

## **Peningkatan Kesadaran: Sosialisasi Pencegahan Anemia pada Remaja di SMK Miftahul Huda Desa Jatiroto Kecamatan Sumberbaru**

**Maugfira Helni Mufida<sup>1</sup>, Rita Purnama Sari<sup>2</sup>, Ulfiyatun<sup>3</sup>, Melia Pratiwi<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Ekonomi Syariah, Universitas Jember

<sup>2</sup>Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Islam Jember

<sup>3</sup>Prodi Farmasi, Universitas dr.Soebandi jember

<sup>4</sup>Prodi teknologi laboratrium medis, Universitas dr.Soebandi jember

\*Korespondensi E-mail: firahelni@gmail.com

### **Abstrak**

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi di kalangan remaja, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan prestasi belajar. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang anemia, termasuk penyebab, gejala, dan cara pencegahannya. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi siswa SMK Miftahul Huda mengenai anemia melalui sosialisasi yang interaktif, sehingga siswa dapat memahami pentingnya pola makan sehat dan pencegahan anemia. Metode yang digunakan yaitu dengan pelaksanaan yang diawali dengan survei awal (wawancara secara langsung) untuk menilai tingkat pengetahuan siswa tentang anemia. Materi sosialisasi disusun dalam bentuk presentasi, video edukatif, dan materi interaktif. Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan metode interaktif yang meliputi presentasi, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi pola makan sehat. Evaluasi dilakukan melalui kuis untuk mengukur pemahaman siswa setelah sosialisasi, serta pengumpulan umpan balik untuk menilai efektivitas kegiatan. Hasil dari kegiatan sosialisasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang anemia. Partisipasi siswa dalam diskusi dan sesi tanya jawab menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap topik yang dibahas. Umpan balik yang diterima dari siswa menunjukkan bahwa mereka merasa lebih memahami pentingnya pencegahan anemia dan pola makan sehat.

**Kata Kunci:** Anemia, Remaja

### **Abstract**

Anemia is a common health problem among adolescents, which can have a negative impact on health and learning achievement. Therefore, it is important to increase students' knowledge and awareness about anemia, including its causes, symptoms, and ways to prevent it. This activity aims to educate students of SMK Miftahul Huda about anemia through interactive socialization, so that students can understand the importance of a healthy diet and anemia prevention. The method used is an implementation that begins with an initial survey (direct interview) to assess the level of student knowledge about anemia. Socialization materials were prepared in the form of presentations, educational videos, and interactive materials. Socialization activities were carried out with interactive methods that included presentations, discussions, questions and answers, and demonstrations of healthy eating patterns. Evaluation was conducted through quizzes to measure students' understanding after the socialization, as well as the collection of feedback to assess socialization, as well as collecting feedback to assess the effectiveness of the activities. The results of the socialization activities showed an increase in students' knowledge about anemia. Student participation in discussions and question and answer sessions showed high interest in the topics discussed. Feedback received from students showed that they felt they better understood the importance of anemia prevention and healthy eating.

**Keywords:** Anemia, Adolescent

### **Pendahuluan**

Menurut World Health Organization (WHO, 2023) dalam world health statistics tahun 2023 menunjukkan bahwa setengah miliar wanita berusia 15–49 tahun terserang anemia, tahun 2019, 30% (539 juta) wanita tidak hamil dan 37% (32 juta) wanita hamil berusia 15–49 tahun terkena anemia. Hasil Risetdas tahun 2018 dapat diketahui tingkat anemia di Indonesia cukup tinggi sebesar 32% (Ditjenkesmas, 2022). Kabupaten Jember tingkat anemia pada remaja relatif tinggi yaitu mencapai 41% dari 76 ribu remaja (Dinkes Kabupaten Jember, 2023 dalam Ekowati 2024).

Anemia adalah penyakit yang disebabkan oleh kurangnya jumlah sel darah merah yang sehat pada tubuh. Sel darah merah yaitu sel yang paling banyak jumlahnya di antara jenis sel yang lain, warna merahnya disebabkan karena kandungan hemoglobin dalam komponen penyusunnya, sel ini seperti berbentuk cakram bikonkaf dengan diameter 7-8 mikron dan memiliki tebal 1,5-2,5 mikron, serta hanya

terdiri dari membran dan sitoplasma tanpa sel. Eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan mengedarkannya ke seluruh tubuh (subratha & arianti, 2020).

