



INFORMASI ARTIKEL

Received: Januari, 9, 2026

Revised: January, 21, 2026

Available online: January, 22, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

Hermanus Jonathan Luturmas¹, Alvionita Kogoya¹, Evi Susanti Sinaga^{1*}, Kartika Putri Pertiwi²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

²Puskesmas Kecamatan Tebet

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

Abstract

Background: Adolescent girls are a group vulnerable to anemia, with a global prevalence rate reaching 29.9%. Low adherence to iron supplementation is a major contributing factor, despite targeted distribution. Anemia in adolescent girls can impair concentration and impact future reproductive health. Therefore, ongoing intervention and guidance efforts are needed to strengthen anemia prevention in this group.

Purpose: To increase knowledge about anemia and empower peer counselors as an effort to prevent anemia in adolescent girls.

Method: This community service activity was carried out in December 2025 at a high school in Tebet District, South Jakarta. Participants in this activity were 119 female students in grades X and XII. The implementing team consisted of lecturers and students of the Faculty of Medicine, Trisakti University, who collaborated with the school and received assistance from Community Health Center staff. The material on anemia was delivered directly and followed by discussions and questions and answers as an effort to increase knowledge in participants, which included assessing the analysis of risk factors for anemia, and empowering peer counselors as an effort to prevent anemia. Evaluation of the level of knowledge and understanding of participants was measured using a questionnaire given before the educational activity (pre-test) and after the educational activity (post-test). Data were analyzed using the Wilcoxon test and Chi-square test to see the relationship between risk factors and the incidence of anemia.

Results: Obtaining data that the average age of participants is 16.87 years with a standard deviation of 1.02 years in the range of 14-18 years and most participants are at the age of 17 years as many as 49 people (41.2%). Most are grade XII students as many as 85 people (71.4%), the majority have normal nutritional status as many as 49 people (41.2%), and the educational status of the mothers of the participants is the majority of high school-college graduates as many as 96 people (80.7%). While most of the parents' monthly income is <Rp. 5,396,761 as many as 81 people (68.1%), most are not identified as anemia as many as 87 people (73.1%), and the majority do not routinely consume iron tablets once a week as many as 78 people (65.5%). There is an increase in the level of knowledge of respondents after the implementation of health counseling which gets pValue=0.001. Meanwhile, the average value of respondents' knowledge before the counseling (pre-test) was 6.30 points and increased to 9.37 points after the counseling (post-test).

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah
pada remaja putri

Conclusion: Health education activities contribute to increasing adolescents' knowledge about anemia and its prevention. Adherence to iron supplementation plays a significant role in reducing the risk of anemia in adolescent girls. Furthermore, the implementation of school-based peer counselors is an effective promotive and preventive strategy because it facilitates increased knowledge, attitudes, and behaviors related to anemia prevention through a participatory approach.

Suggestion: Anemia prevention activities for adolescent girls are expected to be carried out sustainably through increasing IBT compliance, health education, and supporting the ongoing role of peer counselors as health promotion agents. Active collaboration programs are also expected between community health centers, adolescents, and schools.

Keywords: Adolescent girls; Anemia prevention; Health education; Peer counselors

Pendahuluan: Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami anemia, dengan angka prevalensi secara global mencapai 29.9%. Rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) menjadi faktor utama, meskipun distribusi telah berjalan sesuai target. Anemia pada remaja putri dapat mengganggu kemampuan konsentrasi belajar dan berdampak pada kesehatan reproduksi di masa mendatang, sehingga diperlukan upaya intervensi dan pembinaan yang berkesinambungan untuk memperkuat pencegahan anemia pada kelompok ini.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan pemberdayaan konselor sebaya sebagai upaya pencegahan kejadian anemia pada remaja putri.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di salah satu Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Tebet, Jakarta Selatan. Responden dalam kegiatan ini adalah siswi kelas X dan XII yang berjumlah 119 orang. Tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti yang berkolaborasi dengan pihak sekolah serta mendapat pendampingan dari staf Puskesmas. Materi tentang anemia disampaikan secara langsung dan dilanjutkan dengan diskusi serta tanya-jawab sebagai upaya peningkatan pengetahuan pada responden yang meliputi penilaian analisis faktor risiko kejadian anemia, dan pemberdayaan konselor sebaya sebagai upaya pencegahan anemia. Evaluasi tingkat pengetahuan dan pemahaman responden, diukur menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*). Data dianalisa dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Chi-square* untuk melihat hubungan antara faktor risiko dan kejadian anemia.

