

ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)

PHC JOURNAL OF Public Health Concerns



NOMOR
177/E/KPT/2024

Volume 5, Number 11, January 2026

PROMOSI KESEHATAN HOLISTIK IBU HAMIL DAN POSTPARTUM MELALUI PENGUATAN KADER POSYANDU
(Diana Ulfah*, Eki Pratidina, Asep Aep Indarna, Wini Resna Novianti)

PROMOSI KESEHATAN DENGAN SKRINING PERFUSI JARINGAN PERIFER PADA LANSIA
(Lalu Dedy Supriatna, Bahjatun Nadrati*, Elisa Oktaviana)

EDUKASI *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CARE* AKTIFITAS FISIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
(Putri Drissianti*, Fauzan Saputra, Amalia Risca, Ismu)

GAMBARAN PELAKSANAAN ADMINISTRASI PELAYANAN KESEHATAN DI PUSKESMAS
(Nurhayati, Aqila Najwa*, Putri Suci Khoirunnisa Nasution, Salsabila, Naya Kurnia Fadhillah, Riri Andriani, Khairani Salsabilah, Salsabilla Aishya Khaiyath)

PSIKO-EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA MELALUI PEMBERDAYAAN *INFLUENCER* MEDIA SOSIAL
(Husnul Khotimah Rustam*, Meiem Meisyaroh Syamson, Nasrayanti Nurdin, Ramli Herikzah, Murtini)

EDUKASI TENTANG ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN MEDIA *LEAFLET* DAN POSTER
(Yulida Anggraini*, Luh Putu Sri Yulastuti, Wiwik Handayani)

PENYULUHAN INTERAKTIF MELALUI LITERASI KESEHATAN DAN BIJAK MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL PADA GENERASI-Z
(Eka Lestari Sitepu*, Taifatul Jannah*, Dwi Amalia Sari*, Hilma Rahmatillah*, Anggi Pramono Siregar*)

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN PENCEGAHANNYA PADA IBU HAMIL
(Rudi Karmi*, Sri Hartati, Almazeihan Raiah, Jihan Febrianti, Gita Sapitri Yulianti, Bobi Mahendra, Maulida Azizah, Fitri Yulianti, Rafi Naufal Ramadan)

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA DAN PEMBERDAYAAN KONSELOR SEBAYA BERBASIS SEKOLAH PADA REMAJA PUTRI
(Hermanus Jonathan Luturmas*, Alvionita Kogoya*, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi*)

PENINGKATAN PERAN ORGANISASI SISWA INTRA SEKOLAH (OSIS) SEBAGAI UPAYA MENCIPTAKAN KESEHATAN LINGKUNGAN SEKOLAH
(Ajeng Sintia Bella, Anggun Suci Fadilla, Annisa Zulliani*, Nadra Daulay, Wahyu Kumiawan Batubara, Wasiyem)

PENINGKATAN KEMAMPUAN KADER DALAM PENDAMPINGAN IBU HAMIL HINGGA MENYUSUI DUA TAHUN
BERBASIS BUKU KIA DAN MEDIA *EDUKASI BOOKLET*
(Nelly Indrasari*, Ahmad Fikri, Antun Rahmadi, Yustin Nur Khoiriyah)

EDUKASI PENGENALAN GOLONGAN OBAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN EFEK SAMPING OBAT
(Putri Rovita Sari*, Iqbal Wahib Abdullah*, Agatha Tyva Julian Atmajaningtyas*)

EDUKASI PENCEGAHAN RABIES BERBASIS NILAI RELIGIUS PADA MASYARAKAT PENCIANTA ANJING
(Marianus Oktavianus Wega, Maria Kornelia Ringgi Kuwa*, Maria Sofia Anita Aga)

EDUKASI INTERAKTIF DALAM PENERAPAN CUCI TANGAN PAKAISABUN PADA ANAK USIA DINI
(Sri Yekti Widad*, Siti Rissaadah, Aulia Pebriani)

2026



Published by:

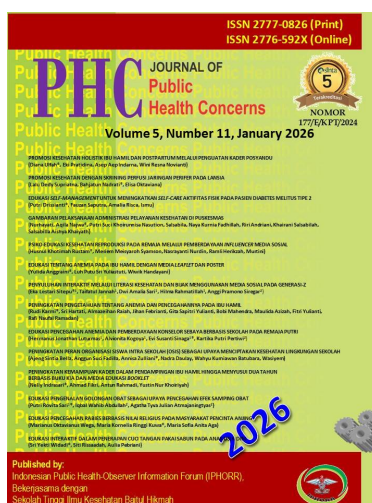
Indonesian Public Health-Observer Information Forum (IPHORR),

Bekerjasama dengan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah



Vol. 5 No. 11 (2026): JOURNAL of Public Health Concerns



JOURNAL of Public Health Concerns

January Edition 2026

Jurnal pengabdian kepada masyarakat dibidang kesehatan meliputi kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif pada semua tingkat usia baik secara individu, kelompok maupun lembaga pendidikan sekolah. Cover jurnal dapat di download di sini.

ISSN 2777-0826 (Print) ISSN 2776-592X (Online)



DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i11>

PUBLISHED: 15.01.2026

ARTICLES

Promosi kesehatan holistik ibu hamil dan postpartum melalui penguatan kader Posyandu

👤 Diana Ulfah, Eki Pratidina, Asep Aep Indarna, Wini Resna Novianti

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2106

 Citations { ? }

 PDF

 801-807

 SIMILARITY

Promosi kesehatan dengan skrining perfusi jaringan perifer pada lansia

 Lalu Dedy Supriatna , Bahjatun Nadrati, Elisa Oktaviana

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2179

 Citations { ? }

 PDF

 808-817

 SIMILARITY

Edukasi self-management untuk meningkatkan self-care aktifitas fisik pada pasien diabetes melitus tipe 2

 Putri Drissianti, Fauzan Saputra, Amalia Risca, Ismuhadi Ismuhadi

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2219

 Citations { ? }

 PDF

 818-824

 SIMILARITY

Gambaran pelaksanaan administrasi pelayanan kesehatan di Puskesmas

 Nurhayati Nurhayati, Aqila Najwa, Putri Suci Khoirunnisa Nasution, Salsabila Salsabila, Naya Kurnia Fadhillah, Riri Andriani, Khairani Salsabilah, Salsabilla Aishya Khaiyath

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2124

 Citations { ? }

 PDF

 825-833

 SIMILARITY

Psiko-edukasi kesehatan reproduksi pada remaja melalui pemberdayaan influencer media sosial

 Husnul Khotimah Rustam, Meriem Meisyaroh Syamson, Nasrayanti Nurdin, Ramli Herikzah, Murtini Murtini

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2130

 Citations { ? }

 PDF

 834-842

 SIMILARITY

Edukasi tentang anemia pada ibu hamil dengan media leaflet dan poster

 Yulida Angraini, Luh Putu Sri Yuliasuti, Wiwik Handayani

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2146

 Citations ?

 PDF

 843-851

 SIMILARITY

Penyuluhan interaktif melalui literasi kesehatan dan bijak menggunakan media sosial pada generasi-Z

 Eka Lestari Sitepu, Taifatul Jannah, Dwi Amalia Sari, Hilma Rahmatillah, Anggi Pramono Siregar

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2144

 Citations ?

 PDF

 852-858

 SIMILARITY

Peningkatan pengetahuan tentang anemia dan pencegahannya pada ibu hamil

 Rudi Karmi, Sri Hartati, Almazeihan Raiah, Jihan Febrianti, Gita Sapitri Yulianti, Bobi Mahendra, Maulida Azizah, Fitri Yulianti, Rafi Naufal Ramadan

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2346

 Citations ?

 PDF

 859-864

 SIMILARITY

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

 Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga, Kartika Putri Pertiwi

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2250

 Citations ?

 PDF

 865-873

 SIMILARITY

Peningkatan peran organisasi siswa intra sekolah (OSIS) sebagai upaya menciptakan kesehatan lingkungan sekolah

 Ajeng Sintia Bella, Anggun Suci Fadilla, Annisa Zulliani, Nadra Daulay, Wahyu Kurniawan Batubara, Wasiyem Wasiyem

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2274

 Citations ?

