Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.4 No.2 Edisi Periode: Januari-Juni 2026 | Page: 210-211
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY DOI: https://doi.org/10.71456/adc.v4i2.1733

PENYULUHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 6 KOTA KUPANG

Anjelah Agustin Duwiri[1]*, & Deviarbi Sakke Tira[2]
[*1] Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia
[2] Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia
*email: duwirianjela@gmail.com

Submit Tgl: 20-April-2026 Diterima Tgl: 22-April-2026 Diterbitkan Tgl: 24-April-2026

Abstrak: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri, terutama akibat kekurangan zat besi dan meningkatnya kebutuhan selama masa pertumbuhan serta menstruasi. Artikel ini adalah kegiatan penyuluhan kesehatan tentang anemia pada remaja putri di SMP Negeri 6 Kota Kupang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku hidup sehat serta menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: *Anemia, Remaja Putri, Penyuluhan Kesehatan, Pengetahuan, Pencegahan*

Cara mengutip Duwiri, A. A., & Tira, D. S. (2026). Penyuluhan Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 6 Kota Kupang. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 210–211. https://doi.org/10.71456/adc.v4i2.1733

1. PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di seluruh dunia, khususnya pada remaja putri. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi yang berkaitan erat dengan asupan gizi yang tidak memadai serta meningkatnya kebutuhan tubuh selama masa remaja. Remaja putri lebih rentan mengalami anemia karena mengalami pertumbuhan yang cepat dan siklus menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi. Jika tidak ditangani, anemia dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan prestasi belajar, menurunnya kebugaran fisik, melemahnya sistem kekebalan tubuh, serta komplikasi kesehatan jangka panjang.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Penyuluhan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif terhadap pencegahan anemia. Melalui edukasi yang tepat, remaja putri dapat memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang, terutama yang kaya akan zat besi, serta menerapkan pola hidup sehat. Program penyuluhan kesehatan berbasis sekolah dinilai efektif karena sekolah merupakan tempat yang strategis untuk menjangkau remaja secara terstruktur dan berkelanjutan.

SMP Negeri 6 Kota Kupang merupakan salah satu institusi pendidikan yang memiliki potensi risiko anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang anemia di sekolah ini menjadi penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukatif melalui penyuluhan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 6 Kota Kupang dengan sasaran remaja putri kelas VIII.

Metode yang digunakan meliputi:

Ceramah, untuk menyampaikan materi tentang anemia meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta pencegahan.

Diskusi dan tanya jawab, untuk meningkatkan pemahaman peserta dan memberikan kesempatan bertanya.

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Anjelah Agustin Duwiri, & Deviarbi Sakke Tira

Evaluasi, dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 30 remaja putri. Berdasarkan hasil *pre-test*, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah mengenai anemia, terutama terkait penyebab dan pencegahannya.

Setelah dilakukan penyuluhan, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pengertian anemia, menyebutkan gejala, serta memahami pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi.

Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama pada sesi diskusi. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan cukup efektif dalam menarik perhatian peserta.Bagian ini menyajikan hasil dengan diskripsi yag jelas. Hasil dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah penyuluhan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam mengatasi masalah anemia pada remaja putri. Pengetahuan yang baik merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku menuju hidup sehat.

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang anemia. Metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif terbukti efektif dalam membantu peserta memahami materi.

Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tentang anemia cenderung lebih memperhatikan asupan gizi, khususnya zat besi, serta lebih waspada terhadap gejala anemia. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan perlu dilakukan secara berkelanjutan dan didukung oleh pihak sekolah serta tenaga kesehatan.

5. KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang anemia pada remaja putri di SMP Negeri 6 Kota Kupang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku hidup sehat serta menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

7. REFERENSI

Almatsier, S. (2021). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Arisman. (2021). Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.

Kemenkes RI. (2022). Anemia pada remaja. https://www.kemkes.go.id

Notoatmodjo, S. (2022). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Putri, A. (2021). Anemia pada remaja. Jurnal Kesehatan, 5(2), 10–15.

World Health Organization. (2025). The Global Prevalence of Anaemia in 2011. Geneva: WHO.

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Anjelah Agustin Duwiri, & Deviarbi Sakke Tira