

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI PENYULUHAN ZAT BESI DI SMP NEGERI 65 JAKARTA UTARA

Elza Reihana^{1*}, Ida Paulina Sormin¹, Rizky Farmasita Budiastuti¹, Felicia Saragih¹, Maria Magdalena¹, Rai Chika Dewi¹, Fisca Wijayanti¹, Sam Peronika¹, Rasikah Romolo¹, Anissalia¹, Shela Yolinda¹, Christian Emmanuel¹, Alfonsin Sando¹, Noviatr Puspitasari¹, Ananda Khoirunnisya'k¹, Yunita Anggraini¹, Resi Pranaya¹

Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Indonesia

*e-mail: elzareihana123@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada remaja dapat menimbulkan kelelahan, menurunkan konsentrasi, menghambat aktivitas fisik, serta berdampak terhadap prestasi belajar sehingga diperlukan edukasi pencegahan sejak usia sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai anemia dan pencegahannya melalui pemenuhan zat besi. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 65 Jakarta Utara pada 30 siswa kelas VIII melalui penyuluhan kesehatan interaktif. Pelaksanaan terdiri atas tahap persiapan, *pre-test*, penyampaian materi menggunakan *PowerPoint* dan *leaflet*, diskusi dan tanya jawab, serta *post-test*. Instrumen evaluasi terdiri atas 10 pertanyaan benar atau salah, kemudian hasil dianalisis secara deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata jawaban benar dari 87,68% pada *pre-test* menjadi 92,90% pada *post-test*. Peserta juga menunjukkan antusiasme melalui keterlibatan aktif selama diskusi dan tanya jawab. Edukasi meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyebab, gejala, sumber zat besi, dan pencegahan anemia. Dengan demikian, penyuluhan interaktif dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang diterapkan secara berkelanjutan di sekolah untuk mendukung pencegahan anemia pada remaja.

Kata kunci: anemia; edukasi kesehatan; generasi Z; remaja; zat besi

ABSTRACT

Anemia in adolescents can cause fatigue, reduce concentration, interfere with physical activity, and negatively affect academic performance; therefore, preventive education is needed from school age. This community service activity aimed to improve students' knowledge of anemia and its prevention through adequate iron intake. The activity was conducted at SMP Negeri 65 North Jakarta involving 30 eighth-grade students through interactive health education. The implementation consisted of preparation, a pre-test, educational material delivery using PowerPoint and leaflets, discussion and question-and-answer sessions, and a post-test. The evaluation instrument consisted of 10 true-or-false questions, and the results were analyzed descriptively using percentages. The results showed that the average percentage of correct answers increased from 87.68% in the pre-test to 92.90% in the post-test. Participants also demonstrated enthusiasm through active participation during discussions and question-and-answer sessions. The education improved participants' understanding of the causes, symptoms, iron sources, and prevention of anemia. Therefore, interactive health education can serve as a sustainable promotive and preventive strategy in schools to support anemia prevention among adolescents.

Keywords: adolescents; anemia; Generation Z; health education; iron

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menurun. Kondisi ini masih menjadi masalah kesehatan global yang banyak ditemukan pada anak-anak, remaja, dan perempuan usia reproduksi (World Health Organization, 2021). Defisiensi zat besi merupakan penyebab anemia yang paling sering terjadi sehingga masih menjadi tantangan dalam peningkatan status gizi masyarakat (Pasricha et al., 2021). Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja masih tergolong tinggi dan berpotensi memengaruhi kualitas kesehatan generasi muda (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak usia remaja perlu terus dilakukan melalui upaya promotif dan preventif (Sari et al., 2022).

Anemia pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis dan perilaku. Defisiensi zat besi dapat terjadi akibat rendahnya asupan zat besi, penyerapan yang kurang optimal, meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, serta kehilangan darah saat menstruasi (Pasricha et al., 2021). Pola makan yang tidak seimbang dan kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi juga meningkatkan risiko anemia (Malhotra et al., 2023). Kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kapasitas kerja, dan fungsi kognitif apabila tidak ditangani dengan baik (Alzaheb & Al-Amer, 2017). Oleh sebab itu, pencegahan anemia memerlukan edukasi kesehatan yang mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pola hidup sehat (Kumar et al., 2022).