 PDF

 874-880

Peningkatan kemampuan kader dalam pendampingan ibu hamil hingga menyusui dua tahun berbasis buku KIA dan media edukasi booklet

 Nelly Indrasari, Ahmad Fikri, Antun Rahmadi, Yustin Nur Khoiriyah

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2158

 Citations { ? }

 PDF

 881-888

 SIMILARITY

Edukasi pengenalan golongan obat sebagai upaya pencegahan efek samping obat

 Putri Rovita Sari, Iqbal Wahib Abdullah, Agatha Tyva Julian Atmajaningtyas

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2228

 Citations { ? }

 PDF

 889-895

 SIMILARITY

Edukasi pencegahan rabies berbasis nilai religius pada masyarakat pencinta anjing

 Marianus Oktavianus Wega, Maria Kornelia Ringgi Kuwa, Maria Sofia Anita Aga

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2198

 Citations { ? }

 PDF

 896-903

 SIMILARITY

Edukasi interaktif dalam penerapan cuci tangan pakai sabun pada anak usia dini

 Sri Yekti Widadi, Siti Rissaadah, Aulia Pebriani

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2359

 Citations { ? }

 PDF

 904-912

 SIMILARITY

Optimalisasi pengetahuan keluarga tentang penanganan demam pada anak di Poli Anak

 Sri Hartati, Rudi Karmi, Mochamad Salman Hasbyalloh, Siti Nia Purnama Sari, Larisa Ardiyanti Kurnia, Isvana Heti Juniasih, Roasina Sihombing, Alka Fitri Amelia, Wiwin Nurjanah, Gyas Syahrain Fadilah

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2392

 Citations { ? }

 PDF

 913-918

 SIMILARITY

Sosialisasi penanganan stunting melalui program satu kelor untuk rumah anda (SAKURA)

 Dina Dwi Nuryani, Qholik Mawardi, M. Reza Mahendra, Sundari Sundari, Bella Aldamar Tambunan, Dea Okta Dwiyantri, Ketut Indah Ayu Pasha

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2225

 Citations { ? }

 PDF

 919-925

 SIMILARITY

Promosi kesehatan melalui edukasi dan pelayanan skrining kesehatan terpadu pada pasangan usia subur dan lansia

 Apriliana Pipin, Anastasia Lina, Therecia Wijayati, Trivina Trivina

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2402

 Citations { ? }

 PDF

 926-932

 SIMILARITY

Peningkatan pengetahuan lansia tentang terapi komplementer hipertensi

 Alfian Mas'ud, Musni Musni, Dedi Supriadi

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2364

 Citations { ? }

 PDF

 933-939

 SIMILARITY

Peningkatan peran ibu dalam penerapan pijat bayi mandiri sebagai upaya kesehatan dan tumbuh kembang anak

 Asmaurina Pramulya, Marchella Audina, Telly Katharina, Susanna Susanna, Agnes Dwiana Widi Astuti

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2423

 Citations { ? }

 PDF

 940-945

 SIMILARITY

Peningkatan kesadaran risiko kanker payudara pada perempuan dengan riwayat menyusui kurang dari dua tahun

 Marleni Marleni, Shandy Kusumawardhani

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2412

 Citations { ? }

 PDF

 946-953

 SIMILARITY

Kegiatan pendampingan dan edukasi gizi seimbang sebagai upaya meningkatkan derajat kemandirian keluarga

 Desmon Wirawati

 Abstract : 0

 PDF : 0

 Similarity : 0

 DOI : 10.56922/phc.v5i11.2056

 Citations { ? }

 PDF

 954-962

 SIMILARITY

MAKE A SUBMISSION

ADDITIONAL MENU



HOME



Editorial Team



Reviewer Board



Focus & Scope



Author Guidelines



Publication Ethics



Open Access Policies



Plagiarism Policies



Publishing System



Author Fees



Contact Us

PUBLISHING PROCESS



Tutorial Submit Article

-  Statement Letter
-  Review Article template
-  Template Manuscript
-  Revision Guidelines
-  SK Dewan Redaksi
-  AKTA Notaris
-  Kerjasama Penerbitan

CURRENT ISSUE

ATOM 1.0

RSS 2.0

RSS 1.0

INDEXED IN



INFORMATION

For Readers

For Authors

For Librarians

Address

Jl. Raden Imba Kusuma Ratu Gang Durian
No.40, Sukadana Ham,
Kota Bandar Lampung 35156

Contact Info:

IPHORR OFFICIAL TOWER
mail@iphorr.com |
redaksi@iphorr.com



IPHORR
Indonesian Public Health-Observer
Information Forum

Copyright © 2021 Journal of Public Health Concerns , All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License. Licensed under



a Creative Commons Attribution 4.0 International License. Site using ACahya Pro Theme

Home

Editor in Chief

- **Sarinah Sri Wulan S.Kep.,Ns.,M.Kep** (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah)

Managing Editor

- **Andri Yulianto, S.Kep., Ns., M.Kes** (Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung)
- **Susanto, Amd.Pi** (Indonesian Public Health-Observer Information Forum /IPHORR)
- **Asep Aep Indarna, S.Kep., Ns., MPd., M.Kep** (Universitas Bhakti Kencana)

Section Editors

- **Rudi Winarno, S.Kep., Ns., M.Kes** (Universitas Malahayati)
- **Marthina Bedho, SST., M.Kes** (Program Studi Keperawatan Ende - Poltekkes Kupang)
- **Jipri Suyanto, SKM, MPH** (Universitas Dehasen Bengkulu)

Layout Editor

- **Huriyah Tsabitah Rahmallah, S.Farm,** Indonesian Public Health-Observer Information Forum (IPHORR)

MAKE A SUBMISSION

ADDITIONAL MENU



HOME



Editorial Team



Reviewer Board



Focus & Scope



Author Guidelines



Publication Ethics



Open Access Policies



INFORMASI ARTIKEL

Received: Januari, 9, 2026

Revised: January, 21, 2026

Available online: January, 22, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

Hermanus Jonathan Luturmas¹, Alvionita Kogoya¹, Evi Susanti Sinaga^{1*}, Kartika Putri Pertiwi²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

²Puskesmas Kecamatan Tebet

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

Abstract

Background: Adolescent girls are a group vulnerable to anemia, with a global prevalence rate reaching 29.9%. Low adherence to iron supplementation is a major contributing factor, despite targeted distribution. Anemia in adolescent girls can impair concentration and impact future reproductive health. Therefore, ongoing intervention and guidance efforts are needed to strengthen anemia prevention in this group.

Purpose: To increase knowledge about anemia and empower peer counselors as an effort to prevent anemia in adolescent girls.

Method: This community service activity was carried out in December 2025 at a high school in Tebet District, South Jakarta. Participants in this activity were 119 female students in grades X and XII. The implementing team consisted of lecturers and students of the Faculty of Medicine, Trisakti University, who collaborated with the school and received assistance from Community Health Center staff. The material on anemia was delivered directly and followed by discussions and questions and answers as an effort to increase knowledge in participants, which included assessing the analysis of risk factors for anemia, and empowering peer counselors as an effort to prevent anemia. Evaluation of the level of knowledge and understanding of participants was measured using a questionnaire given before the educational activity (pre-test) and after the educational activity (post-test). Data were analyzed using the Wilcoxon test and Chi-square test to see the relationship between risk factors and the incidence of anemia.

Results: Obtaining data that the average age of participants is 16.87 years with a standard deviation of 1.02 years in the range of 14-18 years and most participants are at the age of 17 years as many as 49 people (41.2%). Most are grade XII students as many as 85 people (71.4%), the majority have normal nutritional status as many as 49 people (41.2%), and the educational status of the mothers of the participants is the majority of high school-college graduates as many as 96 people (80.7%). While most of the parents' monthly income is <Rp. 5,396,761 as many as 81 people (68.1%), most are not identified as anemia as many as 87 people (73.1%), and the majority do not routinely consume iron tablets once a week as many as 78 people (65.5%). There is an increase in the level of knowledge of respondents after the implementation of health counseling which gets pValue=0.001. Meanwhile, the average value of respondents' knowledge before the counseling (pre-test) was 6.30 points and increased to 9.37 points after the counseling (post-test).