Penyebab anemia umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A, fisiologis tubuh seseorang bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok serta tahap kehamilan (Aulya, Siauta, & Nizmadill, 2022). Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (astuti, 2023) Anemia dapat terjadi oleh beberapa faktor yakni menstruasi serta keinginan remaja putri memiliki perut langsing tersebut hal berhubungan positif antara status gizi serta pola makan dengan kejadian anemia. Faktor lain dari penyebab kejadian anemia ialah pengetahuan menstruasi, kebiasaan pola makan, serta perilaku Kesehatan.

Menurut hasil wawancara singkat yang penulis lakukan kepada 40 siswa SMK Miftahul Huda mengenai anemia, gejala, penyebab serta cara pencegahan anemia dapat diketahui tingkat pengetahuan terkait anemia yang masih rendah. Berdasarkan masalah tersebut, penulis melalui program KKN berinisiatif meningkatkan pemahaman tentang anemia berupa sosialisasi. Adanya program sosialisasi tersebut bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai anemia

## Metode

1. Tahap pelaksanaan
  - a. Persiapan
    - Melakukan survei awal dengan wawancara secara langsung untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang anemia dan prevalensi kasus anemia di kalangan remaja SMK MIFTAHUL HUDA
    - Menyusun materi sosialisasi yang meliputi informasi tentang anemia penyebab gejala dan cara pencegahannya. Materi disajikan dalam bentuk presentasi, PPT, poster serta video edukatif
    - Mengadakan rapat koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal, peserta yang terlibat, dan teknis pelaksanaan kegiatan, Izin dan dukungan dari pihak sekolah
  - b. Pelaksanaan
    - Kegiatan sosialisasi dilaksanakan sesuai jadwal. Materi disampaikan secara interaktif melalui presentasi, pemutaran video dan diskusi. Siswa diajak untuk terlibat aktif melalui sesi tanya jawab dan pembahasan mengenai anemia.
    - Melakukan demonstrasi dan simulasi terkait pola makan sehat untuk pencegahan anemia. Siswa diperkenalkan dengan jenis-jenis makanan kaya zat besi, vitamin C, dan kebiasaan sehat lainnya yang bisa mencegah anemia.
    - Pemberian kuis kepada siswa untuk menilai pemahaman mereka setelah sosialisasi. Ini dilakukan untuk mengukur efektivitas penyampaian materi.
2. Monitoring dan evaluasi
  - Selama pelaksanaan sosialisasi, dilakukan pengamatan terhadap respon dan partisipasi siswa.
  - Mengumpulkan umpan balik dari siswa setelah sosialisasi untuk mengetahui pendapat mereka mengenai kegiatan sosialisasi tersebut.
3. Strategi pelaksanaan
  - Menggunakan metode interaktif seperti diskusi, simulasi, dan tanya jawab untuk melibatkan siswa secara aktif dan memastikan mereka memahami materi
  - Menyertakan media visual seperti presentasi dan video menarik untuk mempermudah siswa dalam memahami informasi tentang anemia.
4. Tahap evaluasi

- Menggunakan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang anemia
- Mengolah dan menganalisis umpan balik yang diperoleh dari siswa untuk mengetahui pendapat mereka terkait kegiatan sosialisasi tersebut

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Pelaksanaan

#### 1. Persiapan

Survei awal menunjukkan tingkat pengetahuan siswa tentang anemia dan prevalensi kasus anemia di kalangan remaja di SMK MIFTAHUL HUDA. Hasil wawancara ini menjadi dasar untuk merancang materi sosialisasi yang relevan.

Materi sosialisasi yang disusun mencakup penyebab, gejala, dan cara pencegahan anemia, disajikan dalam format yang menarik seperti presentasi, PPT, poster dan video edukatif. Ini memastikan bahwa informasi mudah dipahami oleh siswa.



**Gambar 1** Poster Kegiatan peningkatan kesadaran sosialisasi pencegahan anemia pada remaja

#### 2. Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi berjalan sesuai jadwal dan dilakukan secara interaktif. Siswa tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi dan sesi tanya jawab. Ini menunjukkan bahwa metode interaktif berhasil meningkatkan keterlibatan siswa.

- a. Demonstrasi mengenai pola makan sehat dilakukan dengan memperkenalkan makanan kaya zat besi dan vitamin C, serta kebiasaan sehat lainnya. Kegiatan ini memberikan siswa pemahaman praktis yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

- b. Pemberian kuis setelah sosialisasi berfungsi untuk menilai pemahaman siswa. Hasil kuis dapat menjadi indikator efektivitas penyampaian materi.



