing-masing, tetapi juga diberi penjelasan mengenai implikasinya terhadap kesehatan.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan tentang faktor risiko anemia sebelum dilakukan kegiatan adalah sebesar 69 poin dan rata-rata nilai setelah dilakukan kegiatan sebesar 87 poin. Ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan sebesar 18 poin. Demikian juga dengan responden yang memiliki pengetahuan baik meningkat dari 50% bertambah menjadi 87,5%. Ada peningkatan jumlah responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 37,5%. Peningkatan pengetahuan dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan remaja putri dan wanita usia subur dalam melaksanakan pencegahan faktor resiko anemia. Selain itu dampak positif dari peningkatan pengetahuan tersebut adalah meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengatasi masalah anemia. Hal ini penting diperhatikan karena hasil pemeriksaan kadar Hb sudah ditemukan sebanyak 30 % responden sudah terjadi anemia.

Peningkatan pengetahuan tersebut dimungkinkan karena penyampaian materi yang interaktif dan adanya media-media seperti gambar yang memudahkan masyarakat dalam memahami materi yang disampaikan. Selama pematerian, peserta tampak antusias dan kooperatif, serta mampu menjawab pertanyaan yang diajukan pemateri dan mampu menyebutkan kembali materi yang sudah disampaikan sebelumnya. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan kesehatan tersebut sesuai dengan kebutuhan sasaran. Materi yang sesuai dengan masalah dan kebutuhan sasaran akan meningkatkan peserta untuk memperhatikan materi dengan baik (Harun et al, 2024). Kebutuhan sasaran tersebut dibahas dalam rapat persiapan dengan perangkat RW, RT dan kader kesehatan. Gambaran rapat persiapan dapat dilihat pada gambar 1 berikut :



Gambar 2. Rapat Persiapan

Kemungkinan lain yang menjadi faktor pendukung dalam meningkatnya pengetahuan masyarakat adalah karena masalah sangat dirasakan. Karena masalah dirasakan maka peserta mengikuti kegiatan penyuluhan dengan penuh semangat dan serius (Rofiki & Famuji, 2020). Kondisi tersebut membuat kelompok sasaran mengikuti kegiatan dengan kesadarannya, tanpa ada paksaan dari siapapun. Perilaku kesehatan yang dilaksanakan dengan kesadarannya dipastikan akan langgeng (Sibarani, 2021). Pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya memahami faktor risiko anemia yang dimiliki remaja putri dan wanita usia subur tersebut akan memotivasi mereka melaksanakan pencegahan anemia (Budiarti et

al, 2025). Semangat peserta dalam mengikuti kegiatan dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

Pengetahuan tentang pencegahan faktor risiko anemia pada remaja putri dan wanita usia subur di Dusun Cinenggang yang sudah terbentuk itu perlu dilakukan monitoring dan pembinaan secara terus menerus oleh kader kesehatan atau puskesmas yang ada di wilayah tersebut. Informasi dari tokoh masyarakat seperti kader kesehatan merupakan sumber informasi formal dan utama tentang kesehatan masyarakat (Wadi & Maksum, 2026). Puskesmas dan kader kesehatan masih menjadi rujukan utama masyarakat dibandingkan sumber informasi lain seperti media sosial (Khiyaroh & Elviana, 2025). Oleh karena itu tindak lanjut yang bisa dilakukan adalah melaksanakan pendidikan kesehatan secara rutin, agar pengetahuan masyarakat dapat bertambah serta dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku sehat seseorang dapat dibentuk dengan cara pendidikan (*education*) dan atau paksaan (*coerting*), cara tersebut biasanya menghasilkan dampak lebih cepat terhadap perubahan perilaku seseorang. Penyusunan rencana tindak lanjut disepakati pada saat tim pengabdian melaksanakan rapat evaluasi dan terminasi seperti terlihat pada gambar 3.



Gambar 4. Rapat Evaluasi dan terminasi

Potensi lain yang akan mendukung kegiatan pendidikan kesehatan adalah adanya keterlibatan masyarakat yang sangat baik pada berbagai kegiatan sosial. Keterlibatan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan sangat menentukan keberhasilan program yang akan dilaksanakan (Rofiq, 2018). Selain keterlibatan masyarakat, keterlibatan pemangku kepentingan seperti kepala desa, ketua RW, ketua RT, kader kesehatan dan tokoh masyarakat lainnya sangat mendukung pada kegiatan

ini. Ketua RW dan tokoh masyarakat lainnya memiliki komitmen yang baik dalam membangun generasi muda yang sehat. Pada tingkat Kabupaten saat ini terdapat program suplementasi tablet tambah darah untuk remaja putri. Dinas Kesehatan kabupaten secara rutin memberikan TTD bagi remaja usia 10-18 tahun. Menurut laporan, pendistribusian TTD dipantau dengan “Kartu Pemantauan Minum TTD” sebagai bagian dari strategi pencegahan anemia remaja. Dari program pemberian suplemen TTD itu diharapkan masyarakat RT 01/04 Dusun Cinenggang Desa Cileles dapat bersinergis dengan rencana tindak lanjut yang dikembangkan masyarakat secara optimal.