Hasil: Mendapatkan data bahwa rata-rata usia responden adalah 16.87 tahun dengan standar deviasi 1.02 tahun dalam rentang 14-18 tahun dan sebagian besar responden berada di usia 17 tahun sebanyak 49 orang (41.2%). Sebagian besar merupakan siswi kelas XII sebanyak 85 orang (71.4%), mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 49 orang (41.2%), dan status pendidikan ibu dari responden adalah mayoritas lulusan SMA-Perguruan Tinggi sebanyak 96 orang (80.7%). Sedangkan sebagian besar penghasilan orang tua per bulan (UMR) adalah <Rp.5.396.761 yaitu sebanyak 81 orang (68.1%), sebagian besar tidak teridentifikasi anemia sebanyak 87 orang (73.1%), dan mayoritas tidak rutin konsumsi tablet tambah darah 1x seminggu yaitu sebanyak 78 orang (65.5%). Adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang mendapatkan $pValue=0.001$. Sedangkan nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum penyuluhan (*pre-test*) sebesar 6.30 poin dan terjadi peningkatan menjadi 9.37 poin setelah penyuluhan (*post-test*).

Simpulan: Kegiatan penyuluhan kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) memiliki peran signifikan dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri. Selain itu, implementasi konselor sebaya berbasis sekolah merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif karena mampu memfasilitasi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia melalui pendekatan partisipatif.

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah
pada remaja putri

Saran: Diharapkan, kegiatan pencegahan anemia pada remaja putri untuk dilakukan secara berkelanjutan melalui peningkatan kepatuhan TTD, edukasi kesehatan, dan untuk mendukung keberlanjutan peran konselor sebaya sebagai agen promosi kesehatan serta diharapkan juga mengadakan program kolaborasi aktif dari puskesmas, remaja dan sekolah.

Kata kunci: Konselor sebaya; Pencegahan anemia; Penyuluhan kesehatan; Remaja putri

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) kurang dari batas normal berdasarkan usia dan jenis kelamin. Kondisi ini lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki, dengan remaja putri sebagai salah satu kelompok yang paling rentan mengalaminya (Izzara, Yuliasri, Erianti, Putri, & Yuliana, 2023). Remaja putri adalah penduduk perempuan yang berusia 10 tahun hingga 19 tahun (Anggraini, Lubis, & Azzahroh, 2022). Anemia pada remaja putri masih merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan baik secara nasional maupun global, seiring meningkatnya kebutuhan zat besi yang dipengaruhi oleh proses pertumbuhan dan kehilangan darah selama menstruasi. Kondisi tersebut menjadikan remaja putri memiliki risiko anemia yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan remaja laki-laki, khususnya pada individu dengan pola menstruasi yang tidak normal serta tingkat kepatuhan konsumsi Tablet zat besi yang rendah (Rosidah, 2025).

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan melakukan upaya pencegahan anemia salah satunya adalah merekomendasikan pemberian TTD rutin mingguan bagi remaja putri sebagai strategi pencegahan anemia defisiensi besi sejak usia sekolah. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah dampak buruk anemia terhadap kesehatan reproduksi serta produktivitas remaja putri (Wahyuni, Widjayanti, & Rusmiati, 2025).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi anemia pada remaja, salah satunya dengan melibatkan peran teman sebaya dalam pencegahan anemia. Konselor sebaya merupakan individu atau kelompok remaja yang telah mengikuti pelatihan dan memiliki pemahaman lebih baik mengenai materi yang diberikan.

Pada fase remaja, ketertarikan, komitmen, dan ikatan terhadap teman sebaya cenderung sangat kuat (Riyanti, & Legawati, 2018). Anemia pada remaja berkaitan dengan beberapa faktor, antara lain kekurangan zat gizi dan protein, rendahnya pengetahuan ibu mengenai penyusunan menu makanan bergizi, keterbatasan kondisi sosial ekonomi, serta rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Beberapa intervensi pencegahan telah dilakukan tetapi masih belum efektif sepenuhnya untuk mencegah atau memberikan pengetahuan mengenai anemia pada remaja putri (Annisa, Lestari, & Anggraini, 2025).

