

## EDUKASI TENTANG ANEMIA PADA SANTRIWATI PONPES ZIENTA ELHARAM BARACA

Winda Nurmayani M<sup>1</sup>. Elisa Oktaviana<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>INKES YARSI MATARAM

Email: [oktavianaelisa419@gmail.com](mailto:oktavianaelisa419@gmail.com)

### ABSTRAK

Edukasi kesehatan tentang anemia perlunya dilakukan karena kasus anemia pada remaja masih terus terjadi. Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena dalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup. Akan tetapi, Kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja. Remaja putri juga merupakan salah satu populasi yang memiliki resiko lebih tinggi terkena anemia dibanding putra, karena pada masa itu remaja putri mengalami menstruasi dan memiliki keinginan untuk tetap langsing sehingga berdiet mengurangi makan yang berdampak pada pemenuhan gizi yang kurang. Tujuan : untuk meningkatkan pengetahuan santriwati tentang anemia. Metode : Kegiatan ini dilaksanakan tiga tahap yaitu dimulai dari persiapan, selanjutnya pelaksanaan dan terakhirnya evaluasi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan tanggal 10 November 2024 di Lingkungan Ponpes Zienta Elharam Baraca. Kegiatan ini diikuti oleh 27 santriwati. Teknik penyampaian materi dengan ceramah dengan memakai media yaitu proyektor dan selanjutnya pemberian leaflet pada santriwati.. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuisioner yang berisi tentang anemia yang terdiri dari 10 pertanyaan bentuknya pilihan ganda, jika menjawab benar nilainya 2 dan jika menjawab salah nilainya 1, kegiatan evaluasi dilakukan 2 kali sebelum dan setelah edukasi. Hasil : terdapat pengaruh tingkat pengetahuan santri sebelum dan setelah edukasi dengan nilai p-value 0,000. Hal ini berarti penyuluhan yang dilakukan berhasil. Saran : Diharapkan ada kegiatan penyuluhan berkelanjutan dengan tema yang berbeda yang berkaitan dengan kesehatan.

**Kata Kunci:** Anemia, Edukasi, Santriwati, Pengetahuan.

### ABSTRACT

*Health education about anemia needs to be conducted because cases of anemia among adolescents continue to occur. The adolescent phase is a time that is vulnerable to health risks because during this phase, there is rapid body development that requires adequate nutritional sources. However, these nutritional needs are often neglected by adolescents, which can lead to various health problems, such as the incidence of anemia among teenagers. Adolescent girls are also a population that has a higher risk of anemia compared to boys, because during this time adolescent girls experience menstruation and have a desire to stay slim, leading them to diet and reduce food intake, which affects their nutritional fulfillment. Objective: to increase the knowledge of female students about anemia. Method: This activity is carried out in three stages, starting with preparation, followed by implementation, and finally evaluation. This*

*community service activity was held on November 10, 2024, at the Zienta Elharam Baraca Islamic Boarding School. The event was attended by 27 female students. The delivery of the material was done through lectures using media such as projectors, followed by the distribution of leaflets to the students. Evaluation was conducted by providing a questionnaire regarding anemia consisting of 10 multiple-choice questions, where answering correctly scored 2 points and answering incorrectly scored 1 point. The evaluation activity was conducted twice, before and after the education. Results: there was an effect on the level of knowledge of the students before and after the education with a p-value of 0.000. This indicates that the counseling was successful. Suggestions: It is hoped that there will be continuous counseling activities with different themes related to health.*

**Keywords:** Anemia, Education, Female Students, Knowledge.

\* **Corresponding Author:** Elisa Oktaviana (email: [oktavianaelisa419@gmail.com](mailto:oktavianaelisa419@gmail.com)), Jln. TGH. M. Rais Lingkar Selatan Kota Mataram, 83116.

Received 16 June 2025; received in revised form 24 July 2025, accepted 30 July 2025

## LATAR BELAKANG

Masa remaja antara usia 10-19 tahun, ialah masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Dengan adanya perubahan pada masa remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja ialah anemia (1). Anemia adalah keadaan di mana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit (red cell mass) yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin <11 g/dl, hematokrit, dan hitung eritrosit (red cell count) (2). Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia, karena pada masa itu remaja putri mengalami menstruasi. Pada saat remaja putri mengalami menstruasi yang pertama kali, membutuhkan lebih banyak zat besi untuk menggantikan kehilangan darah akibat menstruasi tersebut.

