

Penyuluhan Remaja Tentang Anemia dan Kesehatan Reproduksi di SD IT Diniyah Pekanbaru

Susani Hayati¹, Laellatul Aprilia Purnama sari², Lamtiurma Deli Br Barasa³, Laila Alzimah⁴, Klara Roida Bintang⁵, Khoiri Ningsih⁶

^{1,2,3,4,5,6} Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email : laellatulaprilia@gmail.com

Abstract

Adolescents are an age group experiencing rapid physical, psychological, and social changes, requiring special attention to their health status, particularly those related to anemia and reproductive health. Anemia in adolescents remains a public health problem in Indonesia and can impact learning concentration, growth, and future reproductive health. Furthermore, adolescents' knowledge of reproductive health is still limited due to a lack of accurate and age-appropriate information. This community service activity aims to increase adolescents' knowledge about anemia and reproductive health through health education activities. The methods used were lectures and interactive discussions using PowerPoint presentations. The activity was held on November 7, 2025, at SD IT Diniyah Pekanbaru, targeting 15 fifth-grade students. The material provided included the definition of anemia, symptoms, the impact of anemia on health and reproductive health, how to prevent anemia, and how to maintain healthy reproductive organs. Evaluation was carried out through oral questions and answers to determine participants' understanding of the material presented. The results of the activity showed that participants participated enthusiastically and were able to answer questions, thus indicating an increased understanding of anemia and reproductive health. This education activity is expected to increase adolescent awareness to adopt healthy lifestyles and prevent anemia from an early age.

Keywords: *Adolescents, anemia, reproductive health, health education*

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial secara cepat sehingga memerlukan perhatian khusus terhadap status kesehatan, terutama terkait anemia dan kesehatan reproduksi. Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia dan dapat berdampak pada konsentrasi belajar, pertumbuhan, serta kesehatan reproduksi di masa depan. Selain itu, pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi masih terbatas karena kurangnya informasi yang benar dan sesuai usia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan kesehatan reproduksi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif dengan media presentasi PowerPoint. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 07 November 2025 di SD IT Diniyah Pekanbaru dengan sasaran siswi kelas V sebanyak 15 orang. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, gejala, dampak anemia terhadap kesehatan dan kesehatan reproduksi, cara pencegahan anemia, serta cara menjaga kesehatan organ reproduksi. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab secara lisan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan, sehingga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai anemia dan kesehatan reproduksi. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat serta mencegah anemia sejak dini.

Kata kunci: *Remaja, anemia, kesehatan reproduksi, penyuluhan kesehatan*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan yang sangat pesat baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Masa remaja menjadi fase penting dalam menentukan kualitas kesehatan seseorang di masa depan, termasuk dalam hal status gizi dan kesehatan reproduksi. Pada masa ini, remaja mulai mengalami perubahan hormonal yang memengaruhi fungsi organ reproduksi serta kebutuhan gizi yang meningkat. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesehatan tubuh, khususnya anemia dan kesehatan reproduksi, sangat penting diberikan sejak dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja, khususnya remaja putri, adalah anemia. Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah

berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah dalam membawa oksigen ke jaringan tubuh menjadi berkurang. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai keluhan seperti cepat lelah, pucat, pusing, menurunnya konsentrasi belajar, serta dapat berdampak pada kesehatan reproduksi di masa mendatang (World Health Organization, 2021). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun di Indonesia mencapai 15,5%. Angka tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius. Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya kejadian anemia pada remaja adalah kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya pengetahuan remaja mengenai pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Selain anemia, masalah lain yang sering terjadi pada remaja adalah rendahnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi merupakan kondisi kesejahteraan secara fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi, serta proses reproduksi. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan di kemudian hari, termasuk infeksi pada organ reproduksi, gangguan menstruasi, serta perilaku yang berisiko terhadap kesehatan reproduksi (Aima & Erwandi, 2024). Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi karena kurangnya akses informasi yang tepat, keterbatasan edukasi, serta pengaruh faktor sosial dan budaya yang masih menganggap topik ini sebagai hal yang tabu (Reffita, 2024). Selain itu, kurangnya pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi juga dapat berdampak pada munculnya gangguan kesehatan seperti ketidakaturan siklus menstruasi, nyeri haid, serta masalah kesehatan reproduksi lainnya yang dipengaruhi oleh faktor fisik maupun psikologis (Mulyati & Novita, 2024).

Oleh karena itu, pemberian edukasi kesehatan reproduksi sejak dini sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perilaku sehat pada remaja dalam menjaga kesehatan reproduksinya (Pujilestari, 2024). Dengan adanya peningkatan pengetahuan tersebut, diharapkan remaja mampu membentuk sikap dan perilaku yang positif dalam menjaga kesehatan reproduksinya (Andriani & Putri, 2020). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi (Fitriani & Astuti, 2023).