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah
pada remaja putri

Conclusion: Health education activities contribute to increasing adolescents' knowledge about anemia and its prevention. Adherence to iron supplementation plays a significant role in reducing the risk of anemia in adolescent girls. Furthermore, the implementation of school-based peer counselors is an effective promotive and preventive strategy because it facilitates increased knowledge, attitudes, and behaviors related to anemia prevention through a participatory approach.

Suggestion: Anemia prevention activities for adolescent girls are expected to be carried out sustainably through increasing IBT compliance, health education, and supporting the ongoing role of peer counselors as health promotion agents. Active collaboration programs are also expected between community health centers, adolescents, and schools.

Keywords: Adolescent girls; Anemia prevention; Health education; Peer counselors

Pendahuluan: Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami anemia, dengan angka prevalensi secara global mencapai 29.9%. Rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) menjadi faktor utama, meskipun distribusi telah berjalan sesuai target. Anemia pada remaja putri dapat mengganggu kemampuan konsentrasi belajar dan berdampak pada kesehatan reproduksi di masa mendatang, sehingga diperlukan upaya intervensi dan pembinaan yang berkesinambungan untuk memperkuat pencegahan anemia pada kelompok ini.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan pemberdayaan konselor sebaya sebagai upaya pencegahan kejadian anemia pada remaja putri.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di salah satu Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Tebet, Jakarta Selatan. Responden dalam kegiatan ini adalah siswi kelas X dan XII yang berjumlah 119 orang. Tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti yang berkolaborasi dengan pihak sekolah serta mendapat pendampingan dari staf Puskesmas. Materi tentang anemia disampaikan secara langsung dan dilanjutkan dengan diskusi serta tanya-jawab sebagai upaya peningkatan pengetahuan pada responden yang meliputi penilaian analisis faktor risiko kejadian anemia, dan pemberdayaan konselor sebaya sebagai upaya pencegahan anemia. Evaluasi tingkat pengetahuan dan pemahaman responden, diukur menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*). Data dianalisa dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Chi-square* untuk melihat hubungan antara faktor risiko dan kejadian anemia.

Hasil: Mendapatkan data bahwa rata-rata usia responden adalah 16.87 tahun dengan standar deviasi 1.02 tahun dalam rentang 14-18 tahun dan sebagian besar responden berada di usia 17 tahun sebanyak 49 orang (41.2%). Sebagian besar merupakan siswi kelas XII sebanyak 85 orang (71.4%), mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 49 orang (41.2%), dan status pendidikan ibu dari responden adalah mayoritas lulusan SMA-Perguruan Tinggi sebanyak 96 orang (80.7%). Sedangkan sebagian besar penghasilan orang tua per bulan (UMR) adalah <Rp.5.396.761 yaitu sebanyak 81 orang (68.1%), sebagian besar tidak teridentifikasi anemia sebanyak 87 orang (73.1%), dan mayoritas tidak rutin konsumsi tablet tambah darah 1x seminggu yaitu sebanyak 78 orang (65.5%). Adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang mendapatkan $pValue=0.001$. Sedangkan nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum penyuluhan (*pre-test*) sebesar 6.30 poin dan terjadi peningkatan menjadi 9.37 poin setelah penyuluhan (*post-test*).

Simpulan: Kegiatan penyuluhan kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) memiliki peran signifikan dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri. Selain itu, implementasi konselor sebaya berbasis sekolah merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif karena mampu memfasilitasi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia melalui pendekatan partisipatif.

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah
pada remaja putri

Saran: Diharapkan, kegiatan pencegahan anemia pada remaja putri untuk dilakukan secara berkelanjutan melalui peningkatan kepatuhan TTD, edukasi kesehatan, dan untuk mendukung keberlanjutan peran konselor sebaya sebagai agen promosi kesehatan serta diharapkan juga mengadakan program kolaborasi aktif dari puskesmas, remaja dan sekolah.

Kata kunci: Konselor sebaya; Pencegahan anemia; Penyuluhan kesehatan; Remaja putri

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) kurang dari batas normal berdasarkan usia dan jenis kelamin. Kondisi ini lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki, dengan remaja putri sebagai salah satu kelompok yang paling rentan mengalaminya (Izzara, Yuliasri, Erianti, Putri, & Yuliana, 2023). Remaja putri adalah penduduk perempuan yang berusia 10 tahun hingga 19 tahun (Anggraini, Lubis, & Azzahroh, 2022). Anemia pada remaja putri masih merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan baik secara nasional maupun global, seiring meningkatnya kebutuhan zat besi yang dipengaruhi oleh proses pertumbuhan dan kehilangan darah selama menstruasi. Kondisi tersebut menjadikan remaja putri memiliki risiko anemia yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan remaja laki-laki, khususnya pada individu dengan pola menstruasi yang tidak normal serta tingkat kepatuhan konsumsi Tablet zat besi yang rendah (Rosidah, 2025).

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan melakukan upaya pencegahan anemia salah satunya adalah merekomendasikan pemberian TTD rutin mingguan bagi remaja putri sebagai strategi pencegahan anemia defisiensi besi sejak usia sekolah. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah dampak buruk anemia terhadap kesehatan reproduksi serta produktivitas remaja putri (Wahyuni, Widjayanti, & Rusmiati, 2025).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi anemia pada remaja, salah satunya dengan melibatkan peran teman sebaya dalam pencegahan anemia. Konselor sebaya merupakan individu atau kelompok remaja yang telah mengikuti pelatihan dan memiliki pemahaman lebih baik mengenai materi yang diberikan.

Pada fase remaja, ketertarikan, komitmen, dan ikatan terhadap teman sebaya cenderung sangat kuat (Riyanti, & Legawati, 2018). Anemia pada remaja berkaitan dengan beberapa faktor, antara lain kekurangan zat gizi dan protein, rendahnya pengetahuan ibu mengenai penyusunan menu makanan bergizi, keterbatasan kondisi sosial ekonomi, serta rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Beberapa intervensi pencegahan telah dilakukan tetapi masih belum efektif sepenuhnya untuk mencegah atau memberikan pengetahuan mengenai anemia pada remaja putri (Annisa, Lestari, & Anggraini, 2025).

Anemia dapat menyerang semua orang dan lebih sering terjadi pada remaja perempuan yang sedang mengalami menstruasi. Padahal, saat remaja, tubuh membutuhkan banyak nutrisi termasuk juga zat besi. Ketika kekurangan hal tersebut, remaja dapat mengidap anemia. Tubuh yang mengalami anemia kesulitan untuk memproduksi sel darah merah pembawa oksigen yang cukup disebabkan oleh kekurangan hemoglobin. Anemia harus benar-benar dianggap hal yang serius agar dapat dicegah. Maka dari itu, penting untuk memeriksakan anak remaja atau memberikan penyuluhan terkait risiko mengidap anemia. Salah satu hal yang harus diperhatikan pada remaja perempuan yang mengidap anemia adalah gejala yang ditimbulkan. Terdapat beberapa gejala yang harus diwaspadai ketika terjadi karena mungkin saja anemia yang terjadi sudah terbilang parah. Berikut beberapa gejala anemia yang harus benar-benar diperhatikan agar gangguan yang parah dapat dicegah antara lain sering merasakan sakit pada kepala, sulit untuk berkonsentrasi, detak jantung yang cepat dan mengalami sesak napas, tangan dan kaki bengkok, dan mengalami pusing hingga pingsan.

