



Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Peningkatan Asupan Zat Besi dan Pola Hidup Sehat

Anemia Prevention Education for Adolescent Girls Through Improved Iron Intake and Healthy Lifestyles

Riska Nuryana^{1*}, Sulaiman Putra Nagaring², Sitty Fadhilla Fitrianty Lahay³

¹⁻³ Prodi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

* Penulis Korespondensi: riskanuryana@ung.ac.id¹

Article History:

Naskah Masuk:

08 November 2025

Revisi: 21 November 2025

Diterima: 08 Desember 2025

Tersedia: 12 Desember 2025

Keywords:

Anemia;

Adolescent Girls;

Iron;

Health Education;

Prevention

Abstract: Anemia is one of the most common nutritional problems in the world and is mainly caused by iron deficiency. In Indonesia, the prevalence of anemia among adolescents remains high, especially in adolescent girls who have greater iron requirements due to growth and menstruation. Low levels of knowledge, unbalanced dietary patterns, and poor adherence to iron supplementation are the main factors contributing to anemia in this group. Therefore, efforts to increase knowledge through health education activities are needed. This Community Service activity aimed to increase the knowledge of adolescent girls about anemia prevention through improving iron intake and adopting a healthy lifestyle. The activity was carried out in Bongohulawa, Limboto District, Gorontalo Regency, on November 3, 2025, involving 40 adolescent girls. The methods used included health education, interactive discussions, demonstrations, and distribution of educational media. Evaluation was conducted using a pre-test and post-test. The pre-test results showed that only 25% of participants had good knowledge, while 45% had moderate knowledge and 30% had poor knowledge. After the educational intervention, the percentage of participants with good knowledge increased to 75%, moderate knowledge decreased to 20%, and poor knowledge decreased to 5%. It can be concluded that this educational activity was effective in increasing adolescent girls' knowledge of anemia prevention and the importance of iron intake and a healthy lifestyle as early preventive measures.

Abstrak.

Anemia merupakan salah satu masalah gizi paling umum di dunia dan terutama disebabkan oleh kekurangan zat besi. Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja masih tergolong tinggi, khususnya pada remaja putri yang memiliki kebutuhan zat besi lebih besar akibat pertumbuhan dan menstruasi. Rendahnya pengetahuan, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi faktor utama terjadinya anemia pada kelompok ini. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan melalui kegiatan edukasi kesehatan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia melalui peningkatan asupan zat besi dan penerapan pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan di Bongohulawa, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo, pada tanggal 3 November 2025 dengan melibatkan 40 remaja putri. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi, serta pembagian media edukasi. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 25% peserta memiliki pengetahuan baik, sementara 45% cukup dan 30% kurang. Setelah edukasi, persentase pengetahuan baik meningkat menjadi 75%, pengetahuan cukup menurun menjadi 20%, dan pengetahuan kurang menjadi 5%. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia dan pentingnya asupan zat besi serta pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan sejak dini.

Kata Kunci: Anemia; Edukasi Kesehatan; Pencegahan; Remaja Putri; Zat Besi

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi secara global di dunia yang paling umum, terutama disebabkan karena kekurangan zat besi (Suryani, 2017). Anemia juga masih menjadi salah satu masalah gizi utama disamping tiga masalah lainnya, yaitu kekurangan energi protein, defisiensi vitamin A, dan gondok endemik. Anemia menyerang lebih dari 600 juta manusia di dunia atau sekitar 51% (Arisman, 2010).

Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Indonesia (2023) proporsi anemia di Indonesia pada remaja sebesar 48,9% dan anemia pada ibu hamil 46,9%. Dari hal tersebut anemia lebih banyak dialami oleh remaja. Prevalensi anemia pada remaja putri dalam penelitian Apriliyani (2018) di Provinsi Gorontalo pada tahun 2023 remaja putri usia 12-19 tahun yaitu 36,0%.

