Pemberdayaan Kader PMR Dalam Pencegahan Anemia pada Remaja di SMAN 1 Depok

Novi Indrayani[1], Yunita Indah Prasetyaningrum[2], Angelina Swaninda Nareswara[3], Sri Kadaryati[4], Maria Adriani Azi[5]

[1, 2, 3, 4, 5)] Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta
e-mail: novi.indrayani@respati.ac.id

Abstrak

Tingkat prevalensi anemia pada remaja putri masih tinggi. Kurangnya kecukupan gizi akibat kebiasaan makan kurang sehat menjadi perhatian karena menjadi salah satu pemicu anemia. Meskipun pemerintah sudah melakukan upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi, yaitu dengan memberikan Tablet Tambah Darah dan mencanangkan Program Makan Bergizi Gratis, namun kesadaran remaja putri tentang anemia dan gizi perlu diperkuat. Edukasi dan sosialisasi terkait anemia dan gizi menjadi kebutuhan, yaitu dengan memanfaatkan pengaruh teman sebaya. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa tentang pencegahan masalah anemia pada remaja (khususnya pada remaja putri) dan menginisiasi terbentuknya kader dan posyandu remaja melalui pemberdayaan warga di sekolah. Khalayak sasaran pada pengabdian ini yaitu seluruh siswa-siswi yang terlibat dalam ekstrakulikuner Palang Merah Remaja yang disiapkan sebagai kader kesehatan di Sekolah Menengah Aatas Negeri 1 Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil dari evaluasi kegiatan diketahui bahwa siswa-siswi yang terlibat aktif dalam forum diskusi serta mampu menyusun dan memperagakan sekenario konseling teman sebaya dengan tema anemia. Siswa-siswi Palang Merah Remaja yang telah mengikuti edukasi pada pengabdian ini diharapkan dapat menerapkan konseling teman sebaya dengan tema anemia pada remaja. Konseling tersebut sebagai salah satu upaya pencegahan terjadinya anemia terutama pada remaja putri di SMKN 1 Depok, Sleman, D.I Yogyakarta.

Kata kunci: Remaja putri, Anemia, Kader kesehatan, Penyuluhan, Konseling

Abstract

The prevalence rate of anemia in adolescent girls is still high. Lack of nutritional adequacy due to unhealthy eating habits is a concern because it is one of the triggers for anemia. Although the government has made efforts to meet nutritional needs, namely by providing Blood Supplement Tablets and launching the Free Nutritious Eating Program, adolescent girls' awareness about anemia and nutrition needs to be strengthened. Education and socialization related to anemia and nutrition are a necessity, namely by utilizing the influence of peers. The purpose of this community service is to increase students' knowledge and skills about the prevention of anemia problems in adolescents (especially in adolescent girls) and initiate the formation of youth cadres and posyandu through citizen empowerment in schools. The target audience for this service is all students involved in the Youth Red Cross extracurricular who are prepared as health cadres at SMAN 1 Depok, Sleman, Special Region of Yogyakarta. The results of the evaluation of the activity were found that the students who were actively involved in the discussion forum were able to compile and demonstrate peer counseling scenarios with the theme of anemia. Youth Red Cross students who have participated in education in this service are expected to be able to apply peer counseling with the theme of anemia in adolescents. The counseling is one of the efforts to prevent anemia, especially in adolescent girls at SMAN 1 Depok, Sleman, D.I Yogyakarta.

