



Pengaruh Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Tentang Anemia di SMA 2 Tanah Jambo Aye Kecamatan Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara

Futry Maysura^{1*}, Nazalia²

^{1,2} Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

Korespondensi email: futry_fikes@abulyatama.ac.id

Article History:

Received: April 16, 2025

Revised: April 30, 2025

Accepted: Mei 16, 2025

Online Available: Mei 23, 2025

Keywords: adolescents, anemia, knowledge, nutrition, prevention

Abstract: Anemia is a significant community health problem, especially among young females, including students. Females have a high risk of anemia occurrence among students. Education regarding anemia was necessary to provide more knowledge to students. This situation has serious implications for an individual's physical and mental health and the quality of life. The study aims to assess the role of nutrition education in the prevention of anemia as well as the relationship of knowledge-level toward anemia for students. Data were collected through questionnaires distributed before and after information was disseminated to 20 respondents aged 15-17 years. The results of this analysis before counseling showed that most students understood enough (62%) about anemia. This education comprised definition, causes, symptoms, effects and preventive aspects of anemia. This study indicates that nutrition education is effective in improving the knowledge of students in a school (100%). The detailed knowledge of vital aspects regarding anemia after the education is delivered is envisaged to foster better behavioral changes near this health problem. It also highlights the need for educational intervention to raise awareness among public health students towards various aspects of anemia

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama di kalangan perempuan muda, termasuk pelajar. Perempuan mempunyai risiko tinggi terjadinya anemia pada pelajar. Edukasi mengenai anemia diperlukan untuk memberikan pengetahuan lebih kepada siswa. Situasi ini mempunyai implikasi serius terhadap kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran pendidikan gizi dalam pencegahan anemia serta hubungan tingkat pengetahuan terhadap anemia pada siswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah informasi diberikan kepada 20 responden berusia 16-18 tahun. Hasil analisis sebelum dilakukan konseling menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup memahami tentang anemia yaitu sebesar (62%). Selain itu, data baru setelah konseling menemukan bahwa ada peningkatan persentase siswa yang mengetahuinya dengan baik yaitu sebesar (100%). Edukasi ini mencakup pengertian, penyebab, gejala, akibat dan aspek pencegahan anemia. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa di sekolah. Pengetahuan yang mendalam tentang aspek-aspek penting mengenai anemia setelah diberikan edukasi diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih baik dalam menghadapi masalah kesehatan ini. Hal ini juga menyoroti perlunya intervensi pendidikan untuk meningkatkan kesadaran di kalangan pelajar kesehatan masyarakat terhadap berbagai aspek anemia.

Kata kunci: remaja, anemia, pengetahuan, gizi, pencegahan

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius, terutama di kalangan Perempuan muda, termasuk pelajar. Kondisi ini dapat berdampak parah pada kesehatan fisik dan mental serta menurunkan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, pendidikan pola makan sangat penting untuk mencegah anemia. Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada mahasiswi program studi kesehatan masyarakat. Melalui kuesioner sebelum dan sesudah pelatihan, kami menganalisis perubahan tingkat pengetahuan responden mengenai definisi, penyebab, gejala, dampak, dan pencegahan anemia.

Artikel ini berfokus pada peran penting faktor sosial ekonomi dan pengetahuan dalam perkembangan anemia pada remaja putri. Asupan makanan yang tidak mencukupi dapat menyebabkan kekurangan zat besi yang merupakan penyebab utama anemia. Remaja putri yang memiliki tingkat pendidikan dan pengetahuan lebih tinggi tentang anemia cenderung memiliki asupan gizi yang lebih baik dan kecil kemungkinannya untuk menderita anemia. Artikel ini menyoroti perlunya pendidikan gizi dan intervensi untuk mengurangi prevalensi anemia.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari 20 siswi berusia antara 16-18 tahun dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia sebelum berkonsultasi. Namun, beberapa aspek penting dari kondisi ini masih kurang dipahami. Setelah mendapat kejelasan melalui penyuluhan yang sistematis dan komprehensif, proporsi responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang anemia meningkat secara signifikan.

Anemia pada remaja putri disebabkan oleh berbagai faktor. Beberapa faktor diantaranya kurangnya konsumsi tablet tambah darah. Kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe sangat penting (Handayani and Budiman, 2022). Faktor lainnya karena asupan energi, asupan protein, asam folat, VitB12, asupan zat besi, asupan vitamin C dan kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi, pengetahuan remaja, pola menstruasi dan pola istirahat.

Temuan utama penelitian ini menegaskan bahwa intervensi pendidikan gizi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang masalah kesehatan seperti anemia. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang positif dan berkontribusi pada upaya pencegahan dan pengobatan anemia yang lebih efektif pada masyarakat luas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan baru mengenai pentingnya pendidikan gizi, namun juga menjadi masukan bagi pengembangan program intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran di masa depan.