Haid atau menstruasi adalah salah satu proses alami seorang perempuan yaitu dekuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (endometrium) yang keluar melalui vagina. Siklus menstruasi dikatakan normal bila berlangsung antara 24 sampai dengan 35 hari. Siklus menstruasi bervariasi pada setiap perempuan, namun beberapa perempuan memiliki siklus yang tidak teratur (3). Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi yang kemudian dihitung sampai dengan hari pertama menstruasi bulan berikutnya dimulai. Lama menstruasi dikatakan normal bila terjadi dalam 3 sampai dengan 7 hari dengan rata-rata banyaknya darah yang hilang selama satu periode menstruasi tidak melebihi 80 ml, dengan rerata ganti pembalut 2 hingga 6 kali per hari (4). Pada

wanita dengan siklus menstruasi yang tidak normal, akan kehilangan lebih banyak darah saat menstruasi. Hampir semua wanita pernah mengalami perdarahan berlebihan saat menstruasi, bahkan sebagian wanita mengalami hal ini setiap datang bulan. Kehilangan banyak darah saat menstruasi inilah dapat menyebabkan anemia (5).

Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena dalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup (6). Akan tetapi, Kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja (7). Remaja putri juga merupakan salah satu populasi yang memiliki resiko lebih tinggi terkena anemia dibanding putra. Hal tersebut terjadi akibat remaja putri mengalami menstruasi dan memiliki keinginan untuk tetap langsing sehingga berdiet mengurangi makan yang berdampak pada pemenuhan gizi yang kurang. Pengetahuan tentang anemia juga berpengaruh terhadap pemenuhan zat gizi pada remaja putri guna untuk mencegah terjadinya anemia.

Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin dan mineral. Kebutuhan gizi pada remaja putra lebih tinggi dibanding remaja putri, akan tetapi kebutuhan zat besi pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja putra. Hal tersebut disebabkan remaja putri rutin mengalami menstruasi, sehingga remaja putri lebih rentan menderita anemia. Di Indonesia prevalensi anemia besi pada remaja putri usia 13-18 tahun sebesar 22,7. Remaja putri menderita anemia biasanya dikarenakan sedang dalam masa pertumbuhan dimana membutuhkan zat gizi lebih tinggi baik zat gizi makro maupun mikro, seperti zat besi yang merupakan salah satu komponen pembentukan hemoglobin (Hb). Kebiasaan makan yang salah pada remaja putri merupakan penyebab anemia. Anemia gizi pada remaja putri dapat berakibat menurunnya kesehatan reproduksi (8).

Keadaan gizi remaja putri dapat dipengaruhi oleh pola makan. Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis ataupun penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang (9). Faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi. Kurangnya pengetahuan gizi dapat mengakibatkan ketidakaturan perilaku dan kebiasaan makan yang dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi (10). Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al. (2021) Menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia akan cenderung untuk

mencukupi konsumsinya guna mencukupi kebutuhan gizi agar terhindar dari masalah anemia (11).

Sebagian besar makanan yang dikonsumsi oleh remaja akan tergantung pada orang tuanya. Namun, berbeda dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren biasanya mereka kurang memerhatikan asupan makan karena makanan yang mereka konsumsi akan sangat tergantung pada makanan yang diberikan di pondok pesantren. Menurut penelitian widiyani, 2022 yang dilakukan di Pondok Pesantren Al Fadhilah Santan rata-rata memiliki status gizi normal, namun tinggi badan kurang dari 150 cm. Status gizi remaja putri dipengaruhi oleh kebiasaan makan, sehingga perlu dilakukan upaya intervensi terkait perbaikan pola makan agar remaja putri di pondok pesantren dapat mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang untuk meningkatkan status gizinya. Untuk mencapai status gizi optimal, remaja harus memenuhi kebutuhan asupan energi dan zat gizi makro, terutama asupan protein yang sangat dibutuhkan dalam masa pertumbuhan (12).

Sejalan dengan penelitian Rahayu, (2022), sebagian besar santri yang asupan energi kurang memiliki status gizi kurang, sedangkan sebagian besar santri yang asupan protein kurang memiliki status gizi kurang. Keadaan ini mungkin disebabkan oleh ketersediaan makanan yang dikonsumsi responden dan rendahnya status sosial ekonomi dikalangan responden yang berdampak pada pemenuhan asupan makan yang baik. Walaupun seluruh responden tetap mengonsumsi makanan sumber protein setiap hari, namun berdasarkan jumlah asupan masih kekurangan protein karena jenis protein yang seringkali dikonsumsi ialah protein bernilai biologi rendah seperti tempe dan tahu. Konsumsi protein hewani lainnya seperti ayam atau telur kebanyakan dikonsumsi dalam bentuk jajanan seperti seblak ceker, siomay dan bakso. Keadaan tersebut menyebabkan asupan protein responden kurang dari kebutuhannya, hal ini disebabkan oleh pengetahuan remaja tentang nutrisi untuk pertumbuhan (12).

Pengetahuan tentang anemia juga berpengaruh terhadap pemenuhan zat gizi pada remaja putri guna untuk mencegah terjadinya anemia (13). Oleh karena itu remaja perlu diberikan edukasi kesehatan tentang anemia. Sejalan dengan penelitian nurmayani (2021), terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada ibu hamil, sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan (14).