Anemia dapat menyerang semua orang dan lebih sering terjadi pada remaja perempuan yang sedang mengalami menstruasi. Padahal, saat remaja, tubuh membutuhkan banyak nutrisi termasuk juga zat besi. Ketika kekurangan hal tersebut, remaja dapat mengidap anemia. Tubuh yang mengalami anemia kesulitan untuk memproduksi sel darah merah pembawa oksigen yang cukup disebabkan oleh kekurangan hemoglobin. Anemia harus benar-benar dianggap hal yang serius agar dapat dicegah. Maka dari itu, penting untuk memeriksakan anak remaja atau memberikan penyuluhan terkait risiko mengidap anemia. Salah satu hal yang harus diperhatikan pada remaja perempuan yang mengidap anemia adalah gejala yang ditimbulkan. Terdapat beberapa gejala yang harus diwaspadai ketika terjadi karena mungkin saja anemia yang terjadi sudah terbilang parah. Berikut beberapa gejala anemia yang harus benar-benar diperhatikan agar gangguan yang parah dapat dicegah antara lain sering merasakan sakit pada kepala, sulit untuk berkonsentrasi, detak jantung yang cepat dan mengalami sesak napas, tangan dan kaki bengkok, dan mengalami pusing hingga pingsan.

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i11.2250>

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

Selain itu, kebiasaan remaja putri yang sering tidak sarapan, melakukan diet ketat, atau terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia. Pola makan yang tidak seimbang tersebut menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi esensial seperti zat besi, protein, asam folat, dan vitamin B12, yang semuanya berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin di dalam darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk meningkatkan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di salah satu Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Tebet, Jakarta Selatan. Responden dalam kegiatan ini adalah siswi kelas X dan XII yang berjumlah 119 orang untuk menjadi responden. Tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti yang berkolaborasi dengan pihak sekolah serta mendapat pendampingan dari staf Puskesmas. Materi tentang anemia disampaikan secara langsung dan dilanjutkan dengan diskusi serta tanya-jawab sebagai upaya peningkatan pengetahuan pada responden yang meliputi penilaian analisis faktor risiko kejadian anemia, dan pemberdayaan konselor sebaya sebagai upaya pencegahan anemia. Penilaian faktor risiko menggunakan kuesioner yang mencakup data karakteristik (usia, pendidikan ibu, penghasilan orang tua), status gizi, konsumsi TTD, dan status anemia. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dan pendampingan pada responden dalam membuat media edukasi tentang anemia sebagai upaya memberikan pelatihan menjadi konselor sebaya terkait kejadian anemia di sekolah. Evaluasi tingkat pengetahuan dan pemahaman responden, diukur menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*). Data dianalisa dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Chi-square* untuk melihat hubungan antara faktor risiko dan kejadian anemia.



Gambar 1. Leaflet untuk kegiatan



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

HASIL

Tabel 1. Distribusi demografi dan karakteristik responden(N=119)

Variabel	Hasil
Usia(n/%) (Mean±SD)(Rentang) Tahun	(16.87±1.02)(14-18)
14 Tahun	1/0.8
15 Tahun	16/13.4
16 Tahun	17/14.3
17 Tahun	49/41.2
18 Tahun	36/30.3
Kelas(n/%)	
X	34/28.6
XII	85/71.4
Status gizi(n/%)	
Rendah	34/28.6
Normal	49/41.2
Gizi Lebih	15/12.6
Obesitas	21/17.6
Pendidikan ibu(n/%)	
SD-SMP	23/19.3
SMA-Perguruan Tinggi	96/80.7
Penghasilan orang tua per bulan (UMR)(n/%)	
<Rp. 5.396.761	81/68.1
≥Rp. 5.396.761	38/31.9
Status Anemia(n/%)	
Tidak Anemia	87/73.1
Anemia	32/26.9
Konsumsi tablet tambah darah 1x/minggu(n/%)	
Tidak Rutin	78/65.5
Rutin	41/34.5

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 16.87 tahun dengan standar deviasi 1.02 tahun dalam rentang 14-18 tahun dan sebagian besar responden berada di usia 17 tahun sebanyak 49 orang (41.2%). Sebagian besar merupakan siswi kelas XII sebanyak 85 orang (71.4%), mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 49 orang (41.2%), dan status pendidikan ibu dari responden adalah mayoritas lulusan SMA-Perguruan Tinggi sebanyak 96 orang (80.7%). Sedangkan sebagian besar penghasilan orang tua per bulan (UMR) adalah <Rp. 5.396.761 yaitu sebanyak 81 orang (68.1%), sebagian besar tidak teridentifikasi anemia sebanyak 87 orang (73.1%), dan mayoritas tidak rutin konsumsi tablet tambah darah 1x seminggu yaitu sebanyak 78 orang (65.5%).

