



Pengabdian Kepada Masyarakat

Pendampingan Remaja Putri Tangguh Bebas Anemia di SMA Negeri 10 Semarang: Edukasi, Kader, dan Inovasi Media sebagai Strategi Pencegahan

Siti Aisah¹, Yanuan Ben Olina¹, Purwanti Susantini ¹, Reda Anggraeni¹, Sarah Yasmina Astuti¹, Kukuh Ardiansyah Tri Ananta¹

¹ Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 24 Oktober 2025
- Diterima 24 Desember 2025
- Diterbitkan 31 Desember 2025

Kata kunci:

anemia, remaja putri, tablet tambah darah, kader kesehatan, pengabdian masyarakat

Abstrak

Anemia pada remaja putri merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada kualitas hidup, prestasi belajar, dan produktivitas generasi muda. Rendahnya pengetahuan, kurangnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta gaya hidup yang tidak sehat menjadi faktor penyebab utama tingginya prevalensi anemia. Program *Pendampingan Remaja Putri Tangguh Bebas Anemia* dilaksanakan di SMA Negeri 10 Semarang sebagai bentuk pengabdian masyarakat dengan dukungan pendanaan Hibah DPPM Kemendiktiain 2025. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri dalam pencegahan anemia, membentuk kader kesehatan remaja yang tangguh, serta menghasilkan produk inovatif berupa modul, poster, dan video edukasi. Metode pelaksanaan dilakukan melalui lima tahapan, yaitu: (1) persiapan dan koordinasi dengan mitra sekolah, (2) rekrutmen dan pembekalan 40 kader kesehatan remaja kelas X dan XI, (3) penyusunan serta distribusi media edukatif, (4) pendampingan kader dalam edukasi teman sebaya dan pemantauan kepatuhan konsumsi TTD, serta (5) evaluasi hasil kegiatan bersama sekolah dan Puskesmas Genuk. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri, terbentuknya 40 kader kesehatan aktif, serta tersedianya produk inovatif edukasi yang dapat digunakan secara berkelanjutan. Partisipasi sekolah, orang tua, dan masyarakat juga meningkat, sementara Puskesmas Genuk berperan dalam monitoring kesehatan remaja. Kesimpulannya, program ini bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran, keterlibatan, dan kepatuhan remaja putri terhadap pencegahan anemia, serta memperkuat sinergi antara sekolah, keluarga, dan layanan kesehatan. Keberlanjutan program diharapkan dapat diperluas melalui kolaborasi dengan puskesmas dan pengembangan media digital.

Corresponding author:

Siti Aisah

aisah@unimus.ac.id

SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 5 No 2, Desember 2025

DOI: <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v5i2.19657>

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih banyak dijumpai di Indonesia, khususnya pada kelompok remaja putri (Maulida et al., 2021). Prevalensi anemia pada remaja putri cukup tinggi dan menjadi salah satu faktor risiko menurunnya produktivitas, konsentrasi belajar, hingga kualitas generasi muda(Azizah et al., 2023). Remaja putri rentan mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang meningkat, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) (WHO, 2014)(Yudina & Fayasari, 2020).

Masalah anemia pada remaja putri tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memengaruhi prestasi akademik dan persiapan menuju usia reproduksi sehat (Sari et al., 2022). Upaya pencegahan melalui program edukasi gizi, pemberian TTD, serta pembentukan kader kesehatan sekolah menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menekan angka kejadian anemia (Aisah et al., 2022). Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran strategis untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku sehat pada remaja putri dengan dukungan dari guru, orang tua, dan fasilitas kesehatan setempat (Aotama et al., 2024). Sebuah studi tentang pengetahuan gizi remaja putri, menekankan pentingnya menyarankan cara efektif untuk meningkatkan kesadaran di kalangan remaja putri tentang kekurangan zat besi, gizi, dan anemia (Nr, 2023)