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i11.2250>

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

Selain itu, kebiasaan remaja putri yang sering tidak sarapan, melakukan diet ketat, atau terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia. Pola makan yang tidak seimbang tersebut menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi esensial seperti zat besi, protein, asam folat, dan vitamin B12, yang semuanya berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin di dalam darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk meningkatkan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di salah satu Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Tebet, Jakarta Selatan. Responden dalam kegiatan ini adalah siswi kelas X dan XII yang berjumlah 119 orang untuk menjadi responden. Tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti yang berkolaborasi dengan pihak sekolah serta mendapat pendampingan dari staf Puskesmas. Materi tentang anemia disampaikan secara langsung dan dilanjutkan dengan diskusi serta tanya-jawab sebagai upaya peningkatan pengetahuan pada responden yang meliputi penilaian analisis faktor risiko kejadian anemia, dan pemberdayaan konselor sebaya sebagai upaya pencegahan anemia. Penilaian faktor risiko menggunakan kuesioner yang mencakup data karakteristik (usia, pendidikan ibu, penghasilan orang tua), status gizi, konsumsi TTD, dan status anemia. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dan pendampingan pada responden dalam membuat media edukasi tentang anemia sebagai upaya memberikan pelatihan menjadi konselor sebaya terkait kejadian anemia di sekolah. Evaluasi tingkat pengetahuan dan pemahaman responden, diukur menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*). Data dianalisa dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Chi-square* untuk melihat hubungan antara faktor risiko dan kejadian anemia.



Gambar 1. Leaflet untuk kegiatan



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti
Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

HASIL

Tabel 1. Distribusi demografi dan karakteristik responden(N=119)

Variabel	Hasil
Usia(n/%) (Mean±SD)(Rentang) Tahun	(16.87±1.02)(14-18)
14 Tahun	1/0.8
15 Tahun	16/13.4
16 Tahun	17/14.3
17 Tahun	49/41.2
18 Tahun	36/30.3
Kelas(n/%)	
X	34/28.6
XII	85/71.4
Status gizi(n/%)	
Rendah	34/28.6
Normal	49/41.2
Gizi Lebih	15/12.6
Obesitas	21/17.6
Pendidikan ibu(n/%)	
SD-SMP	23/19.3
SMA-Perguruan Tinggi	96/80.7
Penghasilan orang tua per bulan (UMR)(n/%)	
<Rp. 5.396.761	81/68.1
≥Rp. 5.396.761	38/31.9
Status Anemia(n/%)	
Tidak Anemia	87/73.1
Anemia	32/26.9
Konsumsi tablet tambah darah 1x/minggu(n/%)	
Tidak Rutin	78/65.5
Rutin	41/34.5

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 16.87 tahun dengan standar deviasi 1.02 tahun dalam rentang 14-18 tahun dan sebagian besar responden berada di usia 17 tahun sebanyak 49 orang (41.2%). Sebagian besar merupakan siswi kelas XII sebanyak 85 orang (71.4%), mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 49 orang (41.2%), dan status pendidikan ibu dari responden adalah mayoritas lulusan SMA-Perguruan Tinggi sebanyak 96 orang (80.7%). Sedangkan sebagian besar penghasilan orang tua per bulan (UMR) adalah <Rp. 5.396.761 yaitu sebanyak 81 orang (68.1%), sebagian besar tidak teridentifikasi anemia sebanyak 87 orang (73.1%), dan mayoritas tidak rutin konsumsi tablet tambah darah 1x seminggu yaitu sebanyak 78 orang (65.5%).

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

Tabel 2. Faktor risiko terhadap kejadian anemia(N=119)

Variabel	Hasil		pValue
	Tidak Anemia(n=87)	Anemia(n=32)	
Status gizi(n/%)			
Rendah	26/29.9	8/25.0	0.374
Normal	36/41.4	17/53.1	
Gizi lebih	7/8.0	4/12.5	
Obesitas	18/20.7	3/9.4	
Pendidikan ibu(n/%)			
SD-SMP	16/18.4	7/21.9	0.670
SMA-Perguruan Tinggi	71/81.6	25/78.1	
Penghasilan orang tua per bulan (UMR)(n/%)			
<Rp. 5.396.761	59/67.8	22/68.8	0.923
≥Rp. 5.396.761	28/32.2	10/31.2	
Konsumsi tablet tambah darah 1x/minggu(n/%)			
Tidak Rutin	72/82.8	4/12.5	0.001
Rutin	15/17.2	28/87.5	

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa hubungan status gizi dengan kejadian anemia mendapatkan $pValue=0.374$, hubungan status pendidikan ibu dengan kejadian anemia mendapatkan $pValue=0.670$, hubungan penghasilan orangtua per bulan (UMR) dengan kejadian anemia mendapatkan $pValue=0.923$, dan hubungan tingkat rutinitas 1x seminggu dalam mengkonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia mendapatkan $pValue=0.001$.

Tabel 3. Tingkat pengetahuan responden tentang anemia(N=119)

Variabel	Hasil	
	Mean	pValue
Tingkat pengetahuan(Skor)		
Pre-test	6.30	0.001
Post-test	9.37	

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang mendapatkan $pValue=0.001$. Sedangkan nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum penyuluhan (*pre-test*) sebesar 6.30 poin dan terjadi peningkatan menjadi 9.37 poin setelah penyuluhan (*post-test*).

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

PEMBAHASAN

Status gizi merupakan indikator biologis yang merefleksikan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan fisiologis tubuh. Kondisi ini berpotensi memengaruhi proses hematopoiesis, khususnya dalam pembentukan hemoglobin yang memerlukan kecukupan berbagai zat gizi esensial. Secara teoritis, individu dengan status gizi yang baik diharapkan memiliki cadangan nutrisi yang memadai untuk menunjang sintesis hemoglobin. Namun, pada remaja putri, penilaian status gizi berdasarkan parameter antropometri tidak selalu mampu menggambarkan kecukupan mikronutrien, terutama zat besi. Hal ini disebabkan karena indikator antropometri lebih mencerminkan status energi dan protein, bukan secara spesifik status zat gizi mikro. Oleh sebab itu, remaja putri dengan status gizi normal tetap harus waspada terhadap anemia terutama bila asupan zat besi tidak adekuat atau proses absorpsinya terganggu. Status gizi tidak memiliki hubungan langsung dengan kejadian anemia pada remaja putri, karena anemia lebih dipengaruhi oleh kecukupan asupan, terutama zat besi (Annisa, Lestari, & Anggraini, 2025).

Faktor sosiodemografi keluarga, termasuk tingkat pendidikan ibu dan besaran penghasilan orang tua, sering dikaitkan dengan kondisi kesehatan remaja. Pendidikan ibu berperan dalam membentuk pengetahuan serta sikap terhadap informasi kesehatan dan praktik pemenuhan gizi, sedangkan tingkat pendapatan keluarga mempengaruhi daya beli terhadap pangan yang bervariasi dan bernilai gizi. Meskipun demikian, variasi karakteristik sosiodemografi tersebut tidak selalu berhubungan secara langsung dengan status anemia pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor tidak langsung, seperti pendidikan dan penghasilan keluarga, belum tentu menjadi penentu utama kejadian anemia apabila perilaku kesehatan remaja, terutama terkait pemenuhan asupan zat besi, belum terbentuk secara optimal. Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat pendidikan ibu maupun pendapatan keluarga dengan kejadian anemia pada remaja putri (Pertiwi, Wahyuningtyas, & Makkiyah, 2022).

Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi salah satu strategi intervensi khusus untuk mencegah anemia pada remaja putri. Suplemen ini mengandung zat besi dan asam folat yang diperlukan dalam proses eritropoiesis serta sintesis hemoglobin, sehingga berkontribusi terhadap pemeliharaan kadar hemoglobin dalam rentang normal. Pada masa remaja, kebutuhan zat besi meningkat seiring percepatan pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi tersebut menjadikan kepatuhan terhadap konsumsi TTD sebagai komponen penting dalam upaya pencegahan anemia. Remaja yang tidak mengonsumsi TTD secara teratur memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang patuh. Suplementasi zat besi dan asam folat secara berkala berkontribusi terhadap penurunan prevalensi anemia serta perbaikan kadar hemoglobin pada remaja putri. Tingkat kepatuhan konsumsi suplemen zat besi berkorelasi dengan risiko anemia yang lebih rendah serta status hemoglobin yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak patuh, sehingga memperkuat urgensi penerapan konsumsi TTD sebagai strategi pencegahan anemia (Utami, Margawati, Pramono, Julianti, Adespin, & Wulandari, 2022; Taufiqurrahman, Hafid, Mujayanto, Nuswantari, Ratno, Rahayuningtyas, & Rahayu, 2025).