Keywords*: adolescent girls, anemia, health cadres, counseling, counseling*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang mempunyai tiga masalah gizi (triple burden) yaitu kekurangan gizi (stunting dan wasting), kelebihan gizi (overweight dan obesitas) dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Manumara et al., 2025). Tingkat prevalensi anemia pada rematri masih tinggi. Kurangnya kecukupan gizi akibat kebiasaan makan kurang sehat menjadi perhatian

karena menjadi salah satu pemicu anemia. Meskipun pemerintah sudah melakukan upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi, yaitu dengan memberikan TTD dan mencanangkan Program MBG, namun kesadaran rematri tentang anemia dan gizi perlu diperkuat. Edukasi dan sosialisasi terkait anemia dan gizi menjadi kebutuhan, yaitu dengan memanfaatkan pengaruh teman sebaya, orang tua, dan komunitas (Winurini, 2025).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, kepatuhan remaja putri mengonsumsi TTD sesuai standar masih sangat rendah 1,4% dan pada ibu hamil 38,1% (KemenKes RI, 2023). Berdasarkan hasil pengabdian terdahulu didapatkan hasil yaitu 40% siswa perempuan memiliki pengetahuan yang kurang tentang bagaimana cara pencegahan anemia (Satria et al., 2025). Didukung dengan hasil pengabdian lainnya yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri tidak mengetahui tentang anemia, rendahnya tingkat pengetahuan ini menunjukkan kurangnya pemahaman remaja mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan anemia, yang dapat berdampak pada rendahnya kesadaran untuk menjaga asupan gizi, terutama zat besi. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan edukasi dan sosialisasi kesehatan di sekolah (Manumara et al., 2025). Edukasi dilaksanakan agar dapat menambah pengetahuan dan pemahaman siswa remaja putri tentang pengertian, penyebab dan cara mengatasi anemia mengenai anemia serta bagaiamana cara mengkonsumsi tablet tambah darah (Satria et al., 2025).

Dampak anemia pada remaja putri yaitu menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja. Dampak anemia pada rematri akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil anemia yang dapat mengakibatkan Meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neurokognitif. Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancamkeselamatan ibu dan bayinya. Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini serta dapat meningkatnya risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi (Kemenkes RI, 2018).

Pengenalan dan pencegahan anemia pada remaja putri dilakukan sebagai bentuk pendidikan gizi untuk memberikan pemahaman tentang anemia serta upaya pencegahannya remaja putri memberikan dampak positif melalui edukasi dalam bentuk penyuluhan menggunakan metode ceramah menggunakan slide powerpoint yang telah dirancang dengan baik, sehingga menarik dan mudah dipahami oleh khalayak sasaran (Muchtar, 2024). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, disimpulkan bahwa edukasi anemia yang diberikan secara langsung dan interaktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Sebelum edukasi, pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah rendah, namun setelah intervensi terjadi peningkatan signifikan. Edukasi juga menambah wawasan peserta mengenai pentingnya konsumsi makanan hewani sebagai sumber zat besi yang baik. Oleh karena itu, edukasi kesehatan tentang anemia dan gizi seimbang sebaiknya dilaksanakan rutin di sekolah (Husna et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, penulis melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) di SMAN (Sekolah Menengah Ke Atas Negeri) 1 Depok, Sleman, Yogyakarta tujuannya adalah untuk meningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa tentang pencegahan masalah anemia pada remaja (khususnya pada remaja putri) dan menginisiasi terbentuknya kader dan posyandu remaja melalui pemberdayaan warga di sekolah. Kader yang dimaksud yaitu siswa dan siswi yang bergabung dalam Palang Merah Remaja (PMR) di SMAN 1 Depok. Kader PMR yang sudah diedukasi diharapkan dapat meneruskan ilmu yang didapat kepada seluruh siswa lainnya di SMAN 1 Depok, Sleman, D.I Yogyakarta dengan cara melakukan konseling anemia pada teman sebaya.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di SMA Negeri 1 Depok, Sleman, D.I Yogyakarta telah mendapatkan izin pelaksanaan dari pihak sekolah. Metode yang digunakan untuk pelaksanaan PKM meliputi sosialisasi, penyuluhan dan evaluasi. Adapun penyampaian materi dengan metode ceramah disertai pemaparan materi menggunakan slide powerpoint dan lembar balik untuk mempermudah kader PMR meneruskan kepada teman lainnya di Sekolah. Adapun sasarannya yaitu seluruh siswa dan siswi yang bergabung di dalam tim PMR SMAN 1 Depok Sleman, Yogyakarta. Secara umum kegiatan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu sebagai berikut: 1)