SMA Negeri 10 Semarang merupakan salah satu sekolah mitra yang dipilih dalam program pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan identifikasi awal, masih terdapat keterbatasan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan kepatuhan konsumsi TTD yang rendah. Oleh karena itu, melalui pendanaan Hibah DPPM Kemendiktisaintek tahun 2025, dilaksanakan program *Pendampingan*

Remaja Putri Tangguh Bebas Anemia dengan fokus pada edukasi, pembentukan kader kesehatan, serta pengembangan media inovatif berupa modul, poster, dan video edukasi.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri dalam pencegahan anemia, memperkuat peran kader kesehatan sekolah sebagai *peer educator*, serta mendorong partisipasi aktif sekolah, orang tua, puskesmas, dan masyarakat dalam mewujudkan lingkungan sehat bebas anemia.

METODE

2.1 Lokasi dan Waktu

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 10 Semarang pada tahun 2025 dengan dukungan pendanaan Hibah DPPM Kemendiktisaintek. Mitra pendukung kegiatan adalah Puskesmas Genuk yang berperan dalam monitoring kesehatan dan distribusi Tablet Tambah Darah (TTD).

2.2 Sasaran dan Peserta

Sasaran utama program adalah remaja putri kelas X-XI. Sebanyak 40 kader kesehatan remaja dipilih sebagai agen perubahan (*peer educator*) untuk memberikan edukasi kepada teman sebaya. Guru UKS, orang tua, dan masyarakat sekitar sekolah turut terlibat dalam pendampingan kegiatan.

2.3 Desain Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan sekolah, kader remaja, orang tua, dan puskesmas. Lima tahapan utama yang dilaksanakan adalah:

1. Persiapan dan Koordinasi

- Identifikasi masalah melalui survei awal mengenai pengetahuan anemia dan kepatuhan TTD.
- Koordinasi dengan kepala sekolah, guru UKS, dan Puskesmas Genuk untuk



- menentukan strategi pelaksanaan.
2. Rekrutmen dan Pembekalan Kader
 - Pemilihan 40 kader remaja putri dari kelas X dan XI.
 - Pemberian pelatihan berupa edukasi gizi, pencegahan anemia, teknik komunikasi kesehatan, serta pendampingan teman sebaya.
 3. Penyusunan dan Distribusi Media Edukatif
 - Pengembangan modul pembelajaran, poster kampanye, dan video edukasi interaktif.
 - Distribusi media kepada kader dan siswa sebagai sarana edukasi.
 4. Pendampingan dan Implementasi
 - Kader melakukan edukasi teman sebaya di kelas dan kegiatan ekstrakurikuler.
 - Monitoring kepatuhan konsumsi TTD dilakukan bersama guru UKS dan puskesmas.
 5. Evaluasi dan Refleksi
 - Evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test.
 - Penilaian perubahan sikap dan perilaku konsumsi TTD.
 - Diskusi hasil bersama sekolah dan Puskesmas Genuk untuk perbaikan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat *Program Pendampingan Remaja Putri Tangguh Bebas Anemia* dilaksanakan pada tanggal 7 dan 8 Agustus 2025 di SMA Negeri 10 Semarang. Program berhasil melibatkan 40 kader kesehatan remaja putri dari kelas X dan XI. Tahapan kegiatan mencakup koordinasi, pelatihan kader, pembuatan media edukasi (modul, poster, video), implementasi pendampingan teman sebaya, serta evaluasi.