Dalam upaya mengurangi faktor risiko anemia pada remaja putri, edukasi dan penyuluhan kesehatan memiliki peran strategis sebagai upaya promotif dan preventif, terutama dalam membentuk pemahaman yang benar mengenai anemia sejak dini atau di masa usia sekolah. Penyuluhan menjadi sarana penting untuk menjembatani keterbatasan informasi yang sering dialami remaja terkait penyebab, dampak, dan cara pencegahan anemia, sehingga dapat mendorong kesadaran dan sikap positif terhadap perilaku pencegahan, termasuk kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, berperilaku hidup sehat, dan pemilihan asupan gizi yang seimbang dalam menyesuaikan kebutuhan hidupnya sehari-hari.

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i11.2250>

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah pada remaja putri

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap anemia, yang mencerminkan efektivitas penyampaian informasi secara sistematis dan mudah dipahami. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dirancang sesuai karakteristik remaja dan dilaksanakan di lingkungan sekolah dapat memperkuat pengetahuan sebagai dasar perubahan perilaku pencegahan anemia. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku remaja dalam mencegah anemia. Program penyuluhan berbasis sekolah berperan dalam menurunkan risiko anemia melalui peningkatan kesadaran gizi dan kepatuhan terhadap praktik pencegahan, sehingga menegaskan bahwa edukasi merupakan komponen kunci dalam strategi pencegahan anemia pada remaja putri (Zakiah, Toaha, Abri, & Wahyutri, 2023; Fauzi, Kumboyono, & Fevriasanty, 2025).

Pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah merupakan pendekatan promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung pencegahan anemia pada remaja putri. Pelibatan remaja sebagai konselor mencerminkan strategi partisipatif yang menempatkan responden sebagai aktor utama dalam promosi kesehatan, yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif selama pelatihan serta komitmen sebagian responden untuk menjalankan peran sebagai konselor sebaya. Efektivitas pendekatan ini didukung oleh pola komunikasi antar remaja yang setara, terbuka, dan kontekstual, sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diinternalisasi. Edukasi berbasis konselor sebaya mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan anemia. Promosi kesehatan melalui konselor sebaya berkontribusi terhadap perubahan perilaku pencegahan anemia, khususnya dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi (Suryani, & Lundy, 2022; Wiboworini, Shabrina, Dewi, Sari, Handayani, Damayanti, & Tjung, 2024).

Setelah kegiatan penyuluhan, kemudian dilanjutkan dengan pemberdayaan konselor sebaya yang melibatkan lima anggota Palang Merah Remaja (PMR) yang bersedia mengikuti pelatihan sebagai calon konselor.

Dengan pemilihan secara sukarela mendapatkan sebanyak tiga anggota PMR menyatakan kesediaannya untuk menjadi konselor sebaya. Seluruh responden mengikuti kegiatan hingga selesai dan menunjukkan partisipasi aktif selama pelatihan melalui kegiatan menyimak materi, diskusi, serta latihan penyampaian pesan kesehatan. Konselor yang terpilih menunjukkan pemahaman mengenai anemia, faktor risiko, serta upaya pencegahan, khususnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan penerapan pola makan bergizi seimbang, serta mampu menyampaikan pesan edukasi dengan bahasa sederhana kepada teman sebaya. Dalam pelaksanaan edukasi, konselor sebaya juga akan memanfaatkan media leaflet sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan. Selain itu, sebagai bentuk kreativitas promosi kesehatan, para konselor menyusun jargon pencegahan anemia, yaitu "Anemia No, Gizi Baik Yes yes yes. Remaja Putri Sehat, Kuat, Bebas Anemia." yang digunakan sebagai media kampanye kesehatan di lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) memiliki peran signifikan dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri. Selain itu, implementasi konselor sebaya berbasis sekolah merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif karena mampu memfasilitasi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia melalui pendekatan partisipatif.

SARAN

Diharapkan, kegiatan pencegahan anemia pada remaja putri untuk dilakukan secara berkelanjutan melalui peningkatan kepatuhan TTD, edukasi kesehatan, dan untuk mendukung keberlanjutan peran konselor sebaya sebagai agen promosi kesehatan serta diharapkan juga mengadakan program kolaborasi aktif dari puskesmas, remaja dan sekolah.

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i11.2250>

Edukasi pencegahan anemia dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah
pada remaja putri

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja awal tentang kesehatan reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109-120.
- Annisa, Z. D., Lestari, A. P., & Anggraini, D. (2025). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Scientific Jurnal*. Vol.4 No.2. Diakses dari: <https://journal.scientic.id/index.php>
- Fauzi, I. N., Kumboyono, K., & Fevriasanty, F. I. (2025). Effectiveness of Game Health Education Anemia (GHEA) Guided by the Health Belief Model on Improving Knowledge and Attitudes Toward Iron-Deficiency Anemia Prevention Among Adolescent Girls: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Applied Nursing and Health*
- Izzara, W. A., Yuliastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., & Yuliana, Y. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051-1065. Diakses dari: <https://pdfs.semanticscholar.org/90eb/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Cegah Anemia Raih Masa Remaja yang Sehat Aktif dan Berprestasi. Direktorat Jendral Kesehatan Lanjutan. Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4224/cegah-anemia-raih-masa-remaja-yang-sehat-aktif-dan-berprestasi.
- Pertiwi, D., Wahyuningtyas, W., & Makkiyah, F. A. (2022). Hubungan Karakteristik Sosiodemografi, Pengetahuan, dan Praktik Personal Hygiene dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Simagalih. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 8(2), 161-170.
- Riyanti, R., & Legawati, L. (2018). Pendampingan konselor sebaya dalam pencegahan anemia remaja putri. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 62-68.
- Rosidah, L. K. U. (2025). Kejadian Anemia Pada Remaja Ditinjau Dari Pola Menstruasi Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 9(2), 39-44.
- Suryani, P., & Lundy, F. (2022). Pengembangan metode edukasi teman sebaya terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja SMA di wilayah kota malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 8(1), 11-18.
- Taufiqurrahman, T., Hafid, F., Mujayanto, M., Nuswantari, A., Ratno, R., Rahayuningtyas, R., & Rahayu, Y. S. (2025). Iron Supplement Adherence, Dietary Intake, and Anemia Risk among Adolescent Girls in Madiun Regency, Indonesia. *Journal of Health and Nutrition Research*, 4(3), 1354-1363.
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., Julianti, H. P., Adespin, D. A., & Wulandari, D. R. (2022). The effectiveness of iron-folic acid supplementation and education intervention to hemoglobin level, knowledge, and compliance among adolescent girls in Islamic boarding school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 1141-1146.
- Wahyuni, D., Widjayanti, T. B., & Rusmiati, D. (2025). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia: Fenomena Paradoks Pada Remaja Putri di Jakarta Timur. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 9(2), 131-137.
- Wiboworini, B., Shabrina, A., Dewi, Y. L. R., Sari, A. A., Handayani, S. S., Damayanti, K. E., & Tjung, V. (2024). Faktor determinan risiko kardiometabolik pada remaja usia 15-18 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 21(1), 1-8.
- Zakiah, S., Toaha, A., Abri, N., & Wahyutri, E. (2023). The effect of nutrition education on knowledge, attitudes, and iron intake in adolescent girls. *Journal of Health and Nutrition Research*, 2(3), 131-139.

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i11.2250>

[← Back to Submissions](#)

Submission Files					 Search
▶		15307	Pencegahan Anemia melalui Penyuluhan dan Pemberdayaan Konselor Remaja Berbasis Sekolah.docx	January 9, 2026	File Utama Naskah
▶		15711	2250.review.docx	January 20, 2026	File Utama Naskah
					Download All Files

Pre-Review Discussions					Add discussion
Name	From	Last Reply	Replies	Closed	
No Items					

Pencegahan Anemia melalui Penyuluhan dan Pemberdayaan Konselor Remaja Berbasis Sekolah

Hermanus Jonathan Luturmas, Alvionita Kogoya, Evi Susanti Sinaga*, Kartika Putri Pertiwi

Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, ⁵ Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti
Korespondensi penulis: Evi Susanti Sinaga. *Email: sinaga.evisusanti@trisakti.ac.id

Abstract

Introduction: Adolescent girls are a group vulnerable to anemia, with a global prevalence rate reaching 29.9%. Low adherence to iron supplementation (IBT) is a major contributing factor, despite targeted distribution. Anemia in adolescent girls can impair concentration and impact future reproductive health. Therefore, ongoing intervention and coaching efforts are needed to strengthen anemia prevention in this group.

