

PEMANFAATAN PENDIDIKAN KESEHATAN SEBAGAI INTERVENSI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI; *STUDI LITERATUR*

Kadek Primadewi I^{1*}, Ni Komang Intan Prima Asri II¹, Putu Adi Cahya Dewi III²

1. Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Semarang
2. Prodi Farmasi, Universitas Sanata Dharma
3. Prodi Keperawatan, Stikes Bina Usada Bali

E-mail Korespondensi: gekdewi87@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi anemia pada remaja putri mengalami peningkatan dari 37,1% menjadi 48,9% pada tahun 2018. sebesar 27,2% diderita oleh wanita, kurangnya pengetahuan tentang anemia dan sikap yang kurang mendukung juga menjadi faktor penyebab anemia.

Metode: enelitian ini menggunakan literature review dengan metode Prisma sebagai pengumpulan data dengan cara melakukan pencarian jurnal atau artikel melalui *Scopus*, digunakan 5 jurnal utama yang dilakukan pengkajian dan dianalisis.

Hasil: Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Peluang terjadinya anemia pada remaja putri dengan pengetahuan kurang tentang anemia adalah 1,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan kemungkinan anemia di kalangan remaja dengan pengetahuan baik tentang anemia.

Simpulan: pengetahuan remaja putri disekolah tentang anemia perlu ditingkatkan untuk menciptakan perubahan perilaku dalam pencegahan anemia. dan untuk mendukung program pencegahan anemia yang sukses.

Kata Kunci: pendidikan, pengetahuan, pencegahan, anemia, remaja putri

ABSTRACT

Background: *The prevalence of anemia in adolescent girls increased from 37.1% to 48.9% in 2018. Women accounted for 27.2% of the cases, and lack of knowledge about anemia and unsupportive attitudes are also contributing factors.*

Methods: *This study used a literature review with the Prisma method for data collection. A search of journals and articles was conducted through Scopus. Five key journals were reviewed and analyzed.*

Results: *There was a significant relationship between knowledge before and after health education. The likelihood of anemia among adolescent girls with poor knowledge was 1.5 times higher than among adolescents with good knowledge.*

Conclusion: *Improved knowledge about anemia among adolescent girls in schools is necessary to create behavioral changes in anemia prevention and to support successful anemia prevention programs.*

Key Words: *education, knowledge, prevention, anemia, adolescent girls*

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah (dan akibatnya kapasitas pembawa oksigennya) tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia pada masa remaja dapat menimbulkan berbagai dampak fungsional di sepanjang perjalanan hidup, termasuk kinerja akademik yang buruk, hilangnya produktivitas, dan penurunan kesehatan reproduksi saat ini dan di masa mendatang bagi mereka yang hamil (Khanal et al., 2024).

World Health Organization (WHO) menargetkan penurunan prevalensi anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) di dunia sebesar 18% pada tahun 2025. Prevalensi anemia pada remaja putri mengalami peningkatan dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Nusra et al., 2022). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia sebesar 27,2% diderita oleh wanita (Amalia et al., 2023). Anemia dapat memengaruhi kemampuan berkonsentrasi dan produktivitas harian. Selain itu, hal ini juga dapat memperburuk sistem kekebalan tubuh, sehingga remaja putri lebih rentan tertular penyakit dan infeksi (Fitripancari et al., 2023). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa cakupan tablet zat besi di Indonesia masih relatif rendah. Sebanyak 76,2% remaja putri di Indonesia telah menerima tablet zat besi, di antaranya 1,4% mengonsumsi ≥ 52 tablet zat besi, sementara 98,6% remaja putri hanya mengonsumsi < 52 tablet (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Anemia pada wanita usia subur merupakan tantangan di bidang gizi kesehatan reproduksi. Anemia saling terkait dengan Target Gizi Global seperti: stunting, wasting dan berat badan lahir rendah. Anemia masuk dalam program Sustained Development Goals (SDG) ke-2 dan ke-3 untuk mengurangi semua bentuk kekurangan gizi dan memastikan kehidupan yang sehat untuk semua usia tahun 2030 (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% tahun 2018. Sekitar 7,5 juta Remaja Indonesia berisiko mengalami masalah dalam pertumbuhan perkembangan dan kemampuan kognitif mereka (Ali Khomsan et al., 2025). Wanita khususnya dalam kelompok usia remaja sebagian besar terpengaruh karena kehilangan darah menstruasi, proses proinflamasi dalam siklus menstruasi, norma gender untuk wanita dalam praktik pemberian makan, dan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka yang cepat. 7–12 Secara global, anemia mempengaruhi lebih dari 1,62 miliar orang, 13 berkisar dari 9% di negara maju dan 43% di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Atalell & Tamir, 2022).