Produk inovatif yang dihasilkan meliputi:

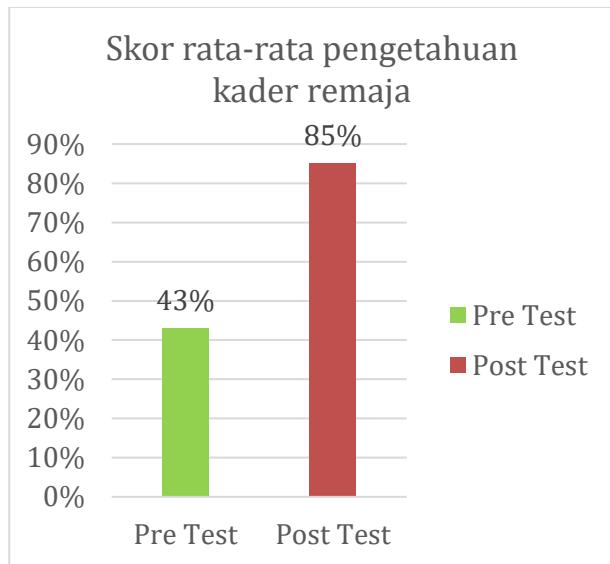
- Modul pembelajaran anemia remaja sebagai bahan ajar untuk kader.
- Poster kampanye kesehatan yang ditempel di lingkungan sekolah.
- Video interaktif edukasi mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan pola makan sehat.



Produk ini digunakan dalam kegiatan edukasi teman sebaya yang dipandu oleh kader.

Evaluasi program dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan kader remaja. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebelum intervensi, sebagian besar kader hanya mengetahui anemia secara umum tanpa memahami penyebab dan pencegahan secara detail. Setelah intervensi, pengetahuan kader meningkat terutama pada aspek manfaat TTD, pola makan bergizi seimbang, serta peran remaja dalam pencegahan anemia.

Gambar 1. Grafik peningkatan pengetahuan kader remaja putri sebelum dan sesudah intervensi



Selain peningkatan pengetahuan, kader remaja juga aktif melakukan pendampingan kepada teman sebaya melalui diskusi kelas, penyebaran informasi melalui poster, dan pemutaran video edukasi. Guru UKS dan pihak Puskesmas Genuk berperan dalam monitoring kepatuhan konsumsi TTD setiap minggu.

3.2 Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan peer education efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepedulian remaja terhadap pencegahan anemia. Keterlibatan kader remaja putri memungkinkan proses edukasi berjalan lebih dekat, komunikatif, dan sesuai dengan gaya komunikasi sebaya (Verma et al., 2025). Peningkatan pengetahuan yang signifikan dari pre-test ke post-test mendukung temuan penelitian sebelumnya bahwa pemberdayaan remaja melalui kaderisasi sekolah mampu meningkatkan literasi kesehatan dan kepatuhan terhadap intervensi gizi (Tansah & Ismiyati, 2023).

Tingginya prevalensi anemia berdampak tidak hanya pada kondisi fisik remaja, tetapi juga pada konsentrasi belajar, prestasi

akademik, dan kesiapan mereka dalam menghadapi masa depan, khususnya sebagai calon ibu (Wirth et al., 2025). Sebuah studi menunjukkan, anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat ringan di kalangan remaja, faktor gizi dan sosial diidentifikasi sebagai prediktor, sehingga diperlukan intervensi untuk mengurangi risiko anemia pada kelompok usia kritis ini (Zhu et al., 2021). Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia perlu dilakukan sejak usia sekolah melalui pendekatan yang terencana, berkelanjutan, dan melibatkan berbagai pihak.

Program Pendampingan Remaja Putri Bebas Anemia merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang tepat untuk menjawab permasalahan tersebut. Program ini tidak hanya berfokus pada pemberian tablet tambah darah, tetapi juga menekankan pentingnya edukasi gizi, peningkatan literasi kesehatan, pendampingan berkelanjutan, serta pemberdayaan remaja putri sebagai agen perubahan di lingkungan sekolah. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, konseling yang tepat dan promosi penggunaan WIFAS (Suplementasi Zat Besi dan Asam Folat Mingguan) untuk menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri direkomendasikan (Khanal et al., 2024). Dengan pendekatan ini, remaja diharapkan mampu memahami, menjaga, dan bertanggung jawab terhadap kesehatan dirinya sendiri.