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara generasi muda memperoleh informasi kesehatan. Kondisi tersebut menuntut penyampaian edukasi yang lebih interaktif agar materi dapat dipahami dengan baik oleh peserta (Septiana et al., 2025). Meskipun informasi mengenai anemia semakin mudah diakses, pengetahuan dan kesadaran remaja dalam mencegah anemia masih belum optimal (Sulistiyan et al., 2026). Rendahnya pemahaman mengenai manfaat zat besi dan kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah masih menjadi kendala dalam pencegahan anemia (Ratri, 2024). Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang sesuai dengan karakteristik generasi muda perlu terus dikembangkan untuk meningkatkan pengetahuan sejak usia sekolah (Septiana et al., 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia. Ratri (2024) membuktikan bahwa video edukasi mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa putri berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Prastika et al. (2025) juga melaporkan bahwa pendidikan kesehatan disertai skrining faktor

risiko berhasil meningkatkan skor pengetahuan remaja putri. Sinaga et al. (2026) menunjukkan bahwa edukasi berbasis aplikasi mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pencegahan anemia di lingkungan sekolah. Hasil tersebut diperkuat oleh Sulistiyanti et al. (2026) yang menyatakan bahwa penyuluhan dan edukasi mengenai konsumsi Tablet Fe mampu meningkatkan pengetahuan remaja.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, berbagai media edukasi telah digunakan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia, seperti video, aplikasi digital, dan penyuluhan kesehatan (Ratri, 2024). Tinjauan sistematis oleh Septiana et al. (2025) menunjukkan bahwa berbagai media edukasi mampu meningkatkan kesadaran dan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi pada remaja. Rakhshani et al. (2025) juga membuktikan bahwa intervensi berbasis *Theory of Planned Behavior* efektif meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada siswi sekolah menengah. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengembangan media atau pendekatan edukasi, sedangkan evaluasi efektivitas penyuluhan interaktif menggunakan desain *pre-test–post-test* pada siswa sekolah menengah pertama masih terbatas. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan penyuluhan interaktif menggunakan media *PowerPoint* dan *leaflet* yang dievaluasi melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Penelitian ini dilakukan karena anemia pada remaja masih memerlukan upaya pencegahan yang berkelanjutan melalui edukasi kesehatan (World Health Organization, 2021). Sekolah dipilih sebagai lokasi kegiatan karena menjadi tempat yang efektif untuk memberikan edukasi kepada remaja secara terstruktur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). SMP Negeri 65 Jakarta Utara dipilih sebagai lokasi kegiatan karena mendukung pelaksanaan program edukasi kesehatan bagi siswa kelas VIII. Kelompok usia tersebut berada pada masa pertumbuhan sehingga memerlukan pemahaman yang baik mengenai pencegahan anemia melalui pemenuhan kebutuhan zat besi (Pasricha et al., 2021). Dengan demikian, kegiatan penyuluhan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pencegahan anemia sejak usia remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan siswa kelas VIII SMP Negeri 65 Jakarta Utara mengenai anemia dan pencegahannya melalui pemenuhan asupan zat besi. Penelitian ini juga bertujuan mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian diharapkan memberikan gambaran mengenai efektivitas penyuluhan interaktif sebagai media edukasi kesehatan di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan program edukasi

pencegahan anemia pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini disusun dengan judul **“Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui Penyuluhan Zat Besi di SMP Negeri 65 Jakarta Utara”**

METODE

Tempat dan Waktu

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Rabu, 13 Mei 2026 di SMP Negeri 65 Jakarta Utara. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka dengan metode penyuluhan interaktif yang dipadukan dengan presentasi materi, diskusi, dan sesi tanya jawab. Kegiatan diawali dengan *pre-test*, dilanjutkan penyampaian materi edukasi, kemudian diakhiri dengan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta mengenai anemia dan upaya pencegahannya.

Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah 30 siswa kelas VIII SMP Negeri 65 Jakarta Utara. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Profesi Apoteker Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta. Pemilihan siswa kelas VIII didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok usia remaja memerlukan edukasi mengenai pencegahan anemia sejak dini untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terhadap pemenuhan kebutuhan zat besi.