2. METODE

Pendidikan gizi memegang peranan penting dalam memperluas pengetahuan dan pemahaman tentang anemia khususnya pada kalangan pelajar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei melalui kuesioner untuk menganalisis hubungan antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendidikan gizi dalam mencegah anemia pada siswa SMA 2 Tanah Jambo Aye. Survei dilakukan dalam bentuk kuesioner sebelum dan sesudah konsultasi, dan direspon oleh 20 orang berusia 16 hingga 17 tahun. Kuesioner ini dirancang untuk menilai pengetahuan dasar responden tentang pengertian, penyebab, gejala, akibat, dan pencegahan anemia. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan analisis inferensial seperti uji chi- square untuk menguji hubungan antara variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan(62%) siswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia. Namun, setelah mendapatkan edukasi melalui penyuluhan, persentase siswa dengan pengetahuan baik meningkat secara signifikan menjadi (100%). Temuan ini mencerminkan peningkatan pemahaman yang nyata pada aspek-aspek kritical terkait anemia. Peningkatan ini tidak hanya mencakup informasi dasar tetapi juga memperluas wawasan mereka mengenai dampak jangka panjang dari penyakit tersebut.

Temuan utama dari penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi edukasi dalam meningkatkan kesadaran akan masalah kesehatan masyarakat seperti anemia. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang gejala pencegahan anemia, diharapkan siswa dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk mendorong perilaku sehat di kalangan diri mereka sendiri dan komunitas sekitarnya. Oleh karena itu, program-program pendidikan gizi harus terus dikembangkan untuk memberikan informasi yang komprehensif serta relevan bagi siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekelompok perempuan berisiko terkena anemia adalah remaja putri. Berdasarkan hasil keseluruhan kasus yang ada di Indonesia masih terdapat banyak perempuan yang terkena anemia. Remaja putri berisiko menderita anemia dikarenakan selama satu bulan sekali akan mengalami haid sehingga membuat kebutuhan zat besi akan relative lebih tinggi. Para remaja putri yang memiliki rentang waktu lama dan banyak saat kedatangan bulan maka akan membutuhkan zat besi yang banyak. Rendahnya kadar hemoglobin pada

perempuan usia 11-19 tahun karena hilangnya kebutuhan zat besi, tetapi tidak mengonsumsi makanan tinggi zat besi.

Pemberian tablet tambah darah adalah suatu upaya untuk mencegah anemia, selain itu pendidikan serta upaya yang berkaitan dengan peningkatan asupan zat besi melalui makanan juga merupakan hal yang dapat mencegah kejadian anemia pada remaja putri. Pendidikan gizi memiliki peran yang signifikan dalam pencegahan anemia, terutama di kalangan mahasiswa. Meningkatnya kadar hemoglobin pada perempuan usia 11-19 tahun juga dipengaruhi factor usia, status gizi, frekuensi menstruasi, asupan makanan sehari-hari, pola makan, mengonsumsi tablet mineral, dan kegiatan bergerak atau olahraga ringan.

Penelitian ini bertujuan untuk Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan mengenai anemia di antara siswa SMA 2 Tanah Jambo Aye sebelum dan sesudah menerima penyuluhan. Sebanyak 20 siswa berpartisipasi dalam penelitian ini dengan rentang usia 16-18 tahun. Metodologi yang digunakan adalah survei melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur pemahaman responden tentang anemia, baik sebelum maupun setelah edukasi. Ketika remaja putri mengalami menstruasi akan mempengaruhi hemoglobin oleh karena itu, dengan mengonsumsi tablet Fe dapat meningkatkan kadar tersebut.

Masa remaja putri dimulai pada umur 10-14 tahun atau 12-18 bulan sebelum memulai menstruasi pertama. Pada masa remaja kebutuhan zat besi semakin meningkat dari total kebutuhan volume darah, pertambahan lemak dalam tubuh dan menstruasi. Remaja putri setiap bulan mengalami menstruasi hal ini menjadi alasan utama remaja mengalami kekurangan zat besi atau disebut dengan anemia di tambah dengan kebiasaan diet ketat yang tidak seimbang sehingga dapat meningkatkan resiko anemia, kebutuhan zat gizi dalam tubuh akan berkurang saat menstruasi (Wiseman 2002).

Tabel 1. Demografi Respondent berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	(f)	(%)
1	Laki-laki	0	0%
2	Perempuan	20	100%
	Total	20	100%

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki yaitu 0 dan Perempuan 20 orang (100%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan siswa sebelum penyuluhan

No	Pengetahuan	(f)	%
1.	Baik	13	62%
2.	Kurang baik	7	38%
	Total	20	100%

Berdasarkan table 2 dapat kita ketahui bahwa hasil perhitungan pengetahuan respondent sebelum dilakukan penyuluhan Sebagian besar berpengetahuan baik dengan jumlah 13 respondent (62%) dan 7 respondent (38%) mendapatkan hasil kurang baik dan total respondent sebanyak 20 respondent (100%).