Ponpes Zienta Elharam Baraca adalah pondok pesantren yang berlokasi di Kabupaten Lombok Tengah. Pondok pesantren ini memiliki santri dengan beragam sosial ekonomi. Pondok Pesantren menyediakan makanan sesuai dengan kemampuan dari Pondok. Informasi dari pengelola pondok, para santri

sering mengabaikan makanan yang diberikan, kadang-kadang makanan yang disediakan tidak dihabiskan dan mereka lebih banyak mengkonsumsi makanan siap saji yang dijual di warung-warung, hal ini yang menyebabkan para santriwati kurus-kurus dan sering mengeluh gejala pusing, lemas dan kurang bertenaga.

Berdasarkan data dan masalah diatas peneliti tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul "Edukasi tentang Anemia pada santri di Ponpes Zienta Elharam Baraca".

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.



Bagan 1.1 Model Pelaksanaan

Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah langsung dan menggunakan media proyektor dan leaflet. Penyuluhan diberikan kepada 27 Santri di Ponpes Zienta Elharam Baraca Lombok Tengah . Adapun tahapan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan
  - a. Sosialisasi : Pertemuan dilakukan dengan pihak Pondok Pesantren.
  - b. Menentukan masalah yang ditemukan.
  - c. Menyampaikan rencana kegiatan kepada pihak Pondok Pesantren .
  - d. Menyiapkan materi presentasi.
  - e. Membuat leaflet tentang topik yang akan dibahas dan kuisisioner
2. Pelaksanaan Kegiatan :
  - a. Kegiatan dilaksanakan diruang Aula Pondok Pesantren Zienta Elharam Baraca Lombok Tengah.
  - b. Kegiatan dilaksanakan selama 90 menit pada tanggal 10 November 2024 September 2024 dimulai pada pukul 09.00 Wita s.d 10.30 Wita.
  - c. Peserta yang hadir sebanyak 27 siswi
  - d. Bentuk kegiatan, Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia.
  - e. Kegiatan diawali dengan : pengisian absensi, sambutan dan Kepala Pondok Pesantren Zienta Elharam Baraca Lombok Tengah, dilanjutkan dengan pemberian kenang-kenangan kepada pihak Pondok selanjutnya pemberian materi tentang edukasi kesehatan tentang Anemia
  - f. Sebelum pemberian materi, para santri diberikan kuisisioner untuk mengidentifikasi dari awal tingkat pengetahuan santri tentang anemia, yang terdiri dari 15 pertanyaan bentuknya pilihan ganda, jika menjawab benar nilainya 2 dan jika menjawab salah nilainya 1,

- g. Penyampaian materi disampaikan dalam bentuk ceramah dengan menggunakan media proyektor. Materi yang disampaikan : 1) Pengertian Anemia, 2) Penyebab Anemia 3) Ciri-ciri organ reproduksi sehat, 4) Gejala Anemia 5) Penatalaksanaan Anemia.
  - h. Pengisian kuisioner kembali untuk mengevaluasi keberhasilan edukasi yang telah diberikan, selanjutnya para siswi diberikan leaflet untuk dibawa pulang.
3. Tahapan evaluasi
- a. Peserta yang hadir sesuai dengan target yang ditentukan
  - b. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta dilihat dari hasil penilaian pre dan post test dari yang tidak tahu menjadi tahu.
  - c. Sebagian siswa yang hadir sudah memahami tentang anemia.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Tabel dibawah ini menunjukkan hasil pre dan post test yang dilaksanakan sebelum dan setelah penyuluhan.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Pengetahuan**

| Normalitas Pengetahuan | Kolmogorov-smirnova |    |      | Shapiro-wilk |    |      |
|------------------------|---------------------|----|------|--------------|----|------|
|                        | Statistic           | Df | Sig. | Statistic    | Df | Sig. |
|                        | .244                | 54 | .000 | .797         | 54 | .000 |

**Tabel 2. Hasil Uji Analisis Tingkat pengetahuan sebelum dan setelah edukasi kesehatan**

| Variabel                                   | Z       | Asymp. Sig. (2-tailed) |
|--|---------|------------------------|
| Pengetahuan sebelum dan setelah Intervensi | -4.556b | .000                   |

Dari tabel terlihat bahwa ada pengaruh tingkat pengetahuan santriwati sebelum dan setelah intervensi dengan nilai *p*-value 0.000. Hal ini berarti pemberian edukasi tentang anemia efektif pada santriwati. Hasil pengabdian ini sesuai dengan teori pengetahuan merupakan hasil dari tahu, pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap sesuatu melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.



### Pembahasan

Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Perilakunya didasari oleh pengetahuan(15).