Remaja merupakan individu yang berada pada masa antara usia anak-anak dan dewasa. Batasan remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah usia 10-19 tahun, yang ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat (Sediaoetomo, 2009). Remaja putri merupakan kelompok usia yang rawan menderita anemia gizi besi karena mempunyai kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan dan peningkatan kehilangan akibat menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa 27% anak perempuan tidak memenuhi kebutuhan zat besi, sedangkan anak laki-laki hanya 4%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri lebih rawan untuk mengalami defisiensi zat besi dan keadaan ini dapat mempercepat kejadian anemia pada remaja putri (Suryani, 2017).

Menurut Kemenkes (2010) dalam Sulistyawati (2020) masalah anemia pada remaja putri disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja akibat kurangnya penyampaian informasi, kurang kepedulian orang tua, masyarakat, pemerintah terhadap kesehatan remaja, dan belum optimalnya pelayanan kesehatan pada remaja. Selain itu kebanyakan remaja putri tidak mengonsumsi jumlah zat besi yang dianjurkan. Salah satu alasan utama yaitu kurangnya asupan makanan. Asupan makan yang kurang dapat menyebabkan cadangan besi dalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan zat besi untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Jika hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang panjang, maka akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang.

Anemia pada remaja bisa berdampak buruk yaitu dapat menurunkan kemampuan belajar dan konsentrasi, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak bisa optimal, menurunkan kemampuan fisik dan kebugaran, dan menurunkan daya tahan tubuh sehingga dapat meningkatkan risiko terkena penyakit infeksi dan mudah sakit (Aritonang, 2015). Oleh karena itu pemerintah Indonesia berupaya untuk menangani hal tersebut sesuai dengan Surat Edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Nomor

HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur, pemberian TTD pada remaja putri dilakukan melalui UKS/M di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum TTD bersama. Dosis yang diberikan adalah satu tablet setiap minggu selama sepanjang tahun (Profil Kesehatan 2020).

Salah satu program pemerintah Indonesia yaitu pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) atau tablet besi pada remaja putri. Berdasarkan hasil SKI (2023) bahwa remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah sebesar 76,2% yang terdiri dari sebanyak 80,9% diantaranya mendapatkan di sekolah dan 19,1% tidak didapatkan dari sekolah. Sedangkan yang tidak mendapatkan tablet tambah darah sama sekali yaitu sebesar 23,8%. Remaja yang mengonsumsi tablet tambah darah kurang dari 52 butir sebanyak 98,6% dan yang lebih dari 52 butir sebanyak 1,4%.

Remaja putri diharuskan mengonsumsi tablet tambah darah karena mengalami menstruasi pada setiap bulannya. Tablet tambah darah berguna untuk mengganti zat besi yang hilang karena menstruasi dan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang belum tercukupi dari makanan. Zat besi juga bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga kebugaran, dan mencegah terjadinya anemia pada calon ibu di masa yang akan datang (Dieny, 2014). Dengan cakupan asupan zat besi sejak remaja, diharapkan angka kejadian ibu hamil, pendarahan saat persalinan, BBLR, dan balita pendek dapat menurun (Profil Kesehatan 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu upaya nyata dan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri dalam mencegah anemia. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dalam rangka Perkemahan Antar Satuan Karya Pramuka tingkat (Peran Saka Nasional) dengan judul “Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Peningkatan Asupan Zat Besi dan Pola Hidup Sehat” dilaksanakan sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya asupan zat besi, kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah, serta penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dalam rangka Perkemahan Antar Satuan Karya Pramuka tingkat (Peran Saka Nasional) dimana sebuah ajang pertemuan besar bagi anggota Pramuka Penegak dan Pandega yang tergabung dalam Satuan Karya Pramuka (Saka) untuk berbagi kreativitas, belajar, dan melakukan pengabdian di

Kabupaten Gorontalo.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan dengan menggunakan metode edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terkait pencegahan anemia melalui peningkatan asupan zat besi dan penerapan pola hidup sehat. Sasaran kegiatan adalah remaja putri usia 12–19 tahun yang berada di lingkungan sekolah/masyarakat sebagai kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah/instansi terkait untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan sekaligus menentukan waktu, tempat, dan jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan. Selain itu, dilakukan identifikasi masalah awal melalui wawancara singkat dengan guru/pembina UKS serta observasi kondisi umum remaja putri di lokasi sasaran terkait kebiasaan makan, pola hidup sehat, serta pemahaman mereka mengenai anemia.