Menurut sebuah penelitian prevalensi anemia secara keseluruhan di kalangan remaja putri tergolong cukup tinggi yang di sebabkan factor keragaman makanan yang rendah ditemukan sebagai faktor signifikan penyebab anemia di kalangan remaja putri (Derbie Samuel et al., 2022). Dengan demikian, Program Pendampingan Remaja Putri Bebas Anemia diharapkan dapat menjadi upaya nyata dalam menurunkan angka anemia di kalangan remaja, meningkatkan kualitas kesehatan dan

pendidikan, serta membentuk generasi muda yang sehat, tangguh, dan siap berkontribusi dalam pembangunan bangsa. Kolaborasi antara sekolah dan pusat kesehatan masyarakat diharapkan dapat memperkuat pendidikan orang tua dan upaya pencegahan anemia di kalangan remaja putri (Herawati et al., 2025). Keterlibatan Puskesmas Genuk memperkuat keberlanjutan program karena dapat memastikan distribusi TTD secara rutin serta pemantauan kesehatan remaja. Sinergi antara sekolah, kader remaja, orang tua, dan puskesmas membentuk ekosistem pendukung kesehatan remaja yang berkelanjutan.

Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan kader, tetapi juga membangun kesadaran kolektif di sekolah mengenai pentingnya pencegahan anemia. Hal ini sejalan dengan tujuan SDGs nomor 3, yaitu meningkatkan kesehatan yang baik dan kesejahteraan, serta Asta Cita poin 4 yang menekankan peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia (Ummah, 2019).

SIMPULAN

Program Pendampingan Remaja Putri Tangguh Bebas Anemia yang dilaksanakan pada tanggal 7–8 Agustus 2025 di SMA Negeri 10 Semarang berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pencegahan anemia. Kegiatan ini melibatkan 40 kader kesehatan remaja putri dari kelas X dan XI yang dibekali dengan pelatihan, modul, poster, dan video edukasi sebagai media pendampingan teman sebaya.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan kader setelah dilakukan intervensi. Selain itu, kader mampu berperan aktif dalam menyebarkan informasi melalui diskusi kelas, penyuluhan, serta penggunaan media edukasi. Keterlibatan guru UKS, Puskesmas Genuk, dan orang tua memperkuat keberlanjutan program serta membentuk

sinergi lintas sektor dalam upaya pencegahan anemia di kalangan remaja. Dengan demikian, program ini tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja putri, tetapi juga mendukung pencapaian SDGs poin 3 (kesehatan yang baik dan kesejahteraan) serta Asta Cita poin 4 (peningkatan kualitas sumber daya manusia). Ke depan, diharapkan program serupa dapat diperluas dengan pemantauan berkelanjutan, dukungan rutin dari puskesmas, serta keterlibatan aktif seluruh warga sekolah dan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Hibah Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemdiktisaintek) Tahun Anggaran 2025.

REFERENSI

- Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2022). Animated Educational Video Using Health Belief Model On The Knowledge Of Anemia Prevention Among Female Adolescents: An Intervention Study. *Malaysian Family Physician*, 17(3), 97–104. <Https://Doi.Org/10.51866/Oa.136>
- Aotama, F., Sepang, N., Rumambi, G., Pangalila, S., Edu, T., Kesehatan, I., Sariputra, U., & Tomohon, I. (2024). *Edukasi Tentang Anemia Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Ratahan Education About Anemia In Adolescents At Smp Negeri 1 Ratahan*. 1(1), 7–11.
- Azizah, A. P. N., Evaliani, E., Surimadilla, S., Tiarisma, A., Ahmad, A., & Annisa, D. (2023). Reksimia (Gerakan Remaja Eksis Bebas Anemia) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Banda Aceh. *Jurnal Pade: Pengabdian & Edukasi*, 5(1), 16. <Https://Doi.Org/10.30867/Pade.V5i1.1335>
- Derbie Samuel, H., Petrucka, P., Telayneh, A. T., Shitu Getahun, D., Getacher, L., Alemu, S., & Molla Yigzaw, B. (2022). Prevalence And Associated Factors Of Anemia Among Adolescent Girls In Ethiopia: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Plos One*, 1–11. <Https://Doi.Org/10.1371/Journal.Pone.0264063>
- Herawati, C., Muthia, W. R., & Dharmawan, A. (2025). *Determinant Behavioral Factors In Adolescent Anemia: Logistic Regression Analysis*. 5(12), 10555–10566.



