



Efektivitas Edukasi Pencegahan Anemia Terhadap Pengetahuan Santriwati Pondok Pesantren Assa'diyah

Dwi Widyastuti¹, Isnaini², Mellia Anata Tasya³, Rahma Amalia⁴, Sevia Diva Ardiansyah⁵, Vanessa Pricila Takwin⁶, Nabila⁷, Nursela⁸, Nur Azzahra Atika⁹, Tri Wahyu Sapittri Syam¹⁰, Nurhidayah¹¹, Kartika Setia Purdani¹², M Bachtiar Safrudin¹³
^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Program Studi Ners, Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur
e-mail: *³ rahmaamalia043@gmail.com , *¹¹ dw530@umkt.ac.id

Abstract

Anaemia is a health problem commonly experienced by adolescent girls and has an impact on decreased immunity, concentration, and productivity. Female students at the Assa'diyah Islamic Boarding School were targeted for community service activities due to their high risk of anaemia caused by iron deficiency and a lack of understanding about its prevention. This initiative aims to enhance the students' knowledge about anaemia prevention through health education. The method employed was a pre-experimental design using the One Group Pretest Posttest approach, involving 19 adolescent girls selected through total sampling. Education was provided using PowerPoint for approximately 25 minutes, followed by measurement of knowledge levels before and after the intervention using a knowledge questionnaire. The results showed an increase in the knowledge scores of all participants at the posttest, with the Wilcoxon Signed Rank Test yielding a p-value of 0.006 (<0.05), which means that education had a significant effect on increasing the female students' knowledge about anaemia prevention. This activity proves that health education is effective as an effort to increase adolescents' understanding of anaemia prevention and can be used as a sustainable intervention for at-risk adolescent groups.

Keywords: anaemia, health education, adolescent knowledge, prevention

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami remaja putri dan berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi, serta produktivitas. Santriwati Pondok Pesantren Assa'diyah menjadi sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat karena tingginya risiko anemia akibat kurangnya asupan zat besi dan minimnya pemahaman mengenai pencegahannya. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan santriwati tentang pencegahan anemia melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain One Group Pretest Posttest melibatkan 19 remaja putri yang dipilih secara total sampling. Edukasi diberikan menggunakan media power point selama ± 25 menit, kemudian dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner pengetahuan. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan seluruh peserta pada saat posttest, dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test memperoleh nilai $p=0,006$ ($<0,05$), yang berarti edukasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan santriwati tentang pencegahan anemia. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan efektif sebagai upaya peningkatan pemahaman remaja mengenai pencegahan anemia dan dapat dijadikan intervensi berkelanjutan pada kelompok remaja berisiko.

Kata kunci: Anemia, edukasi kesehatan, pengetahuan remaja, pencegahan

© 2025 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, yang bisa disebabkan jumlah sel darah merah yang kurang atau jumlah sel darah merah cukup tapi kandungan Hb

didalam sel darah merah kurang [1]. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang merupakan populasi rawan terhadap defisiensi gizi khususnya defisiensi zat besi berisiko menderita anemia, masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi, hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang

selama menstruasi [2]. Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, penurunan kebugaran karena mudah lelah, dan penurunan konsentrasi yang dapat mempengaruhi prestasi dan produktivitas kerja [1].

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa Prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88 % menurut WHO angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri [3] . Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan kejadian anemia masih cukup tinggi. Berdasarkan data RISKESDAS 2018 kasus anemia remaja putri di Indonesia sebesar 48,9 %, sedangkan prevalensi Anemia di Indonesia sebesar 26,4% berumur 5-14 tahun dan 57 % berumur 15-24 tahun [4]. Kejadian anemia defisiensi besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja pria karena zat besi yang dibutuhkan lebih banyak akibat kehilangan darah selama menstruasi. Menurut kebiasaan makan, remaja putri sering mengonsumsi makanan nabati dan mengurangi asupan makanan sehari-hari atau hewani, serta ditambah kebiasaan diet yang kurang tepat sehingga asupan harian zat besi tidak mencukupi [5]

2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pra eksperiment dengan jenis One Group Pretest Posttest. Metode ini digunakan untuk mengetahui efektivitas edukasi pencegahan anemia terhadap pengetahuan santriwati pondok pesantren assadiyah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang berada di pondok pesantren assadiyah. Pengambilan sampel dilakukan secara total sampling yang berjumlah 19 orang remaja putri dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri usia 12 tahun sampai usia 21 tahun dan bersedia menjadi responden. Sedangkan, kriteria eksklusi adalah remaja putri yang tidak hadir saat penelitian