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

Tabel 2. Faktor risiko terhadap kejadian anemia(N=119)

Variabel	Hasil		pValue
	Tidak Anemia(n=87)	Anemia(n=32)	
Status gizi(n/%)			
Rendah	26/29.9	8/25.0	0.374
Normal	36/41.4	17/53.1	
Gizi lebih	7/8.0	4/12.5	
Obesitas	18/20.7	3/9.4	
Pendidikan ibu(n/%)			
SD-SMP	16/18.4	7/21.9	0.670
SMA-Perguruan Tinggi	71/81.6	25/78.1	
Penghasilan orang tua per bulan (UMR)(n/%)			
<Rp. 5.396.761	59/67.8	22/68.8	0.923
≥Rp. 5.396.761	28/32.2	10/31.2	
Konsumsi tablet tambah darah 1x/minggu(n/%)			
Tidak Rutin	72/82.8	4/12.5	0.001
Rutin	15/17.2	28/87.5	

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa hubungan status gizi dengan kejadian anemia mendapatkan $pValue=0.374$, hubungan status pendidikan ibu dengan kejadian anemia mendapatkan $pValue=0.670$, hubungan penghasilan orangtua per bulan (UMR) dengan kejadian anemia mendapatkan $pValue=0.923$, dan hubungan tingkat rutinitas 1x seminggu dalam mengkonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia mendapatkan $pValue=0.001$.

Tabel 3. Tingkat pengetahuan responden tentang anemia(N=119)

Variabel	Hasil	
	Mean	pValue
Tingkat pengetahuan(Skor)		
Pre-test	6.30	0.001
Post-test	9.37	

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang mendapatkan $pValue=0.001$. Sedangkan nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum penyuluhan (*pre-test*) sebesar 6.30 poin dan terjadi peningkatan menjadi 9.37 poin setelah penyuluhan (*post-test*).

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

PEMBAHASAN

Status gizi merupakan indikator biologis yang merefleksikan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan fisiologis tubuh. Kondisi ini berpotensi memengaruhi proses hematopoiesis, khususnya dalam pembentukan hemoglobin yang memerlukan kecukupan berbagai zat gizi esensial. Secara teoritis, individu dengan status gizi yang baik diharapkan memiliki cadangan nutrisi yang memadai untuk menunjang sintesis hemoglobin. Namun, pada remaja putri, penilaian status gizi berdasarkan parameter antropometri tidak selalu mampu menggambarkan kecukupan mikronutrien, terutama zat besi. Hal ini disebabkan karena indikator antropometri lebih mencerminkan status energi dan protein, bukan secara spesifik status zat gizi mikro. Oleh sebab itu, remaja putri dengan status gizi normal tetap harus waspada terhadap anemia terutama bila asupan zat besi tidak adekuat atau proses absorpsinya terganggu. Status gizi tidak memiliki hubungan langsung dengan kejadian anemia pada remaja putri, karena anemia lebih dipengaruhi oleh kecukupan asupan, terutama zat besi (Annisa, Lestari, & Anggraini, 2025).

Faktor sosiodemografi keluarga, termasuk tingkat pendidikan ibu dan besaran penghasilan orang tua, sering dikaitkan dengan kondisi kesehatan remaja. Pendidikan ibu berperan dalam membentuk pengetahuan serta sikap terhadap informasi kesehatan dan praktik pemenuhan gizi, sedangkan tingkat pendapatan keluarga mempengaruhi daya beli terhadap pangan yang bervariasi dan bernilai gizi. Meskipun demikian, variasi karakteristik sosiodemografi tersebut tidak selalu berhubungan secara langsung dengan status anemia pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor tidak langsung, seperti pendidikan dan penghasilan keluarga, belum tentu menjadi penentu utama kejadian anemia apabila perilaku kesehatan remaja, terutama terkait pemenuhan asupan zat besi, belum terbentuk secara optimal. Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat pendidikan ibu maupun pendapatan keluarga dengan kejadian anemia pada remaja putri (Pertiwi, Wahyuningtyas, & Makkiyah, 2022).

Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi salah satu strategi intervensi khusus untuk mencegah anemia pada remaja putri. Suplemen ini mengandung zat besi dan asam folat yang diperlukan dalam proses eritropoiesis serta sintesis hemoglobin, sehingga berkontribusi terhadap pemeliharaan kadar hemoglobin dalam rentang normal. Pada masa remaja, kebutuhan zat besi meningkat seiring percepatan pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi tersebut menjadikan kepatuhan terhadap konsumsi TTD sebagai komponen penting dalam upaya pencegahan anemia. Remaja yang tidak mengonsumsi TTD secara teratur memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang patuh. Suplementasi zat besi dan asam folat secara berkala berkontribusi terhadap penurunan prevalensi anemia serta perbaikan kadar hemoglobin pada remaja putri. Tingkat kepatuhan konsumsi suplemen zat besi berkorelasi dengan risiko anemia yang lebih rendah serta status hemoglobin yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak patuh, sehingga memperkuat urgensi penerapan konsumsi TTD sebagai strategi pencegahan anemia (Utami, Margawati, Pramono, Julianti, Adespin, & Wulandari, 2022; Taufiqurrahman, Hafid, Mujayanto, Nuswantari, Ratno, Rahayuningtyas, & Rahayu, 2025).

Dalam upaya mengurangi faktor risiko anemia pada remaja putri, edukasi dan penyuluhan kesehatan memiliki peran strategis sebagai upaya promotif dan preventif, terutama dalam membentuk pemahaman yang benar mengenai anemia sejak dini atau di masa usia sekolah. Penyuluhan menjadi sarana penting untuk menjembatani keterbatasan informasi yang sering dialami remaja terkait penyebab, dampak, dan cara pencegahan anemia, sehingga dapat mendorong kesadaran dan sikap positif terhadap perilaku pencegahan, termasuk kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, berperilaku hidup sehat, dan pemilihan asupan gizi yang seimbang dalam menyesuaikan kebutuhan hidupnya sehari-hari.

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i11.2250>

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap anemia, yang mencerminkan efektivitas penyampaian informasi secara sistematis dan mudah dipahami. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dirancang sesuai karakteristik remaja dan dilaksanakan di lingkungan sekolah dapat memperkuat pengetahuan sebagai dasar perubahan perilaku pencegahan anemia. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku remaja dalam mencegah anemia. Program penyuluhan berbasis sekolah berperan dalam menurunkan risiko anemia melalui peningkatan kesadaran gizi dan kepatuhan terhadap praktik pencegahan, sehingga menegaskan bahwa edukasi merupakan komponen kunci dalam strategi pencegahan anemia pada remaja putri (Zakiah, Toaha, Abri, & Wahyutri, 2023; Fauzi, Kumboyono, & Fevriasanty, 2025).

Pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah merupakan pendekatan promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung pencegahan anemia pada remaja putri. Pelibatan remaja sebagai konselor mencerminkan strategi partisipatif yang menempatkan responden sebagai aktor utama dalam promosi kesehatan, yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif selama pelatihan serta komitmen sebagian responden untuk menjalankan peran sebagai konselor sebaya. Efektivitas pendekatan ini didukung oleh pola komunikasi antar remaja yang setara, terbuka, dan kontekstual, sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diinternalisasi. Edukasi berbasis konselor sebaya mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan anemia. Promosi kesehatan melalui konselor sebaya berkontribusi terhadap perubahan perilaku pencegahan anemia, khususnya dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi (Suryani, & Lundy, 2022; Wiboworini, Shabrina, Dewi, Sari, Handayani, Damayanti, & Tjung, 2024).

Setelah kegiatan penyuluhan, kemudian dilanjutkan dengan pemberdayaan konselor sebaya yang melibatkan lima anggota Palang Merah Remaja (PMR) yang bersedia mengikuti pelatihan sebagai calon konselor.