Metode Pengabdian

Metode pengabdian dilakukan melalui penyuluhan kesehatan secara langsung (*offline*) menggunakan pendekatan interaktif. Materi disampaikan menggunakan media *PowerPoint* dan *leaflet* yang membahas pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, sumber makanan kaya zat besi, serta pencegahan anemia. Sebelum penyampaian materi, peserta mengerjakan *pre-test* yang terdiri atas 10 pertanyaan benar atau salah untuk mengukur tingkat pengetahuan awal. Setelah penyampaian materi dan sesi diskusi, peserta mengerjakan *post-test* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dalam bentuk persentase untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan ditentukan berdasarkan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Keberhasilan secara kuantitatif ditunjukkan oleh peningkatan persentase jawaban benar setelah penyuluhan. Keberhasilan secara kualitatif dinilai dari peningkatan pemahaman peserta mengenai anemia, penyebab, dampak, sumber zat besi, dan upaya pencegahannya yang tercermin pada hasil *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan Penyuluhan

Tahap persiapan dilakukan sebelum pelaksanaan penyuluhan kesehatan di SMP Negeri 65 Jakarta Utara. Kegiatan ini diawali dengan koordinasi antara mahasiswa Program Studi Profesi Apoteker Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta dan pihak sekolah mengenai waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan penyuluhan. Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi mengenai anemia, penyebab, gejala, dampak, sumber makanan kaya zat besi, serta upaya pencegahannya. Media edukasi yang digunakan berupa *PowerPoint* dan *leaflet* disiapkan untuk mendukung penyampaian materi agar lebih mudah dipahami oleh peserta. Selain itu, tim juga menyiapkan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang masing-masing terdiri atas 10 pertanyaan benar atau salah sebagai alat evaluasi peningkatan pengetahuan peserta.

Tahap persiapan bertujuan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan secara sistematis dan sesuai dengan tujuan pengabdian. Penyusunan materi dilakukan dengan mengacu pada informasi ilmiah mengenai anemia dan pencegahannya sehingga materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta. Penggunaan media visual dipilih untuk membantu peserta memahami materi secara lebih efektif, sedangkan penyusunan instrumen evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Persiapan yang matang menjadi salah satu faktor yang mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan. Dengan demikian, seluruh kebutuhan teknis dan akademik telah tersedia sebelum penyuluhan dilaksanakan.

Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada Rabu, 13 Mei 2026 di SMP Negeri 65 Jakarta Utara dengan melibatkan 30 siswa kelas VIII sebagai peserta dan 15 mahasiswa Program Studi Profesi Apoteker Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta sebagai pelaksana kegiatan. Penyuluhan diawali dengan pelaksanaan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Setelah itu, materi disampaikan secara interaktif menggunakan media *PowerPoint* dan *leaflet* yang membahas pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, sumber makanan kaya zat besi, serta langkah-langkah pencegahannya. Selama penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan sehingga proses pembelajaran berlangsung secara aktif. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, peserta mengerjakan *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test* untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan.

Pelaksanaan penyuluhan berlangsung dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Keaktifan peserta terlihat dari keterlibatan dalam sesi diskusi

serta pertanyaan yang diajukan mengenai penyebab anemia, manfaat zat besi, dan cara mencegah anemia sejak usia remaja. Penggunaan media *PowerPoint* dan *leaflet* membantu penyampaian informasi menjadi lebih jelas sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Selain itu, pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan. Hasil evaluasi dari kedua instrumen tersebut menjadi dasar untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan.

Hasil Evaluasi

Hasil Evaluasi

Hasil evaluasi kegiatan diperoleh melalui perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada 30 peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. *Pre-test* dan *post-test* masing-masing terdiri atas 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar atau salah yang mencakup pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, sumber zat besi, serta upaya pencegahannya. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata persentase jawaban benar dari 87,67% pada *pre-test* menjadi 92,67% pada *post-test*. Sebaliknya, rata-rata persentase jawaban salah mengalami penurunan dari 12,33% menjadi 7,33%. Dengan demikian, terdapat peningkatan sebesar 5,00 poin persentase pada rata-rata jawaban benar setelah pelaksanaan penyuluhan. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi mengenai anemia dan upaya pencegahannya.