Berdasarkan hasil pengamatan di wilayah kerja Puskesmas Langsung, khususnya di SD IT Diniyah Pekanbaru, masih terdapat keterbatasan pengetahuan siswa mengenai anemia dan kesehatan reproduksi. Banyak siswa yang belum memahami pengertian anemia, tanda dan gejalanya, serta cara pencegahannya. Selain itu, informasi mengenai kesehatan reproduksi masih jarang diberikan secara terbuka karena dianggap sebagai topik yang sensitif. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan kepada remaja guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai anemia serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan remaja tentang anemia dan kesehatan reproduksi di SD IT Diniyah Pekanbaru.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai anemia dan kesehatan reproduksi pada remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai anemia, dampaknya terhadap kesehatan, serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 07 November 2025 di SD IT Diniyah Pekanbaru, wilayah kerja Puskesmas Langsung. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswi kelas V SD IT Diniyah Pekanbaru dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dan diskusi interaktif.

Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi terkait anemia dan kesehatan reproduksi secara sistematis kepada peserta, sedangkan diskusi interaktif dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam mengajukan pertanyaan serta memperdalam pemahaman terhadap materi yang telah diberikan. Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah presentasi *PowerPoint* (PPT) yang berisi materi mengenai pengertian anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia terhadap kesehatan dan kesehatan reproduksi, cara pencegahan anemia, pengertian kesehatan reproduksi remaja, serta cara menjaga kesehatan organ reproduksi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan penyusunan proposal kegiatan, penentuan lokasi kegiatan, penyusunan materi penyuluhan, serta persiapan media edukasi yang akan digunakan. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada peserta menggunakan metode ceramah yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya pada tahap evaluasi dilakukan penilaian secara lisan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya pencegahan anemia serta menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

3. HASIL DAN DISKUSI

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan. Dalam kegiatan ini, penyuluhan kesehatan mengenai anemia dan kesehatan reproduksi diberikan kepada remaja sebagai upaya meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak dini (Pratiwi & Anggraini, 2022). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan kesehatan reproduksi (Sari et al., 2022). Hal ini terlihat dari meningkatnya kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan setelah penyampaian materi (Vironika et al., 2024). Pengetahuan yang baik mengenai anemia sangat penting bagi remaja, terutama remaja putri, karena anemia dapat berdampak pada kesehatan, konsentrasi belajar, serta kesehatan reproduksi di masa mendatang (Hidayah et al., 2019). Selain itu, penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi juga memberikan pemahaman kepada remaja mengenai perubahan yang terjadi pada masa pubertas serta pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Informasi yang benar dan sesuai usia sangat diperlukan agar remaja tidak memperoleh informasi yang keliru dari sumber yang tidak terpercaya (Priskila et al., 2025). Penggunaan media *PowerPoint* dalam penyampaian materi juga membantu meningkatkan pemahaman peserta karena informasi dapat disampaikan secara lebih menarik dan mudah dipahami. Selain itu, metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya serta memperjelas materi yang belum dipahami (Shafira & Maitsaa, 2024).



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan remaja tentang anemia dan kesehatan reproduksi yang dilaksanakan di SD IT Diniyah Pekanbaru pada tanggal 07 November 2025 berjalan dengan baik dan lancar serta mendapat respon yang positif dari peserta. Penyuluhan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja

mengenai pengertian anemia, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap kesehatan, cara pencegahan anemia, serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aima, S., & Erwandi, D. (2024). *Pelayanan kesehatan reproduksi remaja*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/25267>
- Andriani, R., & Putri, L. (2020). Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Fitriani, Y., & Astuti, D. (2023). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja. *Jurnal Kesehatan*.
- Hidayah, Sari, & Rahman. (2019). Faktor risiko anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/>
- Mulyati, I., & Novita, L. (2024). Analisis kesehatan mental dan kesehatan reproduksi pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Pratiwi, D., & Anggraini, R. (2022). *Edukasi kesehatan reproduksi pada remaja*.
- Priskila, Loury, & Wicaksono. (2025). *Anemia pada remaja*.
- Pujilestari, I. (2024). Sosialisasi kesehatan reproduksi dan gizi pada remaja. *Jurnal Pengabdian Barelang*.
- Reffita, L. I. (2024). Pengembangan program kesehatan reproduksi remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*.
- Sari, D. M., Putri, A. R., & Lestari, W. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*,. <https://doi.org/10.26714/jkmi.17.2.2022.85-92>
- Shafira, & Maitsaa, S. (2024). Efektivitas edukasi anemia terhadap peningkatan pengetahuan remaja. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*.
- Vironika, T., Audhah, N. Al, Shadiqi, M. A., Nugroho, A., Studi, P., Masyarakat, K., & Mangkurat, U. L. (2024). *Faktor - faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri*. 8, 6150–6158.
- World Health Organization. (2021). *Anaemia in women and children*. <https://www.who.int>