Dengan pemilihan secara sukarela mendapatkan sebanyak tiga anggota PMR menyatakan kesediaannya untuk menjadi konselor sebaya. Seluruh responden mengikuti kegiatan hingga selesai dan menunjukkan partisipasi aktif selama pelatihan melalui kegiatan menyimak materi, diskusi, serta latihan penyampaian pesan kesehatan. Konselor yang terpilih menunjukkan pemahaman mengenai anemia, faktor risiko, serta upaya pencegahan, khususnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan penerapan pola makan bergizi seimbang, serta mampu menyampaikan pesan edukasi dengan bahasa sederhana kepada teman sebaya. Dalam pelaksanaan edukasi, konselor sebaya juga akan memanfaatkan media leaflet sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan. Selain itu, sebagai bentuk kreativitas promosi kesehatan, para konselor menyusun jargon pencegahan anemia, yaitu "Anemia No, Gizi Baik Yes yes yes. Remaja Putri Sehat, Kuat, Bebas Anemia." yang digunakan sebagai media kampanye kesehatan di lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) memiliki peran signifikan dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri. Selain itu, implementasi konselor sebaya berbasis sekolah merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif karena mampu memfasilitasi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia melalui pendekatan partisipatif.

SARAN

Diharapkan, kegiatan pencegahan anemia pada remaja putri untuk dilakukan secara berkelanjutan melalui peningkatan kepatuhan TTD, edukasi kesehatan, dan untuk mendukung keberlanjutan peran konselor sebaya sebagai agen promosi kesehatan serta diharapkan juga mengadakan program kolaborasi aktif dari puskesmas, remaja dan sekolah.

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i11.2250>

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah
pada remaja putri

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja awal tentang kesehatan reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109-120.
- Annisa, Z. D., Lestari, A. P., & Anggraini, D. (2025). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Scientific Jurnal*. Vol.4 No.2. Diakses dari: <https://journal.scientic.id/index.php>
- Fauzi, I. N., Kumboyono, K., & Fevriasanty, F. I. (2025). Effectiveness of Game Health Education Anemia (GHEA) Guided by the Health Belief Model on Improving Knowledge and Attitudes Toward Iron-Deficiency Anemia Prevention Among Adolescent Girls: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Applied Nursing and Health*
- Izzara, W. A., Yuliastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., & Yuliana, Y. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051-1065. Diakses dari: <https://pdfs.semanticscholar.org/90eb/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Cegah Anemia Raih Masa Remaja yang Sehat Aktif dan Berprestasi. Direktorat Jendral Kesehatan Lanjutan. Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4224/cegah-anemia-raih-masa-remaja-yang-sehat-aktif-dan-berprestasi.
- Pertiwi, D., Wahyuningtyas, W., & Makkiyah, F. A. (2022). Hubungan Karakteristik Sosiodemografi, Pengetahuan, dan Praktik Personal Hygiene dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Simagalih. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 8(2), 161-170.
- Riyanti, R., & Legawati, L. (2018). Pendampingan konselor sebaya dalam pencegahan anemia remaja putri. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 62-68.
- Rosidah, L. K. U. (2025). Kejadian Anemia Pada Remaja Ditinjau Dari Pola Menstruasi Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 9(2), 39-44.
- Suryani, P., & Lundy, F. (2022). Pengembangan metode edukasi teman sebaya terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja SMA di wilayah kota malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 8(1), 11-18.
- Taufiqurrahman, T., Hafid, F., Mujayanto, M., Nuswantari, A., Ratno, R., Rahayuningtyas, R., & Rahayu, Y. S. (2025). Iron Supplement Adherence, Dietary Intake, and Anemia Risk among Adolescent Girls in Madiun Regency, Indonesia. *Journal of Health and Nutrition Research*, 4(3), 1354-1363.
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., Julianti, H. P., Adespin, D. A., & Wulandari, D. R. (2022). The effectiveness of iron-folic acid supplementation and education intervention to hemoglobin level, knowledge, and compliance among adolescent girls in Islamic boarding school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 1141-1146.
- Wahyuni, D., Widjayanti, T. B., & Rusmiati, D. (2025). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia: Fenomena Paradoks Pada Remaja Putri di Jakarta Timur. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 9(2), 131-137.
- Wiboworini, B., Shabrina, A., Dewi, Y. L. R., Sari, A. A., Handayani, S. S., Damayanti, K. E., & Tjung, V. (2024). Faktor determinan risiko kardiometaabolik pada remaja usia 15-18 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 21(1), 1-8.
- Zakiah, S., Toaha, A., Abri, N., & Wahyutri, E. (2023). The effect of nutrition education on knowledge, attitudes, and iron intake in adolescent girls. *Journal of Health and Nutrition Research*, 2(3), 131-139.

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i11.2250>