Objective: To prevent anemia in adolescent girls through empowering peer counselors, analyzing risk factors for anemia in adolescent girls, and providing counseling.

Methods: This community service program consisted of three stages: risk factor analysis, empowering peer counselors, and providing counseling to adolescent girls. The community service activity was conducted in a high school, with 119 adolescent girls in grades 10 and 12. The activity took place in Tebet District, South Jakarta, in December 2025.

Results: Risk factor analysis showed that irregular iron supplementation (IBT) consumption was significantly associated with anemia in adolescent girls, while nutritional status and sociodemographic factors had no significant effect. Empowerment of school-based peer counselors and education in the form of health counseling proved effective as a promotive and preventive strategy because it increased knowledge, attitudes, and behaviors regarding anemia prevention, including adherence to iron consumption, thus potentially becoming a sustainable effort in the school environment.

Conclusion: Compliance with iron supplementation (IBT) consumption plays a crucial role in preventing anemia in adolescent girls. Counseling and empowerment of school-based peer counselors are effective as promotive-preventive strategies for anemia in adolescent girls.

Recommendation: Prevention of anemia in adolescent girls requires ongoing intervention through increased iron supplementation compliance, health education, and supporting the continued role of peer counselors.

Keywords: Prevention, anemia, peer counselors, risk factor analysis, counseling

Abstrak

Pendahuluan: Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami anemia, dengan angka prevalensi secara global mencapai 29,9%. Rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi faktor utama, meskipun distribusi telah berjalan sesuai target. Anemia pada remaja putri dapat mengganggu kemampuan konsentrasi belajar dan berdampak pada kesehatan reproduksi di masa mendatang, sehingga diperlukan upaya intervensi dan pembinaan yang berkesinambungan untuk memperkuat pencegahan anemia pada kelompok ini.

Tujuan: Untuk melakukan upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui pemberdayaan konselor sebaya, analisis faktor risiko anemia pada remaja putri, dan melakukan penyuluhan.

Metode: Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahap, yaitu analisis faktor risiko, pemberdayaan konselor sebaya, dan penyuluhan kepada remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di salah satu sekolah menengah atas, kelas X dan XII yang berjumlah 119 remaja putri. Lokasi kegiatan berada di Kecamatan Tebet, Jakarta Selatan, pada bulan Desember 2025.

Hasil: Analisis faktor risiko menunjukkan bahwa ketidakrutinan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri, sementara status gizi dan faktor sosiodemografi tidak berpengaruh signifikan. Pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah serta edukasi berupa penyuluhan kesehatan terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif karena meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia, termasuk kepatuhan konsumsi zat besi, sehingga berpotensi menjadi upaya berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Simpulan: Kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) berperan penting dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Penyuluhan dan pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah efektif sebagai strategi promotif-preventif anemia pada remaja putri.

Saran: Pencegahan anemia pada remaja putri memerlukan intervensi berkelanjutan melalui peningkatan kepatuhan TTD, edukasi kesehatan, dan mendukung keberlanjutan peran konselor sebaya.

Kata kunci: Pencegahan, anemia, konselor sebaya, analisis faktor risiko, penyuluhan

PENDAHULUAN

¹² Anemia merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) kurang dari batas normal berdasarkan usia dan jenis kelamin. Kondisi ini lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki, dengan remaja putri sebagai salah satu kelompok yang paling rentan mengalaminya (Izzara et al., 2023). Remaja putri adalah penduduk perempuan yang berusia 10 tahun hingga 19 tahun (Kiki Rizky Anggraini, Rosmawati Lubis, 2022). Anemia pada remaja putri masih merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan baik secara nasional maupun global, seiring meningkatnya kebutuhan zat besi yang dipengaruhi oleh proses pertumbuhan dan kehilangan darah selama menstruasi. Kondisi tersebut menjadikan remaja putri memiliki risiko anemia yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan remaja laki-laki, khususnya pada individu dengan pola menstruasi yang tidak normal serta tingkat kepatuhan konsumsi Tablet zat besi yang rendah. (Rosidah, 2025).

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan melakukan upaya pencegahan anemia salah satunya adalah merekomendasikan pemberian TTD rutin mingguan bagi remaja putri sebagai strategi pencegahan anemia defisiensi besi sejak usia sekolah. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah dampak buruk anemia terhadap kesehatan reproduksi serta produktivitas remaja putri. (Dwi Wahyuni, Trisna Budy Widjayanti, 2025)

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi anemia pada remaja, salah satunya dengan melibatkan peran teman sebaya dalam pencegahan anemia. Konselor sebaya merupakan individu atau kelompok remaja yang telah mengikuti pelatihan dan memiliki pemahaman lebih baik mengenai materi yang diberikan. Pada fase remaja, ketertarikan, komitmen, dan ikatan terhadap teman sebaya cenderung sangat kuat (Riyanti, 2018).

Anemia pada remaja berkaitan dengan beberapa faktor, antara lain kekurangan zat gizi dan protein, rendahnya pengetahuan ibu mengenai penyusunan menu makanan bergizi, keterbatasan kondisi sosial ekonomi, serta rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Beberapa intervensi pencegahan telah dilakukan tetapi masih belum efektif sepenuhnya untuk mencegah atau memberikan pengetahuan mengenai anemia pada remaja putri. (Siti Naila Sya'bani, Andriyani, 2025)

³⁸ Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk meningkatkan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di sekolah.

¹⁵ METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan. Tahap pertama adalah menilai faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di sekolah. Penilaian faktor risiko dilakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner yang mencakup data karakteristik (usia, pendidikan ibu, penghasilan orang tua), status gizi, konsumsi TTD, dan status anemia. Tahap kedua yaitu kegiatan penyuluhan kesehatan dan pembuatan media edukasi guna meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang

anemia. Tahap ketiga meliputi pelatihan konselor sebaya, ditujukan untuk membantu mengedukasi teman sebaya terkait anemia di sekolah

Kegiatan dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Atas, kelas X dan XII yang berjumlah 119 remaja putri. Lokasi kegiatan berada di Kecamatan Tebet, Jakarta Selatan, pada bulan Desember 2025. Tim pelaksana terdiri atas dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti yang berkolaborasi dengan pihak sekolah serta mendapat pendampingan dari staf Puskesmas.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan software SPSS. Pada tahap awal dilakukan pengecekan normalitas data pada data pretest dan post test menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji Wilcoxon, kemudian hubungan antara faktor risiko dan kejadian anemia dianalisis secara bivariat menggunakan uji Chi-square.

HASIL

Pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dengan baik. Pelaksanaannya meliputi analisis faktor risiko kejadian anemia, penyuluhan, dan pemberdayaan konselor sebaya sebagai upaya pencegahan anemia. Berikut adalah hasil dari kegiatannya:

- 1. Analisis faktor risiko anemia pada remaja putri

Kegiatan ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan kejadian anemia pada remaja putri di lingkungan sekolah. Faktor yang dianalisis mencakup status gizi, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, tingkat pendidikan ibu, serta pendapatan orang tua. Temuan yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan penguatan peran konselor sebaya. Gambaran faktor risiko anemia pada remaja putri disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik dan faktor risiko anemia pada remaja putri

Kategori	Frekuensi (n=119)	Persentase (%)
Kelas		
10	34	28,6
12	85	71,4
Usia		
14	1	0,8
15	16	13,4
16	17	14,3
17	49	41,2
18	36	30,2
Status Gizi		
Kurus	34	28,6
Normal	49	41,2

Gizi Lebih	15	12,6
Obesitas	21	17,6
Pendidikan Ibu		
Tidak Tamat SMA	23	19,3
Tamat SMA atau lebih	96	80,7
Penghasilan orang tua per bulan (UMR RP 5.396.761)		
Kurang dari UMR	81	68,1
Lebih dari UMR	38	31,9
Status Anemia		
Tidak Anemia	86	72,3
Anemia	33	27,7
Konsumsi Tablet Tambah Darah		
Rutin 1 kali seminggu	41	34,5
Tidak Rutin 1 kali seminggu	78	65,5

Tabel 1. Menggambarkan karakteristik 119 remaja putri yang sebagian besar merupakan siswi kelas XII dengan usia terbanyak 17 tahun. Mayoritas responden tidak mengalami anemia. Berdasarkan status gizi, sebagian besar berada pada kategori gizi normal, namun masih ditemukan remaja putri dengan berat badan kurang, berat badan lebih, dan obesitas. Lebih dari separuh responden belum rutin mengkonsumsi tablet tambah darah. Pendidikan ibu didominasi tamat SMA atau lebih, sedangkan penghasilan orang tua mayoritas berada di bawah upah minimum regional.