- Khanal, A., Paudel, R., Wagle, C. N., Subedee, S., Man, P., & Pradhan, S. (2024). Prevalence Of Anemia And Its Associated Factors Among Adolescent Girls On Weekly Iron Folic Acid Supplementation (Wifas) Implemented And Non-Implemented Schools At Tokha Municipality , Kathmandu. *Plos Global Public Health*, 1–15. <Https://Doi.Org/10.1371/Journal.Pgph.0002515>
- Maulida, F., Setiarini, A., & Laksminingsih Achadi, E. (2021). Remaja Putri Tahun 2019 Di Kota Pekanbaru Evaluation Of The Implementation Of Ferrous Tablets Supplementation Program For Adolescent Girl In 2019 At *Ejournal2.Litbang.Kemkes.Go.Id*, 27–38. <Https://Doi.Org/10.20473/Amnt>.
- Nr, M. D. (2023). A Study To Assess The Knowledge Of Adolescent Girls About Iron Insufficiency And Anemia. *Journal Of Nursing Research, Patient Safety, And Practice*, 02, 11–20. <Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.55529/Jnrpsp.32.11.20 A>
- Sari, P., Marhaeni, D., Herawati, D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). *Anemia Among Adolescent Girls In West Java , Indonesia : Related Factors And Consequences On The Quality Of Life*. 1–13.
- Tansah, A., & Ismiyati, I. (2023). Pendampingan Remaja Putri Dalam Deteksi Dini Pencegahan Anemia Di Pondok Pesantren Nurul Falah, Kabupaten Lebak. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 564–572. <Https://Doi.Org/10.33860/Pjpm.V4i2.1839>
- Ummah, M. S. (2019). Buku Panduan Indikator Kinerja Utama (Iku) Ptn. In *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan* (Vol. 11, Issue 1).
- Verma, K., Agrawal, R., Verma, D., Dipak, O., & Khan, S. Z. (2025). *Clinical Profile Of Adolescent Gynecological Problems In A Tertiary*. 207–213. <Https://Doi.Org/10.47009/Jamp.2026.8.1.41>
- Who. (2014). Global Nutrition Targets 2025 Policy Brief Series. *Policy Brief Series*, 12–13.
- Wirth, J. P., Yarparvar, A., Galetti, V., El-, C., Boutros, M., Najjar, J., Mokdad, M. El, Kobayter, D., Petry, N., Abi, M., Daou, Z., Wakim, C., Asfahani, F., Abiad, F., & Obeid, O. (2025). *Silent Losses : Predictors Of Anaemia And Micronutrient Deficiencies And Their Associations With Menstrual Bleeding In Lebanon – Findings From A National Cross- - Sectional Study*. 1–10. <Https://Doi.Org/10.1136/Bmigh-2025-020251>
- Yudina, M. K., & Fayasari, A. (2020). Evaluation Of Iron Tablet Supplementation Program Of Female Adolescent In East Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jika)*, 2(3), 147–158. <Https://Doi.Org/10.36590/Jika.V2i3.56>
- Zhu, Z., Sudfeld, C. R., Cheng, Y., Qi, Q., Li, S., Elhoumed, M., Yang, W., Chang, S., Dibley, M. J., Zeng, L., & Fawzi, W. W. (2021). *Anemia And Associated Factors Among Adolescent Girls And Boys At 10 – 14 Years In Rural Western China*. 1–14.