Tim juga menyiapkan materi edukasi dalam bentuk presentasi, poster, leaflet, serta menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk kegiatan demonstrasi, seperti contoh makanan sumber zat besi (hewani dan nabati), contoh menu seimbang, serta Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai media edukasi. Selain itu, instrumen pre-test dan post-test disiapkan dalam bentuk kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan PKM diawali dengan pembukaan dan pengisian pre-test oleh seluruh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka tentang anemia, penyebab, dampak, serta cara pencegahannya. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi Pengertian anemia dan jenis-jenisnya, Penyebab dan faktor risiko anemia pada remaja putri, Dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, Pentingnya zat besi bagi tubuh, Sumber makanan kaya zat besi (hewani dan nabati), Cara meningkatkan penyerapan zat besi (misalnya dengan vitamin C), Pola hidup sehat untuk mencegah anemia, Pentingnya dan cara konsumsi Tablet Tambah Darah yang benar

Selain ceramah, dilakukan pula demonstrasi sederhana mengenai contoh menu makanan tinggi zat besi dan simulasi cara mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan benar. Peserta juga diajak berdiskusi dan bertanya jawab untuk meningkatkan pemahaman

serta keterlibatan aktif dalam kegiatan. Di akhir sesi, setiap peserta diberikan leaflet sebagai media pengingat tentang pencegahan anemia yang dapat dipelajari kembali di rumah.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui pengisian post-test menggunakan kuesioner yang sama dengan pre-test. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai anemia dan cara pencegahannya.

Selain itu, dilakukan evaluasi secara kualitatif melalui tanya jawab dan umpan balik dari peserta mengenai materi yang telah disampaikan, tingkat pemahaman mereka, serta kesiapan mereka untuk menerapkan pola makan sehat dan mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta, tingginya partisipasi aktif selama kegiatan, serta adanya perubahan sikap positif terhadap pencegahan anemia.

3. HASIL

Kegiatan dilaksanakan di Bongohulawa Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo tertanggal 3 November 2025, pukul 09.00 WITA – 14.00 WITA dengan jumlah peserta 40 Orang.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema edukasi pencegahan anemia pada remaja putri dengan melibatkan remaja putri sebagai sasaran utama. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons yang positif dari peserta maupun pihak masyarakat setempat. Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan diskusi interaktif menggunakan media leaflet dan presentasi. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri
Tentang Anemia Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test (n)	Pre-Test (%)	Post-Test (n)	Post-Test (%)
Baik	10	25%	30	75%
Cukup	18	45%	8	20%
Kurang	12	30%	2	5%
Total	40	100%	40	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil pre-test, diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta masih tergolong rendah hingga cukup. Dari total 40 peserta, hanya 10 orang (25%) yang berada pada

kategori pengetahuan baik. Sementara itu, 18 orang (45%) berada pada kategori pengetahuan cukup, dan 12 orang (30%) masih memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memiliki pemahaman yang optimal mengenai anemia dan cara pencegahannya.

Rendahnya pengetahuan tersebut terlihat dari masih banyak peserta yang belum mengetahui bahwa anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, kebiasaan melewatkan waktu makan, diet ketat, serta perdarahan menstruasi setiap bulan yang tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang adekuat. Selain itu, sebagian peserta juga belum memahami dampak jangka panjang anemia, seperti kelelahan kronis, penurunan konsentrasi belajar, menurunnya daya tahan tubuh, serta risiko gangguan kesehatan di masa dewasa dan kehamilan kelak.

Setelah dilakukan pre-test, peserta diberikan edukasi kesehatan melalui metode penyuluhan, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, faktor risiko pada remaja putri, tanda dan gejala anemia, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, sumber makanan kaya zat besi (seperti hati ayam, daging merah, sayuran hijau, dan kacang-kacangan), pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta penerapan pola hidup sehat seperti olahraga teratur dan istirahat yang cukup.

Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, peserta kembali diberikan post-test dengan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan. Jumlah peserta dengan tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 30 orang (75%), sedangkan peserta dengan pengetahuan cukup menurun menjadi 8 orang (20%), dan hanya 2 orang (5%) yang masih berada pada kategori pengetahuan kurang.

Peningkatan pengetahuan pada kategori baik sebesar 50% (dari 25% menjadi 75%) menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia dan cara pencegahannya. Selain itu, penurunan persentase pada kategori pengetahuan kurang dari 30% menjadi 5% juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu memahami materi yang diberikan dengan baik.

Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh penggunaan media edukatif yang menarik, bahasa yang mudah dipahami oleh remaja, serta adanya sesi diskusi yang memungkinkan peserta untuk bertanya langsung mengenai masalah yang mereka alami, seperti nyeri saat menstruasi, tubuh mudah lemas, dan kebiasaan pola makan yang tidak teratur.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

4. DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Peningkatan Asupan Zat Besi dan Pola Hidup Sehat” menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia serta upaya pencegahannya. Hasil pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pengertian anemia, faktor risiko, dampak, serta cara pencegahan anemia melalui asupan zat besi yang cukup dan penerapan pola hidup sehat.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan teori bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan seseorang. Dalam teori perubahan perilaku kesehatan, seperti Health Belief Model dan Theory of Planned Behavior, tingkat pengetahuan individu akan memengaruhi persepsi kerentanan dan persepsi keparahan terhadap suatu masalah kesehatan. Ketika remaja putri memahami bahwa anemia dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, menurunnya daya tahan tubuh, hingga berdampak pada kesehatan reproduksi di masa depan, maka akan timbul kesadaran untuk mencegahnya. Dengan demikian, edukasi yang diberikan telah menjadi langkah awal yang penting dalam mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Suryani (2017) menjelaskan bahwa defisiensi zat besi merupakan penyebab utama anemia pada remaja, terutama pada remaja putri. Kondisi ini diperburuk oleh pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan melewatkan waktu makan, pola diet yang salah, serta kurangnya konsumsi makanan yang kaya zat besi. Hal ini diperkuat oleh Sulistyawati (2020) yang menyebutkan bahwa

kurangnya pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatannya menjadi salah satu faktor utama penyebab tingginya kasus anemia pada remaja putri.

Dalam kegiatan PKM ini, peserta diberikan edukasi tentang sumber makanan yang mengandung zat besi, baik dari sumber hewani seperti hati, daging merah, ayam, dan ikan, maupun dari sumber nabati seperti bayam, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Selain itu, peserta juga diberi pemahaman mengenai pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, serta menghindari konsumsi teh dan kopi saat atau setelah makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Materi ini menjadi pengetahuan baru bagi sebagian besar peserta, yang sebelumnya hanya mengenal tablet tambah darah sebagai satu-satunya cara pencegahan anemia.

Pemberian informasi terkait tablet tambah darah (TTD) dalam kegiatan ini juga sangat relevan dengan program pemerintah. Sebagaimana tercantum dalam Surat Edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.03.03/V/0595/2016, remaja putri dianjurkan untuk mengonsumsi tablet tambah darah satu tablet setiap minggu sepanjang tahun. Tujuan dari program ini adalah untuk mencegah terjadinya anemia sejak usia remaja dan mempersiapkan generasi yang sehat di masa depan. Dieny (2014) menyatakan bahwa konsumsi tablet tambah darah secara rutin pada remaja putri dapat membantu menggantikan zat besi yang hilang akibat menstruasi sekaligus meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain itu, zat besi juga berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan kebugaran tubuh.