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan tentang pencegahan anemia yang terdiri dari 25 pernyataan menggunakan skala guttman yaitu benar salah. Prosedur penelitian meliputi pretest dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal remaja putri, kemudian responden diberikan edukasi menggunakan power point berdurasi ± 25 menit yang memuat materi pengertian anemia, tanda dan gejala anemia, penyebab anemia, dampak anemia serta pencegahan anemia. Setelah edukasi, dilakukan posttest menggunakan kuesioner yang sama untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data bersifat non-parametrik dan membandingkan dua kondisi (sebelum dan sesudah

intervensi). Tingkat signifikansi ditentukan pada p-value $< 0,05$.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat ini berupa peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada bulan November 2025. Jumlah peserta adalah 19 orang remaja putri yang merupakan santriwati yang berada di pondok pesantren As-sa'adiyah. Setiap remaja putri ini diberikan edukasi tentang pencegahan anemia menggunakan power point dengan durasi waktu kurang lebih 25 menit.

Tabel 1. Karakteristik Usia Remaja

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia 12 - 14	6	31.6
Usia 15 -18	11	57.9
Usia 19 - 21	2	10.5
Total	19	100.0

Dari tabel 1 pada karakteristik usia remaja yang berjumlah 19 santriwati terdapat jumlah usia terbanyak direntang usia 15 – 28 tahun berjumlah 11 santri dengan jumlah presentase 57,9% .

Tabel 2. Karakteristik Tingkat Pendidikan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Ma	11	57.9
Mts	8	42.1
Total	19	100.0

Dari tabel 2 pada karakteristik tingkat pendidikan terdapat 11 santriwati sedang menjalankan pendidikan tingkat Ma (Madrasah/SMA) dengan jumlah presentase 57,9%.

Tabel 3. Karakteristik Pernah Mendapatkan Edukasi Pencegahan Anemia

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	8	42.1
Ya	11	57.9
Total	19	100.0

Dari tabel 3 pada karakteristik pernah mendapatkan edukasi pencegahan anemia, dari 19 siswi terdapat 11 santriwati yang sudah pernah mendapatkan edukasi terkait pencegahan anemia dengan jumlah presentase 57,9%.

Tabel 4. Karakteristik Pre – Test

Karakteristik Pengetahuan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Baik (Skor 80 – 100)	10	52.6
Cukup (Skor 60 – 79)	6	31.6
Kurang (Skor <60)	3	15.8
Total	19	100.0

Dari tabel 4 pada karakteristik pre – test terdapat 3 nilai skor yang berbeda berdasarkan nilai, terdapat 10 santriwati yang mendapatkan nilai skor 80 – 100 dengan jumlah presentase 52,6%.

Tabel 5. Karakteristik Post – test

Karakteristik Pengetahuan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Baik (Skor 80 – 100)	19	100.0

Dari tabel 5 pada karakteristik post – test terdapat 19 siswi mendapatkan nilai skor 80 – 100 atau berjumlah 100,0%.

Tabel 6. Wilcoxon Signed Ranks Test

	Post Test - Pre Test
Z	-2.762 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006

Dari tabel 6 pada hasil wilcoxon signed ranks test didapatkan hasil Asymp, Sig. (2-tailed) 0,006 yang menunjukan adanya pengaruh edukasi pencegahan anemia terhadap pengetahuan santriwati pondok pesantren As-sa'adiyah.



Gambar 1. Kegiatan

Berdasarkan hasil dari analisis dengan uji wilcoxon signed rank test didapatkan P-value = 0.006 < 0.05 yang berarti ada perbedaan pengetahuan antara pre test (sebelum pemberian edukasi pencegahan anemia) dan post test (sesudah pemberian edukasi pencegahan anemia). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan pencegahan anemia mampu meningkatkan pengetahuan santriwati pondok pesantren as-sa'adiyah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [6] tentang efektivitas edukasi anemia terhadap peningkatan pengetahuan remaja yaitu didapatkan hasil bahwa edukasi anemia terhadap peningkatan pengetahuan remaja di Desa Kaliwulu, Kabupaten Cirebon sangat efektif dilakukan dengan cara penyuluhan terhadap remaja. Edukasi anemia berpengaruh positif terhadap tingkat pengetahuan remaja.