Tahap pelaksanaan: Tahap ini dilakukan di awal yaitu dari mulai menentukan lokasi untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Mengurus syarat administrasi dan perijinan di SMAN 1 Depok untuk pelaksanaan kegiatan. Kemudian dilanjutkan dengandiskusi metode pelaksanaan dan menyiapkan instrumen yang akan digunakan pada saat kegiatan. 2) Tahap pelaksanaan: Kegiatan terlaksana pada tanggal 17 November 2025 di Aula SMP Negeri Depok, Sleman, D.I Yogyakarta. Kegiatan ini didukung penuh oleh pihak sekolah baik, mulai dari menyediakan tempat, sarana dan prasarana bahkan ada guru yang mendapingi dari awal mula kegiatan sampai kegiatan berakhir. Pemberian edukasi dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama yaitu pemberian materi secara teori kepada para siswa yang menjadi kader PMR menggunakan media powerpoint . Sesi yang ke dua yaitu diskusi kelompok kecil dimana seluruh sasaran dibagi menjadi 4 kelompok. Pembagian kelompok ini didasarkan karena tim Dosen pada PKM ini terdiri dari 4 Dosen. Sehingga masing-masing kelompok mendapat 1 pendamping dosen dalam diskusi tersebut. 3) Tahap akhir: Evaluasi dilakukan secara kualitatif yaitu siswa diberi pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan serta mampu memperagakan simulasi konseling dengan teman menggunakan lembar balik konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Depok berjalan dengan lancar sesuai yang direncanakan. Materi yang diberikan berupa power point melalui penyuluhan kepada kader PMR yang mana kader tersebut adalah kader kesehatan yang yang ada di sekolah. Dengan memberikan edukasi kepada kader kesehatan (PMR) tersebut diharapkan mereka meneruskan kepada teman-teman sebaya lainnya di lingkungan sekolah. Kegiatan awal yaitu pemaparan materi melalui penyuluhan oleh Tim pengabdi yaitu sekitar 30 menit. Materi terdiri dari pengertian, penyebab, faktor-faktor yang mempengaruhi, dampak anemia pada remaja dan upaya pencegahannya. Kemudian dilanjut dengan sesi tanya jawab.



Gambar 1. Pemaparan Materi tentang Anemia

Kegiatan berikutnya yaitu diskusi tentang anemia pada remaja yang dibagi menjadi 4 dan masing-masing kelompok dipandu oleh satu orang Dosen dari tim PKM.





Gambar 2. Pembagian 4 kelompok dengan pendampingan satu Dosen dalam satu kelompok berdiskusi tentang anemia

Adapun hasil dari evaluasi siswa mampu berdiskusi dan membuat sekenario konseling anemia serta memperagakannya dengan teman sebaya. Salah satu siswa menjadi konselor dan siswa lainnya menjadi konseli Kader PMR.



Gambar 3. Persiapan sekenario simulasi konseling dengan teman sebaya dan simulasi konseling

Hasil dari penelitian sebelumnya menyimpulkan ada hubungan yang bermakna antara Status Gizi, Siklus Menstruasi dan Pengetahuan Anemia pada remaja Putri. Peneliti menyarankan agar lebih aktif memberikan pelatihan bagi tenaga kesehatan terutama bagi ahli kebidanan, dan tenaga kesehatan yang berhubungan langsung dengan kejadian Anemia pada remaja putri untuk melakukan setiap tindakan kesehatan sesuai dengan SOP (Standar Operasional Prosedur) yang tujuannya untuk menekan angka kesakitan dan angka kematian demi kesejahteraan masyarakat bersama (Anisa Yulianti, Siti Aisyah, 2024).