Namun, berdasarkan hasil diskusi bersama peserta selama kegiatan berlangsung, diketahui bahwa masih terdapat beberapa kendala yang menyebabkan rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah, seperti lupa, rasa tidak nyaman setelah mengonsumsi tablet, serta kurangnya pengawasan dari pihak sekolah maupun orang tua. Hal ini sejalan dengan data Profil Kesehatan Indonesia (2020) dan SKI (2023) yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja putri telah menerima tablet tambah darah, namun hanya sebagian kecil yang mengonsumsinya secara rutin sesuai anjuran. Oleh karena itu, edukasi yang diberikan dalam kegiatan PKM ini tidak hanya berfokus pada manfaat TTD, tetapi juga memberikan motivasi dan pemahaman bahwa konsumsi tablet tersebut sangat penting untuk kesehatan saat ini dan di masa yang akan datang, khususnya dalam mempersiapkan diri menjadi calon ibu yang sehat.

Anemia pada remaja putri bukan hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi prestasi belajar dan kualitas hidup secara keseluruhan. Aritonang (2015)

menjelaskan bahwa remaja yang mengalami anemia cenderung mudah lelah, sulit berkonsentrasi, memiliki daya tahan tubuh yang rendah, serta berisiko mengalami gangguan pertumbuhan. Hal ini pada akhirnya dapat berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia sejak usia remaja merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan generasi muda.

Kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dilakukan secara langsung, interaktif, dan komunikatif lebih mudah diterima oleh remaja. Metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi dan tanya jawab mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta, sehingga pesan yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami dan diingat. Selain itu, penggunaan media edukasi yang menarik juga membantu peserta dalam memahami materi yang disampaikan.

Dengan demikian, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya mencegah anemia. Edukasi yang berkesinambungan, dukungan dari pihak sekolah dan keluarga, serta kemudahan akses terhadap makanan sumber zat besi dan tablet tambah darah sangat diperlukan untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil yang telah dicapai. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk generasi remaja putri yang lebih sehat, cerdas, dan siap menghadapi masa depan dengan kondisi kesehatan yang optimal.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa edukasi pencegahan anemia pada remaja putri melalui peningkatan asupan zat besi dan penerapan pola hidup sehat telah terlaksana dengan baik dan menunjukkan hasil yang positif berdasarkan hasil test (Pre-post) menunjukkan bahwa sebesar 50% (dari 25% menjadi 75%) mengalami peningkatan pengetahuan menjadi baik.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih yang sebesar- besarnya pengabdian disampaikan kepada LPPM LPPM Universitas Negeri Gorontalo yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini. Ucapan terimakasih tidak lupa pengabdian disampaikan juga kepada Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo dan seluruh jajarannya yang telah memberikan wadah untuk kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, L., Sulastri, A., Suparto, T. A., & Sumartini, S. (2024). Prevalensi anemia dan karakteristiknya pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 17(1), 203–210. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v17i1.2235>
- Aprilianti, C., Annisa, N. N., & Lion, H. F. (2022). Asupan zat besi dan prevalensi anemia pada remaja usia 16-18 tahun. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 4(2), 144–150. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.248>
- Arisman. (2010). *Gizi dalam daur kehidupan: Buku ajar ilmu gizi*. Jakarta: EGC.
- Aritonang, E. (2015). Dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 112–118.
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan gizi pada remaja putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Gusriani, G., Retnowati, Y., Teresia, T., Padhilah, R., Aprilia, M., Nisa, Z., Rante, E. P., Difa, D., & Rezkiyah, R. (2023). Hubungan edukasi dengan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap pencegahan anemia. *Scientica: Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi*, 1(3), 153–163. <https://doi.org/10.572349/scientica.v1i3.470>.
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2018). Kejadian anemia pada remaja putri di SMP Budi Mulia Karawang tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76–89. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>
- Heriaskalma, I. J., & Widiyaningsih, E. N. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan anemia dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Kartasura. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), Article 48588. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.48588>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Surat Edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mirani, N., Syahida, A., & Khairurrozi, M. (2021). Prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri di Kota Langsa. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(2), 132–137. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i2.1486>.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka kejadian anemia pada remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Sediaoetomo, I. (2019). *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sulistyawati, A. (2020). Faktor penyebab anemia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan*

Kesehatan, 7(1), 45–52.

Suryani, D. (2017). Anemia gizi mikro dan defisiensi zat besi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 11(3), 150–156.

World Health Organization. (2011). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. Geneva: WHO.