Tabel 3. Pengetahuan siswa setelah penyuluhan

No	Pengetahuan	(f)	%
1.	Baik	20	100%
2.	Kurang baik	0	0%
	Total	20	100%

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa respondent dengan pengetahuan baik setelah diberikan penyuluhan sebanyak 20 respondent (100%), dan respondent dengan pengetahuan kurang baik sebanyak 0 (0%).

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, mayoritas responden (62%) menunjukkan pengetahuan yang cukup tentang anemia; namun, masih ada sejumlah responden yang tidak memahami secara mendalam gejala dan dampak dari kondisi tersebut. Setelah penyuluhan diberikan, terjadi peningkatan signifikan pada persentase mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik menjadi (100%) Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan intervensi edukasi gizi dalam meningkatkan wawasan mengenai definisi, penyebab, gejala, dampak, dan cara pencegahan anemia.

Temuan utama dari penelitian ini menegaskan pentingnya pendidikan gizi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran akan masalah kesehatan masyarakat seperti anemia. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang penyakit ini, diharapkan para siswa dapat mengambil langkah-langkah pencegahan dan penanganan yang tepat. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program pendidikan kesehatan lainnya guna mendorong perubahan perilaku positif terkait kesehatan gizi di kalangan pelajar dan masyarakat luas. Sebelum penyuluhan, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, namun terdapat kekurangan dalam pemahaman tentang gejala, penyebab, dan

dampak anemia. Hal ini teridentifikasi dari hasil kuesioner awal di mana (65%) responden memberikan jawaban yang memadai namun tidak menyeluruh.

Setelah pelaksanaan penyuluhan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan responden. Persentase siswa dengan pengetahuan baik meningkat menjadi (100%) menunjukkan efektivitas metode edukasi yang diterapkan. Peningkatan pemahaman mencakup aspek-aspek penting seperti definisi anemia, faktor risiko, serta cara pencegahannya. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi edukasi dapat memperbaiki kesadaran dan pemahaman siswa terkait masalah kesehatan masyarakat.

Dari hasil analisis ini juga dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku positif di kalangan siswa untuk mencegah dan menangani anemia dengan lebih tepat. Oleh karena itu, pentingnya program-program edukasi gizi perlu diperhatikan sebagai bagian dari strategi pencegahan anemia di kalangan pelajar dan masyarakat luas. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka Panjang dari intervensi pendidikan ini dalam konteks kesehatan Masyarakat.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui penyuluhan memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMA 2 Tanah Jambo Aye mengenai anemia. Sebelum penyuluhan, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, namun terdapat kekurangan dalam pemahaman tentang gejala, penyebab, dan dampak anemia. Hal ini teridentifikasi dari hasil kuesioner awal di mana (62%) responden memberikan jawaban yang memadai namun tidak menyeluruh. Namun Setelah dilakukan penyuluhan, Tingkat pengetahuan siswa meningkat menjadi (100%) menunjukkan efektivitas metode edukasi yang diterapkan. Peningkatan pemahaman mencakup aspek-aspek penting seperti definisi anemia, faktor risiko, serta cara pencegahannya. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi edukasi dapat memperbaiki kesadaran dan pemahaman mahasiswa terkait masalah kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, A., Fajriani, L. N., & Isasih, W. D. (2023). Pengaruh pemberian edukasi gizi pada kejadian anemia terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja. *JSN: Jurnal Sains Natural*, 2(4).
- Asmara, A. N., Asmarani, A. Z., Desry, & Pamungkas, D. M. T. (2022). Penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 254–261.

- Baringbing, E. P., & Alestari, R. O. (2024). Pengaruh pemberian promosi kesehatan tentang anemia melalui metode video edukasi terhadap peningkatan pengetahuan siswi SMAN 5 Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 179–186. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i2.7740>
- Puspitasari, M., & Nainar, A. A. (2023). Efektivitas pendidikan kesehatan tentang sadari melalui video dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMP Nusantara 1 Tangerang. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 6(2), 43–49.
- Riya, R., & Dari, R. U. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia di SMK Kesehatan Keluarga Bunda Jambi. *Widwifery Health Journal*, 6(2), 1–4.
- Salsabila, M. J. (2023). Pengaruh edukasi pencegahan anemia terhadap pengetahuan remaja putri menggunakan media video animasi. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 557–561.
- Sihombing, H. Y., Angkat, A. H., Pasaribu, S. F., & Lestari, W. (2023). Pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media animasi terhadap pengetahuan dan sikap siswi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. *USADA NUSANTARA: Jurnal Kesehatan Tradisional*, 2(1), 66–76.
- Syafitri, I., Husin, H., Afriyanto, & Angraini, W. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan pencegahan anemia remaja di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 17(1).
- Taryzafitri, N., Meihartati, T., Astutik, W., & Risnawati, R. (2024). Pengaruh media edukasi audio visual terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMA Negeri 1 Berau. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(2).
- Yulianti, L., Yulyana, N., & Widiyanti, D. (2024). Pemberian edukasi anemia menggunakan media video dengan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri di SMPN 19 dan Pondok Pesantren Salafiyah Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu tahun 2023. *Journal of Nursing and Public Health*, 3(1).