Selain itu pelaksanaan pencegahan faktor risiko anemia kemungkinan akan berjalan dengan baik karena tingkat penerimaan masyarakat terhadap pelayanan kesehatan modern tergolong baik, ditunjukkan dengan keterlibatan masyarakat dalam program-program kesehatan seperti posyandu dan pemanfaatan pelayanan kesehatan seperti puskesmas atau klinik. Sehingga hal lain yang harus diperhatikan adalah perlunya pengawasan terhadap kebiasaan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dan wanita usia subur. Untuk ini perlu dilakukan kerjasama dengan keluarga agar pengawasan terhadap kebiasaan konsumsi tablet tambah darah dapat dipantau dengan baik. Keluarga adalah dukungan terbaik dalam melaksanakan perilaku sehat (Situmorang & Johan, 2024).

Kegiatan berikutnya adalah pemeriksaan Hb, secara umum, 70% responden berada pada rentang normal dan 30% mengalami anemia (ringan-sedang). Setelah dikelompokkan berdasarkan sasaran program, ditemukan bahwa dari 6 remaja putri yang diperiksa, 4 di antaranya mengalami anemia (67%). Angka ini memang bersifat deskriptif terhadap peserta yang hadir, dan belum mewakili seluruh populasi remaja di wilayah tersebut, namun tetap menunjukkan kerentanan kesehatan yang cukup mencolok dan perlu mendapat perhatian. Menurut (Nuraina & Sulistyoningsih, 2023) kerentanan anemia pada remaja putri menjadi penting karena kelompok ini berisiko mengalami anemia berulang hingga masa kehamilan di kemudian hari, yang dapat berdampak pada risiko kurang energi kronis (KEK), anemia kehamilan, dan komplikasi obstetri. Kerentanan anemia ini selain terjadi pada remaja putri juga terjadi pada wanita usia subur (WUS), ditemukan 2 dari 14 peserta (14%) dengan anemia. Meskipun angkanya lebih rendah, kondisi ini tetap menunjukkan adanya risiko kesehatan yang relevan pada kelompok usia reproduktif. Dari data tersebut menunjukkan pentingnya pengawasan keluarga dalam pemantauan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dan WUS.

Jika dilihat dari karakteristik responden, sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan menengah dan berada pada kelompok pendapatan rendah. Meskipun hasil pemeriksaan menunjukkan mayoritas memiliki Hb normal, faktor determinan sosial ini menempatkan mereka sebagai *population at risk*, terutama karena rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan preventif. Kondisi ini memperlihatkan pentingnya sistem monitoring atau kegiatan rutin terkait anemia di tingkat RT. Peran kader kesehatan dan dukungan keluarga merupakan hal yang harus ditingkatkan dalam pencegahan faktor risiko anemia tersebut (Inayah et al, 2024). Dengan demikian, pelaksanaan penyuluhan dan pemeriksaan Hb terbukti relevan dengan kebutuhan komunitas serta

mendukung pencapaian tujuan. Temuan ini juga memberikan dasar bagi tindak lanjut komunitas berupa edukasi berkelanjutan, peningkatan kepatuhan TTD, serta pemeriksaan Hb berkala melalui kolaborasi kader kesehatan, ketua RT, dan puskesmas.

6. KESIMPULAN

Kegiatan Pencegahan faktor risiko anemia di RT 01 RW 04 Dusun Cinenggang Desa Cileles, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang telah dilaksanakan dengan melibatkan 30 remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Kesimpulan dari kegiatan yang sudah dilaksanakan adalah :

- 1) Penyuluhan kesehatan tentang faktor risiko anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS) menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dilaksanakan penyuluhan adalah 69 dan rata-rata nilai pengetahuan setelah dilaksanakan penyuluhan sebesar 87. Ada peningkatan pengetahuan sebesar 18 poin.
- 2) Upaya pemeriksaan hemoglobin (Hb) menunjukkan 30% mengalami anemia (ringan-sedang) dan sisanya 70% normal.