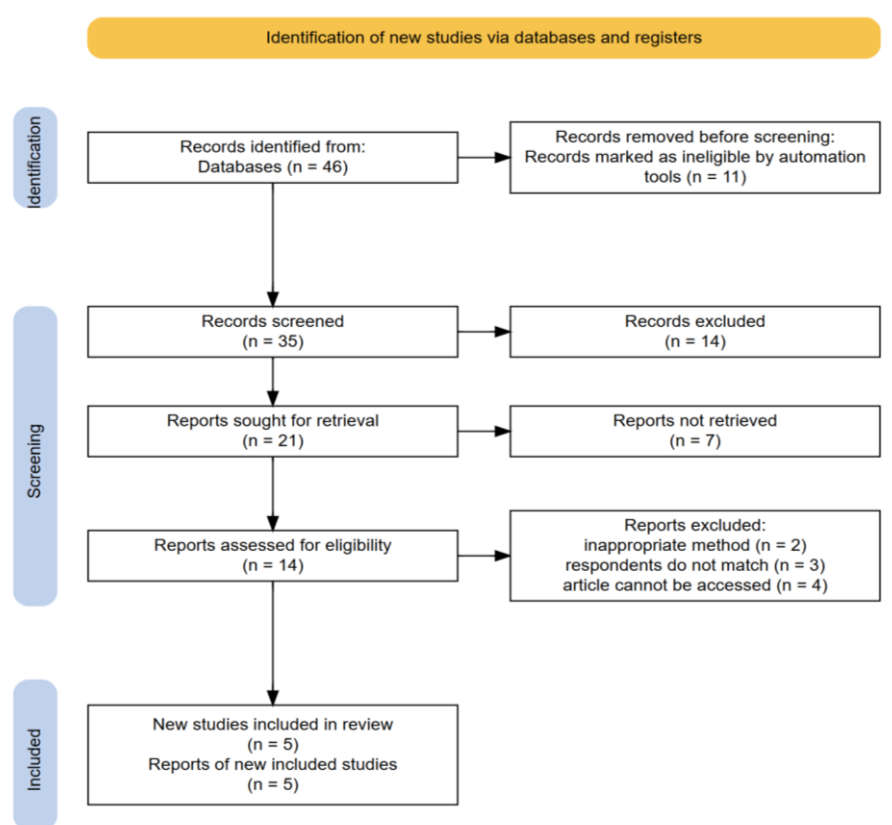
Remaja memegang peranan penting sebagai generasi penerus bangsa, yang berdampak besar pada masa depan negara. Oleh karena itu, untuk mencegah permasalahan gizi khususnya anemia pada remaja Indonesia, pemberdayaan kesehatan mengenai pencegahan anemia menjadi sangat penting. Asupan zat besi yang kurang dan konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi menjadi faktor utama terjadinya anemia. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang anemia dan sikap yang kurang mendukung juga menjadi faktor penyebab anemia gizi besi pada remaja putri. Apabila pengetahuan siswa rendah tentang anemia, akan mempengaruhi sikap dan tindakannya (Khoiria et al., 2023).

Pengetahuan terkait anemia dan gizi yang rendah pada remaja akan menyebabkan remaja tidak peduli dengan asupan makan yang dikonsumsi sehari-hari, Oleh karena itu perlu diberikannya edukasi kepada remaja mengenai pengetahuan gizi dan juga kesehatan (Sulistiani et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan pendidikan kesehatan sebagai intervensi pencegahan anemia pada remaja putri berdasarkan studi literatur.