Remaja adalah masa di mana orang mengalami perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif yang signifikan [7]. Berdasarkan perkembangan intelektual teori piaget usia remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, jika kemampuan masih terbatas pada hal-hal nyata atau pemikiran konkret ketika mereka usia Sekolah Dasar [8]. Oleh karena itu remaja putri ketika diberikan edukasi pencegahan anemia dapat memahami konsep non-fisik, seperti pentingnya zat besi, fungsi hemoglobin atau dampak jangka panjang anemia dan mampu memikirkan sebab-akibat yang kompleks jika tidak menerapkan pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dari penelitian didapatkan hasil posttest lebih baik daripada hasil pretest, karena adanya suatu perlakuan yaitu sebelum dilakukan posttest kepada remaja putri dengan diberikan edukasi pencegahan



anemia, remaja putri mengalami suatu pembelajaran. Suatu Pembelajaran yang dimaksud adalah remaja putri yang telah diberikan edukasi pencegahan anemia sesuai dengan kebutuhan remaja putri itu sendiri, sehingga informasi yang baru mampu menambah pengetahuannya. Peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan dapat dimungkinkan. Menurut [9] edukasi kesehatan memiliki tujuan yaitu terjadinya perubahan pengetahuan, sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus, dan masyarakat.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur, intelegasi, lingkungan, sosial budaya, pendidikan, informasi, pengalaman, dan pekerjaan [10]. Sebelum dilakukan penelitian ini, terdapat remaja putri yang sudah pernah mendapatkan informasi mengenai anemia sebanyak (57,9%), sedangkan remaja putri yang belum pernah (33,8%). Kejadian ini sesuai dengan temuan Notoatmodjo bahwa secara empiris, remaja yang mendapat informasi yang baik tentang anemia akan lebih mungkin untuk mencegahnya terjadi pada diri mereka sendiri [11]. Keterpaparan informasi mempunyai efek yang berkaitan dengan pengetahuan karena dengan adanya paparan informasi menyebabkan remaja memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan yang tidak pernah terpapar informasi, sehingga informasi yang didapatkannya akan mempengaruhi pengetahuan.

4. Kesimpulan

Edukasi pencegahan anemia yang dilaksanakan di Pondok Pesantren As-sa'adiyah terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, sebagaimana didukung oleh analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menghasilkan nilai p-value sebesar $0,006 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu mengubah dan menambah informasi bagi remaja putri. Peningkatan ini mampu mengatasi masalah pengetahuan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri, memberikan manfaat berupa peningkatan literasi kesehatan pribadi. Disarankan untuk kegiatan selanjutnya agar fokus tidak hanya pada pengetahuan, tetapi juga pada pemantauan perubahan sikap dan perilaku pencegahan anemia.

Daftar Rujukan

- [1] Kemenkes, *BUKU SAKU PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DAN REMAJA PUTRI*. Jakarta: Kemenkes, 2023.

- [2] P. Sari, D. Hilmanto, and D. M. Herawati, *Buku Saku Anemia Desiasi Besi Pada Remaja Putri*, 1st ed. Jakarta: NEM, 2022.
- [3] UNICEF, "Kelompok Dukungan Sebaya Turut Mencegah Anemia," UNICEF. Accessed: Nov. 24, 2025. [Online]. Available: <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/coronavirus/ce-rita/upaya-remaja-mencegah-anemia>
- [4] Riskesdas, *Laporan Provinsi Kalimantan Timur Riskesdas 2018*. 2019.
- [5] I. Widaningsih, "Peningkatan Kemampuan Remaja Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di Kabupaten Bekasi," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, vol. 7, no. 1, pp. 723–726, 2023.
- [6] S. M. Shafira, B. A. N. Islany, and I. Tanziha, "Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja di Desa Kaliwulu, Cirebon," *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, vol. 7, no. 1, pp. 177–185, 2025.
- [7] L. Vankerckhoven, L. Raemen, L. Claes, S. Eggermont, N. Palmeroni, and K. Luyckx, "Identity Formation, Body Image, and Body-Related Symptoms: Developmental Trajectories and Associations Throughout Adolescence," *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 52, no. 3, pp. 651–669, 2023, doi: 10.1007/s10964-022-01717-y.
- [8] N. A. A. Sulhan and N. H. A. Ardaniah, "PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA: TINJAUAN PSIKOLOGI," *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, vol. 1, no. 1, pp. 9–36, 2024.
- [9] Nursalam and F. Efendi, *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- [10] A. Ramadhesia, "GAMBARAN PENGETAHUAN WANITA USIA SUBUR (WUS) TENTANG KONTRASEPSI IMPLAN DI KALURAHAN PURWOMARTANI KAPANEWON KALASAN KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2022.," Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2022.
- [11] B. N. Pangaribuan *et al.*, "STUDI LITERATUR TENTANG HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI BEBERAPA WILAYAH INDONESIA," *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, vol. 4, no. 6, pp. 1378–1386, 2022.