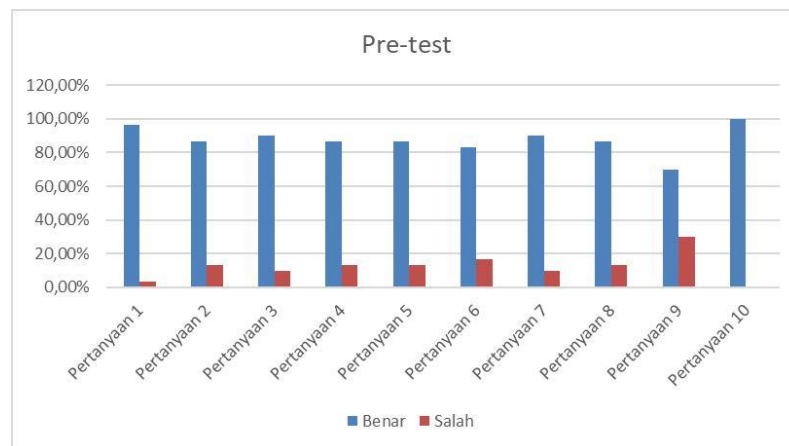
Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Penyuluhan Pencegahan Anemia dengan Zat Besi

No	Pertanyaan	<i>Pre-test</i> Benar	<i>Pre-test</i> Salah	<i>Post-test</i> Benar	<i>Post-test</i> Salah
1	Pertanyaan 1	(96,7%)	(3,3%)	(100%)	(0%)
2	Pertanyaan 2	(86,7%)	(13,3%)	(93,3%)	(6,7%)
3	Pertanyaan 3	(90,0%)	(10,0%)	(100%)	(0%)
4	Pertanyaan 4	(86,7%)	(13,3%)	(96,7%)	(3,3%)
5	Pertanyaan 5	(86,7%)	(13,3%)	(93,3%)	(6,7%)
6	Pertanyaan 6	(83,3%)	(16,7%)	(96,7%)	(3,3%)
7	Pertanyaan 7	(90,0%)	(10,0%)	(100%)	(0%)
8	Pertanyaan 8	(86,7%)	(13,3%)	(80,0%)	(20,0%)
9	Pertanyaan 9	(70,0%)	(30,0%)	(70,0%)	(30,0%)
10	Pertanyaan 10	(100%)	(0%)	(96,7%)	(3,3%)
Rata-rata		87,68%	(96,7%)	(3,3%)	(100%)

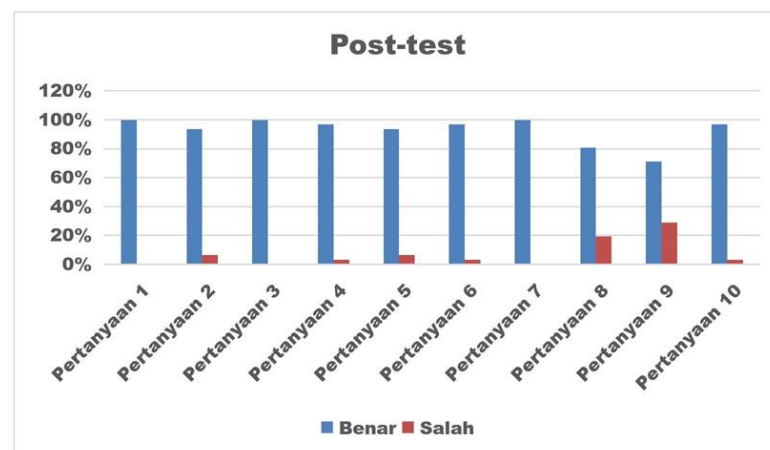
Peningkatan hasil evaluasi tersebut sejalan dengan penelitian Arifah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan siswa

mengenai anemia berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Pabidang et al. (2025), yaitu edukasi menggunakan media pembelajaran mampu meningkatkan kategori pengetahuan remaja setelah pelaksanaan penyuluhan. Hasil *systematic review* yang dilakukan oleh Septiana et al. (2025) turut menunjukkan bahwa berbagai media edukasi efektif meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja dalam upaya pencegahan anemia. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan masih menjadi salah satu metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia. Hasil ini juga mendukung bahwa pendekatan edukasi yang interaktif dapat memperkuat penerimaan informasi pada peserta.

Untuk memperjelas hasil evaluasi, persentase jawaban benar pada *pre-test* dan *post-test* disajikan dalam bentuk diagram batang.



Gambar 1. Diagram Hasil *Pre-test*



Gambar 2. Diagram Hasil *Post-test*

Tingkat Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan penyuluhan dievaluasi berdasarkan perubahan hasil *pre-test* dan *post-test* pada 30 peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata persentase

jawaban benar dari 87,67% pada *pre-test* menjadi 92,67% pada *post-test*, atau meningkat sebesar 5,00 poin persentase. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi mengenai pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, sumber zat besi, dan upaya pencegahannya.