**Gambar 2** Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi Peningkatan Kesadaran Pencegahan Anemia pada Remaja

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Pengamatan selama sosialisasi menunjukkan respon positif dari siswa, dengan tingkat partisipasi yang tinggi. Ini mencerminkan keberhasilan metode yang digunakan. Umpan balik yang dikumpulkan dari siswa setelah kegiatan sosialisasi memberikan wawasan tentang pendapat mereka terhadap kegiatan tersebut. Umpan balik ini penting untuk perbaikan kegiatan di masa mendatang.

#### Pembahasan

##### a. Metode Interaktif

Penggunaan metode interaktif seperti diskusi, simulasi, dan tanya jawab terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar mengurangi rasa bosan dan meningkatkan retensi informasi.

##### b. Media Visual

Penggunaan media visual seperti presentasi dan video edukatif membantu siswa dalam memahami informasi yang kompleks. Media ini tidak hanya menarik tetapi juga membuat informasi lebih mudah diingat.

##### c. Evaluasi Pengetahuan

Penggunaan pre-test yang dilakukan sebelum sosialisasi memberikan gambaran awal tentang pengetahuan siswa. Hasil ini dapat dibandingkan dengan hasil kuis setelah sosialisasi untuk menilai peningkatan pengetahuan.

##### d. Umpan Balik

Mengumpulkan umpan balik dari siswa sangat penting untuk mengevaluasi keberhasilan sosialisasi. Umpan balik ini dapat digunakan untuk memperbaiki materi dan metode pengajaran di masa depan.



**Gambar 3** Foto Bersama audiens

### Kesimpulan dan Saran

Kegiatan sosialisasi tentang anemia di SMK MIFTAHUL HUDHA menunjukkan hasil yang positif, dengan peningkatan pengetahuan siswa dan partisipasi aktif dalam kegiatan. Metode interaktif dan penggunaan media visual efektif dalam menyampaikan informasi. Evaluasi melalui pre-test dan umpan balik siswa menjadi alat penting untuk mengetahui efektivitas kegiatan dan merencanakan perbaikan di masa mendatang. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan pencegahan anemia di kalangan remaja.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih atas terlaksanannya KKN Kolaboratif#3 2024 serta program sosialisasi kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kerahmatan dan kesehatan sehingga dapat melaksanakan KKN Kolaboratif Periode III 2024
2. Ibu Rizqiyah Ratu Balqis, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan arahan dalam proses pelaksanaan KKN Kolaboratif Periode III 2024 di Desa Jatiroto Kecamatan Sumber Baru Kabupaten Jember
3. Kepala Desa Jatiroto Bapak Saleh dan perangkat Desa Jatiroto Kecamatan Sumber Baru Kabupaten Jember yang sudah memberikan izin untuk melaksanakan KKN Kolaboratif
4. Warga Desa Jatiroto yang sudah menerima dan membantu kelancaran pelaksanaan program kerja kelompok KKN 129
5. Orang tua setiap anggota kelompok KKN 129 yang sudah memberikan doa atas terlaksananya KKN Kolaboratif Periode III tahun 2024

### Daftar Pustaka

- Astuti, E. r. (2023). Literature review: Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri. *Jambura Journal of health science and research*. di akses tanggal 22 Agustus 2024. Dapat diakses melalui: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/viewFile/17341/pdf>
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadill, Y. (2022). ANALISIS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. di akses tanggal 22 Agustus 2024. Dapat diakses melalui: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/1259/986/>
- Ditjenkesmas. (2022, November 16). *Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkat, Bebas Prestasi*. Retrieved from ayosehat.kemkes: <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>
- Ekowati, D. (2024). Remaja Sehat, Cantik dan Cerdas tanpa Anemia di Desa Glagahwero. *Ak-Khidamah*, di akses tanggal 22 Agustus 2024. Dapat diakses melalui: <https://ejurnal.ujj.ac.id/index.php/JAK/article/download/2875/1801/10688>

- Subratha, H. f., & ariyanti, K. s. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di Tabanan. *Jurnal medika Usada*, di akses tanggal 23 Agustus 2024. Dapat diakses melalui: <https://ejournal.stikesadvaitamedika.ac.id/index.php/MedikaUsada/article/view/75/51>
- WHO. (2023, Mei 1). *Anemia*. Retrieved from who.int: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>