METODE

Penelitian ini menggunakan literature review dengan metode Prisma sebagai pengumpulan data dengan cara melakukan pencarian jurnal atau artikel melalui scopus, tahap awal dilakukan pengumpulan artikel dengan kata kunci; "TITLE-ABS-KEY (The use of education for anemia prevention on adolescent girls) AND PUBYEAR > 2016 AND PUBYEAR < 2026", didapatkan sebanyak 46 artikel jurnal. Tahap kedua melakukan seleksi artikel jurnal dengan menggunakan Prisma dan didapatkan sebanyak 14 jurnal. Pada tahap ketiga peneliti melakukan seleksi lebih mendalam mengenai artikel jurnal yang terkait lebih spesifik dan digunakan 5 jurnal utama yang dilakukan pengkajian dan dianalisis oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Hasil Identifikasi dari Penelitian Terbaru (Haddaway et al., 2022).

Tabel 1. Hasil Review Studi Literatur

Penulis, (tahun)	Judul	Metode	Hasil
Ali KHOMSAN, et.al. (2025)	A formative study of weekly iron-folic Acid (WIFA) supplementation for adolescent school girls in West Java Indonesia	Penelitian formatif, 280 siswi remaja, sampel acak Sistematis, kuesioner terstruktur termasuk karakteristik remaja, pengetahuan, dan riwayat tablet WIFA, Data dianalisis secara deskriptif	99,3% partisipan mengetahui tentang suplementasi WIFA, hanya 64,1% yang mengonsumsi tablet tersebut, dan sebagian besar 97,3% mengonsumsi kurang dari 24 tablet dalam 6 bulan (Ali Khomsan et al., 2025).
Siti Khoiria, Sugianto Hadi, Fiashriel Lundy (2023)	Empowering Peer Tutors in Prevention of Adolescent Girls SMPN 1 Kraksaan	PMR as penelitian dengan desain one-group pre-test and post-test. Dengan purposive sampling, Uji statistik Wilcoxon.	terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi peer tutoring PMR. nilai pengetahuan p=0,000, sikap p=0,000, tindakan p=0,000 dengan taraf signifikansi 5%

(p=0,000<p=0,05)
(Khoiria et al., 2023).

Nur Aisyah Adolescent Girls penelitian kuantitatif Hasil rerata pengetahuan Othman, Empowerment as desain one group pretest- tentang suplementasi Hartaty Sarma Stunting Prevention on posttest. Sampel 31, tablet Fe (pre-test=69,9 Sangkot, The Knowledge and Instrumen kuesioner dan post-test=90,8) Mujito Attitudes pengetahuan dan sikap. Analisis bivariat, uji dan rerata sikap (pre- (2023) Towards Iron Tablets Wilcoxon signed rank test=54 dan posttest=77). Supplementation at test. p-value (0,0000<0,05) SMKN 12 Malang (Othman et al., 2023).

Anita Khanall, Prevalence of anemia Studi potong lintang Prevalensi anemia et.al. (2023) and its associated dilakukan terhadap 602 secara keseluruhan di factors among remaja putri kalangan remaja adolescent girls on Estimasi hemoglobin putri ditemukan sebesar Weekly Iron dilakukan menggunakan 17,4%, di antaranya 14% Folic Acid metode HemoCue Hb dan 20,9% dari sekolah supplementation 301. Analisis regresi yang menerapkan (WIFAS) logistik deskriptif, dan tidak menerapkan implemented and non- univariat, dan WIFAS (Khanal et al., 2024). implemented schools multivariabel

at Tokha municipality,
Kathmandu

Bang Chuol Anemia and Associated studi potong lintang Proporsi anemia siswa Nhial & Chekol Factors Among komparatif, 359 siswa SMA 28,4%, dengan Alemu. Adolescent Girls in SMA, sampel acak sekitar 22,9% disekolah (2025) Weekly Iron and Folic sederhana, kuesioner menerapkan program Acid Supplementation terstruktur, Analisis dan sekitar 33,9% Schools Versus Non-regresi logistik bivariat Implemented Schools in dan multivariabel disekolah tidak Gog and Abobo menerapkan program, Woreda, Southwest menghasilkan tingkat Ethiopia: A Comparative respons sebesar 97,09%. Cross-Sectional Study pengetahuan buruk hampir tujuh kali lebih tinggi AOR = 7,566 (2,940, 19,47) (Nhial & Alemu, 2025).