Namun, peningkatan tidak terjadi secara merata pada seluruh butir pertanyaan. Pada pertanyaan nomor 8, persentase jawaban benar mengalami penurunan dari 86,7% menjadi 80,0%, sedangkan pertanyaan nomor 9 menunjukkan hasil yang relatif tetap, yaitu 70,0% pada *pre-test* dan 70,0% pada *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat aspek materi yang belum sepenuhnya dipahami oleh peserta. Kondisi ini dapat menjadi bahan evaluasi untuk memperbaiki penyampaian materi, khususnya dengan menggunakan penjelasan yang lebih sederhana, contoh yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, serta penguatan melalui diskusi atau media edukasi yang lebih interaktif.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Meskipun demikian, hasil tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena evaluasi dilakukan segera setelah penyuluhan dan hanya mengukur aspek pengetahuan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi secara berkala dan evaluasi lanjutan diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan pemahaman peserta serta kemungkinan penerapannya dalam perilaku pencegahan anemia.

Hasil kegiatan ini menunjukkan pola yang sejalan dengan beberapa kegiatan edukasi kesehatan sebelumnya. Arifah et al. (2022) melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai anemia dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah menengah setelah pemberian edukasi. Pabidang et al. (2025) juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja setelah pemberian edukasi menggunakan metode ceramah yang didukung media pembelajaran. Sementara itu, Ratri (2024) melaporkan bahwa penggunaan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja dapat mendukung peningkatan pengetahuan mengenai anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah. Septiana et al. (2025) melalui tinjauan sistematis juga menunjukkan bahwa media edukasi dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran dan kepatuhan remaja dalam upaya pencegahan anemia. Temuan tersebut memberikan dukungan terhadap penggunaan edukasi kesehatan sebagai salah satu pendekatan promotif untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia.

Dalam kegiatan ini, peningkatan rata-rata persentase jawaban benar sebesar 5,00 poin persentase menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Namun, peningkatan tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena tingkat pengetahuan awal peserta telah relatif tinggi. Selain itu, tidak seluruh butir pertanyaan menunjukkan peningkatan.

Pertanyaan nomor 8 mengalami penurunan persentase jawaban benar, sedangkan pertanyaan nomor 9 menunjukkan hasil yang relatif tetap. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman peserta terhadap materi tertentu masih memerlukan penguatan. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan berikutnya dapat menggunakan pendekatan yang lebih interaktif, contoh yang lebih kontekstual, serta pengulangan materi pada konsep yang belum dipahami dengan baik.

Selama kegiatan berlangsung, peserta juga menunjukkan keterlibatan melalui diskusi, pertanyaan, dan tanggapan terhadap materi yang disampaikan. Observasi tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif dapat menciptakan proses pembelajaran yang komunikatif. Namun, keterlibatan peserta dalam kegiatan ini merupakan hasil observasi pelaksanaan dan belum dapat digunakan sebagai ukuran kuantitatif efektivitas intervensi. Evaluasi lanjutan dengan instrumen yang lebih terstruktur serta pengukuran setelah periode tertentu diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan peningkatan pengetahuan dan kemungkinan penerapannya dalam perilaku pencegahan anemia.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan



Gambar 4. Dokumentasi Pelaksanaan Diskusi dan Sesi Tanya Jawab

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan judul “**Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui Penyuluhan Zat Besi di SMP Negeri 65 Jakarta Utara**” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Hasil evaluasi pada 30 peserta menunjukkan peningkatan rata-rata persentase jawaban benar dari 87,67% pada *pre-test* menjadi 92,67% pada *post-test*, atau meningkat sebesar 5,00 poin persentase. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui penyuluhan interaktif dengan dukungan media *PowerPoint* dan *leaflet* berpotensi meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia, sumber zat besi, dan upaya pencegahannya. Meskipun demikian, hasil evaluasi perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena kegiatan hanya mengukur perubahan pengetahuan segera setelah penyuluhan dan tidak mengevaluasi perubahan perilaku maupun status anemia. Oleh karena itu, edukasi mengenai pencegahan anemia dapat dilaksanakan secara berkala di lingkungan sekolah dengan penguatan materi pada aspek yang masih menunjukkan pemahaman kurang optimal.

SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan anemia diharapkan dapat dilaksanakan secara berkala di lingkungan sekolah sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya pemenuhan zat besi. Pada kegiatan selanjutnya, metode penyuluhan dapat dipadukan dengan media edukasi yang lebih interaktif, seperti video edukasi atau permainan edukatif, sehingga penyampaian materi menjadi lebih menarik dan mudah dipahami. Selain itu, keterlibatan guru, tenaga kesehatan, dan orang tua diharapkan dapat mendukung penerapan perilaku pencegahan anemia secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, A. (2020). *Iron-deficiency anemia among adolescents: A global public health concern. International Journal of Advanced Community Medicine.*
- Alzaheb, R. A., & Al-Amer, O. (2017). The prevalence of iron deficiency anemia and its associated risk factors among a sample of female university students in Tabuk, Saudi Arabia. *Clinical Medicine Insights: Women's Health*, 10, 1179562X17745088.
- Arifah, N., Anjalina, I., Febriana, A. I., Khairunnisa, E., Amir, N. P., Aprilisa, W., ... & Manyullei, S. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang anemia pada siswa di SMPN 2

- Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 176–182.
- Hashmi, W., Mushtaq, H., Naveed, Z., Nadeem, A., Altaf, R., Nadeem, N., & Saad, A. (2026). Emerging dietary trends and iron deficiency anemia among Pakistani youth: A study of Generation Z in Multan, Pakistan. *The Critical Review of Social Sciences Studies*, 4(1), 531–541.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
- Kumar, S. B., Arnipalli, S. R., Mehta, P., Carrau, S., & Ziouzenkova, O. (2022). Iron deficiency anemia: Efficacy and limitations of nutritional and comprehensive mitigation strategies. *Nutrients*, 14(14), 2976.
- Malhotra, U., Roy, M., Sontakke, M., & Choudhary, P. (2023). A recent paradigm on iron absorption, prevalence, and emerging dietary approaches to eradicate iron deficiency. *Food Bioengineering*, 2(1), 53–63.
- Pabidang, S., Ernawati, E., & Mudrika, M. (2025). Edukasi kesehatan tentang pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Bintang Langkat. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 4(2), 96–105.
- Pasricha, S. R., Tye-Din, J., Muckenthaler, M. U., & Swinkels, D. W. (2021). Iron deficiency. *The Lancet*, 397(10270), 233–248.
- Prastika, L. O., Dewi, P., & Safitri, M. (2025). AKSI GENZANIA (*Generasi Z Sadar Anemia*) dengan deteksi dini dan edukasi anemia pada remaja putri di MAN Purbalingga. *Mejuajua: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(3), 489–499.
- Rakhshani, T., Masoomi, R., Yousefi, M., Kamyab, A., Taravatmanesh, S., & Jeihooni, A. K. (2025). The effect of educational intervention based on the *Theory of Planned Behavior* to prevent iron deficiency anemia in female high school students. *BMC Public Health*, 25(1), 1448.
- Ratri, T. H. (2024). Pendidikan kesehatan anemia pada mahasiswa putri dengan konsumsi tablet Fe menggunakan video edukasi. *Bhakti Sabha Nusantara*, 3(2), 68–74.
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Fundamental aspects of the development of a model of an integrated health care system for the prevention of iron deficiency anemia among adolescent girls: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13811.
- Septiana, K. S., Adnani, Q. E. S., Susiarno, H., Tarawan, V. M., Arya, I. F. D., & Anwar, R. (2025). The influence of anemia education media on increasing self-awareness and

- compliance in consuming iron supplements in adolescent girls: A systematic review. *International Journal of Women's Health*, 2277–2289.
- Sinaga, E. W., Siagian, H. S., Karo, S. K., Zahra, F., & Zein, A. H. (2026). *GWANCANA Care: A revolutionary application to free teenagers from anemia in Gen Z style at PAB JHS 8 Sampali Medan. Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 72–79.
- Stubbendorff, A., Borgström Bolmsjö, B., Bejersten, T., Warensjö Lemming, E., Calling, S., & Wolff, M. (2025). Iron insight: Exploring dietary patterns and iron deficiency among teenage girls in Sweden. *European Journal of Nutrition*, 64(3), 107.
- Sulistiyan, A., Mahmuda, F. A., & Pratiwi, N. D. (2026). Edukasi hidup sehat tanpa anemia dengan pemberian tablet Fe pada remaja *Generasi Z. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(11), 6663–6669.
- World Health Organization. (2021). *Anaemia in women and children*.
- Zimmermann, M. B., & Hurrell, R. F. (2007). Nutritional iron deficiency. *The Lancet*, 370(9586), 511–520.