Sesuai hasil penelitian Kusnadi (2021), terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih awas dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan buruk. Selain itu, faktor yang mempengaruhi kejadian anemia yakni menstruasi, serta keinginan remaja putri untuk memiliki perut yang langsing sehingga berefek pada pemenuhan gizi. Permasalahan gizi yang sering pada remaja adalah anemia.

Salah satu zat gizi yang menjadi faktor penyebab terjadinya kondisi tersebut adalah kurangnya asupan makanan . Hal ini dapat disebabkan asupan makanan yang kurang memenuhi kebutuhan dan gaya hidup yang kurang baik. Seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, sering meninggalkan sarapan, jarang berolahraga, pengetahuan yang kurang dan berbagai faktor lainnya(16). Anemia dapat menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta menurunkan kebugaran fisik, kapasitas kerja dan performa belajar. Dampak anemia yang paling terlihat pada remaja adalah menurunnya pencapaian belajar selama di sekolah (17)(18).

Pengetahuan tentang anemia yang kurang dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Untuk itu salah satu penanganan permasalahan anemia pada remaja adalah pemberian edukasi gizi secara benar sehingga dapat memperbaiki pola makan dan asupan makanan sehari-hari(16).

### SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Selama proses kegiatan ini peserta sangat aktif dan antusias dalam tanya jawab dan pada waktu pemaparan materi. Sebagian besar Para Santriwati belum paham tentang Anemia dan makanan pendukung untuk peningkatan HB dan gaya hidup yang harus dilakukan oleh santriwati untuk mencegah anemia. Terdapat perbedaan

tingkat pengetahuan santriwati sebelum dan setelah diberikan edukasi. Saran dari pihak sekolah diharapkan ada kegiatan-kegiatan penyuluhan berkelanjutan dengan tema yang berbeda yang berkaitan dengan kesehatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kurniawati D, Sutanto HT. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia Remaja Putri Dengan Menggunakan Bayesian Regresi Logistik Dan Algoritma Metropolis-Hasting. *Mathunesa J Ilm Mat*;7(1):1–6. 2019.
2. Widodo MD, Candra L, Rialita F. Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Reteh Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019. *Phot J Nat Sci Technol*. 2019;9(2):88–98. 2019.
3. Prawiroharjo S. Ilmu Kebidanan, Jakarta, Yayasan Bina Pusaka. 2010.
4. Prawirohardjo S. Ilmu kebidanan sarwono prawirohardjo. Jakarta PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2014.
5. Irianti B. Hubungan volume darah pada saat menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru tahun 2014. *Ensiklopedia J*. 2014.
6. Ida Mardalena IM. Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan. 2017.
7. Kalsum U, Halim R. Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *J Penelit Univ jambi seri sains*;18(1):9–19. 2016.
8. Hikmah Y, Supriatiningrum DN, Rahma A. Hubungan Pola Makan dan Status Gizi terhadap Kadar Hemoglobin Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. *Ghidza Media J*. ;4(2):161–76. 2023.
9. Atasasih H. Sosialisasi “isi piringku” pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. *Din J Pengabdi Kpd Masy*. ;6(1):116–21. 2022.
10. Notoatmodjo S. Pendidikan dan perilaku kesehatan. 2003.
11. Rahayu A, Yulidasari F, Setiawan MI, Ayu ADS. Implikasi Pemberian Susu Fermentasi Sinbiotik (*Lactobacillus plantarum* DAD13-FOS) dengan Asupan Protein, Pengetahuan dan Penurunan Anemia Pada Remaja Puteri (Studi Kasus Anemia Pada Remaja Puteri di Bantaran Sungai Martapura, Kabupaten Banjar). In: *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*. 2021.
12. Widiany FL, Metty M, Widaryanti R, Cahyaningrum L, Mustamu A. Skrining gizi remaja putri di pondok pesantren sebagai upaya antisipasi stunting. In: *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*. p. 481–8. 2022.
13. Ngatu ER, Rochmawati L. Hubungan pengetahuan tentang anemia pada remaja dengan pemenuhan kebutuhan zat besi pada siswi SMKN 4 Yogyakarta. *J Kebidanan Indones*. 6(1). 2018.
14. Nurmayani W, Oktaviani E, Purqoti DN, Syamdarniati S. Edukasi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia. *J Empathy Pengabdi Kpd Masy*.;69–74. 2021.
15. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka cipta. 2012.
16. Muwakhidah M, Fatih FD, Primadani T. Efektivitas Pendidikan Dengan Media Boklet, Leaflet Dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. In: *Prosiding University Research Colloquium*. p. 438–46. 2021.
17. Kusuma TU. Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *J Surya Muda*. 4(1):61–78. 2022.

18. Kusnadi FN. Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. J Med Utama. 3(01 Oktober):1293–8. 2021.