⁹
Tabel 2. Analisis faktor risiko anemia pada remaja putri

Kategori	Tidak Anemia	Anemia	P/Value
Status Gizi			0.374
Kurus	26 (76.5)	8 (23.5%)	
Normal	36 (67.9%)	17 (32.1%)	
Gizi Lebih	7 (63.6%)	4 (36.4%)	
Obesitas	18 (85.7%)	3 (14.3%)	
Pendidikan Ibu			0.670
Tidak Tamat SMA	16 (71.4%)	7 (28.6%)	
Tamat SMA atau Lebih	71 (78.8)	25 (21.2%)	
Penghasilan orang tua per bulan (UMR RP 5.396.761)			0.923
Kurang dari UMR	59 (72.8%)	22 (27.2%)	
Lebih dari UMR	28 (73.7%)	10 (26.3%)	
Konsumsi Tablet Tambah Darah			
Rutin 1 kali seminggu	72 (94.7%)	4 (5.3%)	

Tidak Rutin 1 kali seminggu	15 (34.9%)	28 (65.1%)	< .001
--------------------------------	------------	------------	--------

Tabel 2. menggambarkan hasil analisis bivariat faktor risiko anemia pada remaja putri, yang menunjukkan bahwa konsumsi tablet tambah darah memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan kejadian anemia ($p < 0,001$), di mana sebagian besar remaja yang rutin mengonsumsi tablet tambah darah tidak mengalami anemia (94,7%), sedangkan proporsi anemia lebih tinggi pada kelompok yang tidak rutin mengonsumsinya (65,1%). Sebaliknya, status gizi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia ($p = 0,374$) pada seluruh kategori gizi, baik gizi kurang, normal, gizi lebih, maupun obesitas. Pendidikan ibu juga tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian anemia ($p = 0,670$), dengan proporsi anemia sebesar 28,6% pada remaja dengan ibu tidak tamat SMA dan 21,2% pada ibu tamat SMA atau lebih. Selain itu, penghasilan orang tua per bulan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan kejadian anemia ($p = 0,923$), dengan proporsi anemia sebesar 27,2% pada keluarga berpenghasilan di bawah UMR dan 26,3% pada keluarga berpenghasilan di atas UMR.

Gambar 1. Pengisian kuesioner oleh remaja putri

2. Penyuluhan anemia pada remaja putri

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 119 remaja putri diawali dengan tes untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai anemia. Selanjutnya, penyuluhan dilaksanakan menggunakan media presentasi *Power Point* dengan metode interaktif yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Setelah itu, untuk melihat peningkatan dari pengetahuan remaja putri dilakukan tes kembali setelah penyuluhan terkait anemia selesai. Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test kemudian dikumpulkan dan dianalisis untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan setelah intervensi penyuluhan.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

Evaluasi Penyuluhan	N	Mean	P-value
Pre Test	119	6.30	<.001
Post Test	119	9.37	

Berdasarkan Tabel 3, terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum penyuluhan sebesar 6,30 dan berubah menjadi 9,37 setelah penyuluhan. Perbedaan nilai rata-rata tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan antara pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan, yang tercermin dari nilai $p\text{-value} < 0.001$.

Gambar 2. Kegiatan penyuluhan kesehatan terkait anemia

3. Pemberdayaan konselor sebaya

Setelah kegiatan penyuluhan, kemudian dilanjutkan dengan pemberdayaan konselor sebaya. Pemberdayaan konselor sebaya melibatkan lima anggota Palang Merah Remaja (PMR) yang bersedia mengikuti pelatihan sebagai calon konselor. Pemilihan peserta dilakukan secara sukarela dengan menawarkan kesempatan kepada anggota PMR untuk berperan sebagai agen edukasi kesehatan bagi remaja putri. Dari lima peserta yang mengikuti pelatihan, sebanyak tiga anggota PMR menyatakan kesediaannya untuk menjadi konselor sebaya. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai dan menunjukkan partisipasi aktif selama pelatihan melalui kegiatan menyimak materi, diskusi, serta latihan penyampaian pesan kesehatan.

Konselor yang terpilih menunjukkan pemahaman mengenai anemia, faktor risiko, serta upaya pencegahan, khususnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan penerapan pola makan bergizi seimbang, serta mampu menyampaikan pesan edukasi dengan bahasa sederhana kepada teman sebaya. Dalam pelaksanaan edukasi, konselor sebaya juga akan memanfaatkan media leaflet sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan. Selain itu, sebagai bentuk kreativitas promosi kesehatan, para konselor menyusun jargon pencegahan anemia, yaitu "Anemia No, Gizi Baik Yes yes yes. Remaja Putri Sehat, Kuat, Bebas Anemia." yang digunakan sebagai media kampanye kesehatan di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Media edukasi Anemia yang digunakan konselor sebaya



Gambar 2. Dokumentasi pengisian kuesioner, penyuluhan, dan pemberdayaan konselor remaja

PEMBAHASAN

⁸ Faktor Risiko Anemia pada Remaja Putri di Sekolah

Status ³¹gizi merupakan indikator biologis yang merefleksikan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan fisiologis tubuh. Kondisi ini berpotensi memengaruhi proses hematopoiesis, khususnya dalam pembentukan hemoglobin yang memerlukan kecukupan berbagai zat gizi esensial. Secara teoritis, individu dengan status gizi yang baik diharapkan memiliki cadangan nutrisi yang memadai untuk menunjang sintesis hemoglobin. Namun, pada remaja putri, penilaian status gizi berdasarkan parameter antropometri tidak selalu mampu menggambarkan kecukupan mikronutrien, terutama zat besi. Hal ini disebabkan karena indikator antropometri lebih mence³⁰ninkan status energi dan protein, bukan secara spesifik status zat gizi mikro. Oleh sebab itu, remaja putri dengan status gizi normal tetap harus waspada terhadap anemia terutama bila asupan zat besi tidak adekuat atau proses absorpsinya terganggu. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Putri et al. (2022) yang menunjukkan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan langsung dengan kejadian anemia pada remaja putri, karena anemia lebih dipengaruhi oleh kecukupan asupan, terutama zat besi.

Faktor sosiodemografi keluarga, termasuk ³tingkat pendidikan ibu dan besaran penghasilan orang tua, sering dikaitkan dengan kondisi kesehatan remaja. Pendidikan ibu berperan dalam membentuk pengetahuan serta sikap terhadap informasi kesehatan dan praktik pemenuhan gizi, sedangkan tingkat pendapatan keluarga mempengaruhi daya beli terhadap pangan yang bervariasi dan bernilai gizi. Meskipun demikian, variasi karakteristik sosiodemografi tersebut tidak selalu berhubungan secara langsung dengan status anemia pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor tidak langsung, seperti pendidikan dan penghasilan keluarga, belum tentu menjadi penentu utama kejadian anemia apabila perilaku kesehatan remaja, terutama terkait pemenuhan asupan zat besi, belum terbentuk secara optimal. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat pendidikan ibu maupun pendapatan keluarga dengan kejadian anemia pada remaja putri.