Pengetahuan adalah hasil dari “tahu” yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan pada suatu objek. Pengindraan tersebut terjadi melalui pancaindra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan mempunyai pengaruh terhadap perilaku seseorang, karena pengetahuan adalah motivasi awal pendorong tindakan. faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang salah satunya faktor lingkungan. Faktor lingkungan ini merupakan segala sesuatu yang berada disekitar individu, baik itu lingkungan fisik, biologi ataupun sosial. Teman sebaya sebagai lingkungan sosial remaja (siswa) merupakan tempat belajar untuk memperoleh ketrampilan tambahan

yang akan mengarahkan individu menuju perilaku yang baik melalui koreksi dan masukan yang akan berdampak positif bagi mereka yang terlibat (Khoiria et al., 2023).

Pengetahuan remaja putri sekolah terkait dengan penyebabnya dan gejala anemia, Sebagian besar siswi remaja (75%) memahami bahwa mereka harus menerima suplemen zat besi mingguan. Namun, beberapa dari mereka (23,6%) mengatakan frekuensi suplementasi zat besi yang dibutuhkan adalah sekali sebulan, dan 1,4% remaja putri sekolah menyatakan bahwa zat besi suplemen hanya diberikan selama menstruasi. Hanya 38,7% remaja putri sekolah yang mengetahui bahwa kebutuhan untuk mengonsumsi tablet suplemen zat besi berlangsung selama 52 minggu (Ali Khomsan et al., 2025).

Rendahnya pengetahuan tentang anemia dan gizi pada remaja putri sekolah akan menyebabkan terjadinya penyimpangan pemilihan konsumsi suplementasi WIFA. Asupan nutrisi mereka tidak akan memenuhi kebutuhan zat besi harian mereka (Ali Khomsan et al., 2025).

Peluang terjadinya anemia pada remaja putri dengan pengetahuan kurang tentang anemia adalah 1,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan kemungkinan anemia di kalangan remaja dengan pengetahuan baik tentang anemia. Demikian pula, sekolah yang tidak menerapkan WIFAS ditemukan memiliki peluang anemia 1,6 kali lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah yang menerapkan WIFAS. Demikian pula, peluang anemia di kalangan remaja dengan pengetahuan WIFAS yang buruk adalah 1,6 kali lebih tinggi dibandingkan dengan peluang anemia di sekolah yang menerapkan WIFAS (Khanal et al., 2024)

Perubahan perilaku dapat dicapai melalui pemberian pendidikan kesehatan, karena dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat tercipta perilaku yang lebih baik. Pemberdayaan pada teman sebaya dapat menjadi salah satu metode dalam Pada penelitian ini teman sebaya memiliki peranan yang penting dalam memperbaiki dan menanamkan keyakinan agar terjadi perubahan perilaku pada remaja lainnya penyampaian informasi dan edukasi (Othman et al., 2023).

Pengetahuan di antara siswa sekolah menengah yang memiliki pengetahuan buruk hampir tujuh kali lebih tinggi daripada peserta yang memiliki pengetahuan yang baik tentangnya. Studi ini sejalan dengan studi yang dilakukan di wilayah Somalia di Ethiopia, di mana tingkat pengetahuan tentang anemia di kalangan remaja perempuan berkorelasi substansial dengan anemia. Kemungkinan anemia adalah 1,6 kali lebih tinggi pada gadis remaja yang belum pernah mendengarnya daripada pada gadis yang pernah mendengar tentang anemia (Nhial & Alemu, 2025)

Studi Alviani dan Dwianggitamawati sejalan dengan penelitian ini, menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman terkait pencegahan stunting. Pendidikan kesehatan berperan strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan, baik melalui peningkatan pengetahuan maupun mendorong perubahan sikap yang lebih konstruktif. Demikian pula, menurut penelitian Juhari dan Suan, individu dengan pengetahuan gizi yang tinggi cenderung memenuhi kebutuhan gizi mikro dan makro serta memastikan status gizi anak-anak mereka memadai (Handayani et al., 2024).