Dari kegiatan pengabdian ini, diharapkan dimasa depan setiap remaja putri dan wanita usia subur dapat meningkatkan perilaku pencegahan anemia dengan cara menerapkan pola makan yang lebih seimbang dan kaya akan zat besi. Selain itu diharapkan pula ada peningkatan kesadaran dan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Masyarakat pada umumnya diharapkan dapat lebih aktif dalam memanfaatkan layanan kesehatan di posyandu atau puskesmas untuk memeriksa Hb secara berkala maupun berkonsultasi apabila mengalami gejala anemia. Pada kader kesehatan disarankan selalu berkoordinasi dengan puskesmas untuk melaksanakan pembinaan melalui pendidikan kesehatan secara rutin. Kader kesehatan dan keluarga selalu melakukan pemantauan terhadap kepatuhan warga dalam mengkonsumsi TTD. Puskesmas juga diharapkan dapat memperkuat program pencegahan anemia melalui kolaborasi yang intensif dengan kader dan perangkat desa terutama dalam distribusi TTD dan penyuluhan lanjutan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Al-Aluf, W., Arjita, I. P. D., & Mathar, M. A. K. (2024). Hubungan Usia Ibu, Riwayat Anemia, dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) dengan Kejadian Stunting pada Baduta di Desa Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 1317-1329.
- Amelia, R., Nuradhiani, A., & Amaliah, L. (2024). Hubungan Status Anemia dan Kelelahan Kerja dengan Produktivitas Kerja Pekerja Perempuan. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(2), 333-340.
- Astuti, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam kehamilan*. Pustaka Abadi.
- Budiarti, I., Delia, M. D., & Ayu, R. N. S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Di Sekolah Menengah Atas Khadijah Pesawaran. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 22-27.
- 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), 49-53.
- Handayani, C. N. (2020). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Perdarahan Pasca Persalinan Primer Di Kabupaten Bantul 2020. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Harun, H., Purba, C. I. H., Fitri, S. U. R., & Widayat, A. (2024). Peningkatan Pengetahuan dan Kemandirian Keluarga dalam Melakukan Perawatan Luka. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1351-1362.
- Inayah, M., Pratikwo, S., Anonim, T., Penyami, Y., & Dwiningsih, S. U. (2024). Optimalisasi Peran Kader Posyandu Melalui Pembuatan Media Edukasi Keluarga Sehat Bebas Anemia Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Bendan Kergon Kota Pekalongan. *Jurnal Lintas Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 266-271.
- Khiyaroh, I., & Elviana, S. (2025). Pendampingan Kader Posyandu Melalui Peningkatan Kapasitas Komunikasi Dalam Menyampaikan Informasi Kesehatan Melalui Media Digital. *ABDINA: Jurnal Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1).
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.
- Mahfudz, M. A. (2024). Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Sirkulasi Pada Pasien Anemia Di Ruang Penyakit Dalam Rsud Jend Ahmad Yani Kota Metro Lampung Tahun 2024. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
- Mularsih, B. S., SiT, S., Setiyowati, B. W., SiT, S., Keb, M., Widyatun, D., ... KM, S. (2025). *Anemia pada Kesehatan Perempuan*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Nuraina, V. F., & Sulistyoningih, H. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Al-Ishlah Singaparna Tahun 2023. *Journal of Midwifery and Public Health*, 5(2), 64-82.
- Pangaribuan, B. N., Kurnia, C. P., Ismunarti, D., Wasono, H. A., & Triwahyuni, T. (2022). Studi Literatur Tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Beberapa Wilayah Indonesia. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1378-1386.
- PUTRI, D. P., FARADHILA, A. F., & YUNINGSIH, S. S. (2024). Hubungan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Dengan Kemampuan Kognitif Anak Usia Sekolah Menengah Pertama (Smp) Di Kabupaten Serang. *Journal Of Nursing And Public Health*, 12(1), 268-274.
- Radiance, S., Fransmanto, F., & Khatimah, G. K. (2023). Pemberian tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Serina Abdimas*, 1(2), 941-946.
- Rofiki, I., & Famuji, S. R. R. (2020). Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan untuk membiasakan PHBS bagi warga Desa Kemantren. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 628-634.
- Rofiq, A. (2018). Partisipasi masyarakat dalam keberhasilan pengembangan program posyandu lansia di Puskesmas Jagir Surabaya. Universitas Airlangga.
- Sibarani, P. T. (2021). Determinan Perilaku Masyarakat Dalam Menerapkan Protokol Kesehatan Pada Masa AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru) di Desa Pekan Tanjung Beringin Kecamatan Tanjung Beringin. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Situmorang, T. S. R., & Johan, R. B. (2024). Pengetahuan Tentang Anemia

- Dan Manfaat Zat Besi, Serta Dukungan Keluarga Terhadap Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Di Wilayah Pesisir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 134-137.
- Subratha, H. F. A. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48-53.
- Sulaiman, M. H., Flora, R., Zulkarnain, M., Yuliana, I., & Tanjung, R. (2022). Defisiensi zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Journal of Telenursing*, 4(1), 11-19.
- Wadi, H., & Maksum, L. (2026). Peran Kader Kesehatan dalam Meningkatkan Cakupan Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak di Wilayah Pedesaan. *Journal of Applied Health Sciences*, 2(1), 30-41.
- Wandini, R., Novikasari, L., & Setia, P. (2017). Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Anak Di SDN 3 Asto Mulyo Kecamatan Punggur Lampung Tengah Tahun 2017. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 11(4), 249-256.
- Yanti, S., Sari, Y. A. P., & Meilina, A. (2024). Diet, protein, iron and vitamin C intake on anemia status of adolescent girls. *Journal of Applied Nursing and Health*, 6(1), 177-183.