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya mengatakan bahwa Sebagian besar remaja putri belum memahami dengan benar tentang anemia, tetapi telah mendengar tentang istilah anemia dan diasumsikan sebagai kekurangan darah. Remaja putri menderita anemia disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, jarang mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, durasi tidur malam kurang dari 8 jam dan selalu tidur diatas jam 10 malam serta pengeluaran darah menstruasi yang cukup banyak. Seluruh remaja putri yang menderita anemia merasakan dampak seperti pusing, mata berkunang-kunang dan lemas. Remaja putri belum mengetahui tentang pencegahan anemia dan jarang mengkonsumsi tablet tambah darah (Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, 2022). Hal ini didukung hasil penelitian serupa yang menyatakan dari analisa lima artikel yang sudah didapat, penyebab anemia yang terjadi pada remaja yaitu status gizi, pengetahuan, asupan zat besi. Anemia yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan imunitas tubuh, gangguan konsentrasi saat belajar, mengganggu aktivitas sehari-hari, memperbesar resiko kematian saat melahirkan, dan masih banyak lagi (Waluyo et al., 2024).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan dua sesi yaitu yang pertama pemaparan materi melalui penyuluhan dengan media power point dan sesi ke dua yaitu pembagian kelompok kecil untuk berdiskusi tentang permasalahan anemia pada remaja khususnya remaja putri. Hasil dari evaluasi diketahui siswa (kader PMR) SMAN 1 Depok sangat antusias

dengan banyaknya pertanyaan saat berdiskusi. Sisa mampu menyusun sekenario dan melakukan simulasi konseling dengan teman sebaya dengan tema anemia pada remaja khususnya remaja putri.

SARAN

Diharapkan kader kesehatan PMR yang sudah diberi edukasi dapat menerapkan konseling dengan baik kepada siswa lain di sekolah sebagai salah satu pencegahan terjadinya anemia terutama pada remaja putri di SMKN 1 Depok, Sleman, D.I Yogyakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya kepada pihak SMA Negeri 1 Depok sebagai mitra kegiatan ini dan siswa-siswi PMR yang telah bersedia sebagai khalayak sasaran dan berpartisipasi selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga kepada LPPM Universitas Respati Yogyakarta yang telah mendukung dengan memberikan hibah internalkepada tim pengabdi, sehingga kegiatan PKM ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anisa Yulianti, Siti Aisyah, S. H. (2024). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri*. *Lentera Perawat*, *5*(1). https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/article/view/276

Husna, M., Wisnuwardani, R. W., & Kamaruddin, I. (2025). *Edukasi Anemia Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di SMA Istiqamah Muhammadiyah Samarinda*. *4*(3), 0–5.https://doi.org/10.35960/pimas.v1i2.1883. https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/PIMAS/article/view/1869

Kemenkes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

KemenKes RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Manumara, T. M., Agustian, A. A., Andini, A., & Nabilah, D. N. (2025). *Pendekatan Caring Leininger terhadap Kebiasaan Budaya Makan pada Remaja Putri dengan Anemia*. *4*(4), 2302–2307. https://jmedika.com/index.php/medika/article/view/571

Muchtar, F. (2024). *Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri*. *3*(2), 195–201. https://jmedika.com/index.php/medika/article/view/57

Satria, E., Aninora, N. R., & Wikarya, R. (2025). *Edukasi Penanganan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Kota Padang Tahun 2025*. *4*(1), 128–131. https://jmedika.com/index.php/medika/article/view/125

Waluyo, U. N., Putri, T. A., Medis, T. L., Banten, P. K., Info, A., History, A., & Gizi, Z. (2024). Studi Literatur : Memahami Hubungan Antara Anemia pada Remaja dan Zat Gizi. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, *3*(1), 1–6. https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/659

Winurini, S. (2025). *Anemia Dan Kebiasaan Makan Remaja Putri Di Indonesia*. *XVII*(3), 1–5. DPR RI, Komisi IX Kesehatan, Ketenagakerjaan, dan Jaminan Sosial

Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, Y. N. (2022). *Analisis Anemia Pada Remaja Putri*. *4*(November),1377–1386. https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1259