PENUTUP

Remaja perempuan perlu meningkatkan kewaspadaan terhadap kejadian Anemia dan perilaku pencegahan dengan memperhatikan asupan zat besi serta menerapkan perilaku makan sehat. Pengetahuan mengenai anemia dan suplementasi zat besi sangat penting bagi

remaja putri sekolah, dan pemahaman ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak perempuan sekolah. Upaya yang dilakukan adalah dengan mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan, memiliki pola makan yang sehat, tidak menjalani diet ekstrim.

Untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia, perlu dilakukan konseling pada remaja putri sekolah. Kurangnya pemahaman tentang anemia pada remaja putri sekolah dan kurang optimalnya. Hal ini menunjukkan bahwa nutrisi pendidikan untuk anak perempuan remaja sekolah dan program WIFA implementasinya harus ditingkatkan. pendidikan gizi pada remaja putri sekolah harus dilaksanakan, termasuk informasi tentang bagaimana untuk mengelola efek samping dari konsumsi tablet.

Dari penjelasan tersebut, perlu dibuat program tindak lanjut untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi remaja sekolah. pengetahuan remaja putri disekolah tentang anemia perlu ditingkatkan untuk menciptakan perubahan perilaku dalam pencegahan anemia. dan untuk mendukung program pencegahan anemia yang sukses (Ali Khomsan et al., 2025).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khomsan, Riyadi, H., Ekawidyan, K. R., Dina, R. A., Nurhidayati, V. A., & Prasetya, G. (2025). A formative study of weekly iron-folic Acid (WIFA) supplementation for adolescent school girls in West Java Indonesia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 45(1). <https://doi.org/10.12873/451alikhomsan>
- Amalia, S., Marliyati, S. A., Dewi, M., & Utami, D. W. (2023). The Association of Clean and Healthy Living Behavior along with Hemoglobin and Serum Ferritin Levels among Adolescent Girls. *Amerta Nutrition*, 7(1), 54–62.
- Atalell, K. A., & Tamir, T. T. (2022). *Spatial distributions and determinants of anaemia among adolescent girls in Ethiopia: a secondary analysis of EDHS sectional study*. 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059405>
- Fitripancari, A. D., Arini, F. A., Imrar, I. F., & Maryusman, T. (2023). The Relationship between Iron and Vitamin C Intake, Risk Beverage Consumption Frequency, and Dietary Behavior with Anemia Adolescent Girls in Depok City. *Amerta Nutrition*, 7(2), 100–106.
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). *PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis*. *Campbell Systematic Reviews*, 18(2). <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Handayani, L., Eka Saputri, M., Trisnowati, H., Nisa Novianti, T., Fitriani, I., Suryana, A. A., Vergawita, T., Jumaedi Nasir, A., & Aisyahrani, A. I. B. (2024). Flip Chart-based Nutrition Education to Improve Knowledge and Attitude towards Stunting among Adolescent Girls in Sleman Regency. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(12), 2968–2975. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i12.6381>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_20%0A18/Hasil Riskesdas 2018.pdf

- Khanal, A., Paudel, R., Wagle, C. N., Subedee, S., & Pradhan, P. M. 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*, 4(1), e0002515. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0002515>
- Khoiria, S., Sugianto Hadi, & Fiashriel Lundy. (2023). Pemberdayaan PMR sebagai Tutor Sebaya dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Kraksaan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2412–2418. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.3957>
- Nhial, B. C., & Alemu, C. (2025). Anemia and Associated Factors Among Adolescent Girls in Weekly Iron and Folic Acid Supplementation Schools Versus Non-Implemented Schools in Gog and Abobo Woreda, Southwest Ethiopia: A Comparative Cross-Sectional Study. *Health Science Reports*, 8(9). <https://doi.org/10.1002/hsr2.71247>
- Nusra, ST. A., Sudana, I. M., & Raharjo, B. B. (2022). Provision of Media Booklets on Increase Knowledge of Junior School Children. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 202–208. <https://doi.org/10.15294/kemas.v18i2.37494>
- Othman, N. A., Sangkot, H. S., & Mujito. (2023). Pemberdayaan Remaja Peduli Stunting Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Suplementasi Tablet Fe di SMKN 12 Malang. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2516–2525. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4080>
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Sulistiani, R. P., Fitriyanti, A. R., & Dewi, L. (2021). Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.