³¹ Pemberian ³² Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi salah satu strategi intervensi khusus untuk mencegah anemia pada remaja putri. Suplemen ini mengandung zat besi dan asam folat yang diperlukan dalam proses eritropoiesis serta sintesis hemoglobin, sehingga berkontribusi terhadap pemeliharaan kadar hemoglobin dalam rentang normal. Pada masa remaja, ³³ kebutuhan zat besi meningkat seiring percepatan pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi tersebut menjadikan kepatuhan terhadap konsumsi TTD sebagai komponen penting dalam upaya pencegahan anemia. Remaja yang tidak mengonsumsi TTD secara teratur memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang patuh. Temuan ini didukung oleh hasil penelitian Aguayo et al. (2021) yang melaporkan bahwa suplementasi zat besi dan asam folat secara berkala berkontribusi terhadap penurunan prevalensi anemia serta perbaikan kadar hemoglobin pada remaja putri. Selain itu, Nguyen et al. (2022) juga menemukan bahwa tingkat kepatuhan konsumsi suplemen zat besi berkorelasi dengan risiko anemia yang lebih rendah serta status hemoglobin yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak patuh, sehingga memperkuat urgensi penerapan konsumsi TTD sebagai strategi pencegahan anemia.

Peran Penyuluhan Kesehatan dalam Pencegahan Anemia

Dalam upaya mengurangi faktor risiko ³⁶ anemia pada remaja putri, edukasi dan penyuluhan kesehatan memiliki peran strategis sebagai upaya promotif dan preventif, terutama dalam membentuk pemahaman yang benar mengenai anemia sejak usia sekolah. Penyuluhan menjadi sarana penting untuk menjembatani keterbatasan informasi yang sering dialami remaja terkait penyebab, dampak, dan cara pencegahan anemia, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan sikap positif terhadap perilaku pencegahan, termasuk kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dan pemilihan asupan gizi yang tepat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap anemia, yang mencerminkan efektivitas penyampaian informasi secara sistematis dan mudah dipahami. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dirancang sesuai karakteristik remaja dan dilaksanakan di lingkungan sekolah dapat memperkuat pengetahuan sebagai dasar perubahan perilaku pencegahan anemia. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Smith et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku remaja dalam mencegah anemia. Penelitian lain oleh Chen dan Lee (2023) juga melaporkan bahwa program penyuluhan berbasis sekolah berperan dalam menurunkan risiko anemia melalui peningkatan kesadaran gizi dan kepatuhan terhadap praktik pencegahan, sehingga menegaskan bahwa edukasi merupakan komponen kunci dalam strategi pencegahan anemia pada remaja putri.

Peran Konselor Sebaya

Pemberdayaan konselor sebaya berbasis sekolah merupakan pendekatan promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung pencegahan anemia pada remaja putri. Pelibatan remaja sebagai konselor mencerminkan strategi partisipatif yang menempatkan peserta sebagai aktor utama dalam promosi kesehatan, yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif selama pelatihan serta komitmen sebagian peserta untuk menjalankan peran sebagai konselor sebaya. Efektivitas pendekatan ini didukung oleh pola komunikasi antar remaja yang setara, terbuka,

dan kontekstual, sehingga pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diinternalisasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Widaryanti dan Suryani (2021) yang melaporkan bahwa edukasi berbasis konselor sebaya mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan anemia, serta diperkuat oleh hasil penelitian Kurniawan et al. (2023) yang menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui konselor sebaya berkontribusi terhadap perubahan perilaku pencegahan anemia, khususnya dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi.

SIMPULAN

Kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) memiliki peran signifikan dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri. Penyuluhan kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Selain itu, implementasi konselor sebaya berbasis sekolah merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif karena mampu memfasilitasi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia melalui pendekatan partisipatif.

SARAN

Pencegahan anemia pada remaja putri memerlukan intervensi berkelanjutan melalui peningkatan kepatuhan TTD, edukasi kesehatan, dan mendukung keberlanjutan peran konselor sebaya sebagai agen promosi kesehatan serta membutuhkan kolaborasi puskesmas, remaja dan sekolah dalam mencegah anemia.

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1

Aanisah Hilmi, Pramesti Dewi, Adiratna Sekar Siwi. "The Optimization of Iron Supplement Tablet Administration as an Effort to Prevent Anemia in Adolescent Girls at MAN Purbalingga", Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2025
Publication

1%
- 2

123dok.com
Internet Source

1%
- 3

Yulia Warda, Adhila Fayasari. "Konsumsi pangan dan bioavailabilitas zat besi berhubungan dengan status anemia remaja putri di Jakarta Timur", Ilmu Gizi Indonesia, 2021
Publication

1%
- 4

Lely Khulafa'ur Rosidah. "KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA DITINJAU DARI POLA MENSTRUASI DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH", Judika (Jurnal Nusantara Medika), 2025
Publication

1%
- 5

Agatha Ratri Rini Kusrini, Rahmat Natalio, Evi Susanti Sinaga. "Posyandu dalam era transformasi integrasi layanan primer dan intervensinya", JOURNAL of Public Health Concerns, 2025
Publication

1%

6	Internet Source	1 %
7	www.scribd.com Internet Source	1 %
8	repo.polkesraya.ac.id Internet Source	1 %
9	Rika Ariana Rahman, Nur Alam Fajar. "Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review", Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health), 2024 Publication	1 %
10	es.scribd.com Internet Source	<1 %
11	Dian Isnaini Arifianti, Trini Sudiarti. "DETERMINAN ANEMIA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN DI INDONESIA: LITERATURE REVIEW", JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG, 2023 Publication	<1 %
12	Rieza Enggardany, Lucia Yovita Hendrati, Noran Naqiah Hairi. "Relationship between Body Mass Index (BMI) and Anemia Among Adolescent Indonesian Girls (Analysis of The Indonesia Family Life Survey 5th Data)", Amerta Nutrition, 2021 Publication	<1 %
13	Submitted to Tarumanagara University Student Paper	<1 %
14	Submitted to Universitas Warmadewa Student Paper	<1 %
15	jurnal.um-tapsel.ac.id	

<1 %

16

pt.scribd.com
Internet Source

<1 %

17

Agrina Herliana Damanik, Sintha Fransiske Simanungkalit, Firlia Ayu Arini. "GAMBARAN IMT/U, ASUPAN ZAT BESI (FE), DAN INHIBITOR ZAT BESI (FE) DENGAN ANEMIA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 7 SAWANGAN, DEPOK TAHUN 2018", Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2019
Publication

<1 %

18

gizi.uad.ac.id
Internet Source

<1 %

19

joecy.org
Internet Source

<1 %

20

journal.ipb.ac.id
Internet Source

<1 %

21

Ayu Magdalena Natalia Situmeang, Apriningsih Apriningsih, Feda Anisah Makkiyah, Widayani Wahyuningtyas. "Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Sosioekonomi dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Desa Sirnagalih, Bogor", Jurnal Kesehatan Komunitas, 2022
Publication

<1 %

22

id.scribd.com
Internet Source

<1 %

23

www.researchgate.net
Internet Source

<1 %

24

Endah Yulianingsih, Sri Nurlaily Z, Magdalena Martha Tompunuh, Selvi Mohamad, Mohamad Anas Anasiru, Herman P. Luawo.

<1 %

"PROGRAM PEER SUPPORT UNTUK
MENINGKATKAN KEPATUHAN KONSUMSI
TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI
KECAMATAN TILANGO", JMM (Jurnal
Masyarakat Mandiri), 2025

Publication

25

Ike Ulantari, Kusdalinah Kusdalinah, Eliana Eliana. "Pemberian Jus Buah Naga Merah dapat Menurunkan Kolesterol Total Wanita dengan Diabetes Melitus", Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, 2019

Publication

<1 %

26

media.neliti.com

Internet Source

<1 %

27

repository.urecol.org

Internet Source

<1 %

28

Betty Yosephin Simanjuntak, Kusdalinah Kusdalinah. "Upaya peningkatan pengetahuan remaja putri melalui peer group dalam rangka peningkatan konsumsi tablet tambah darah di Kota Bengkulu", Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 2020

Publication

<1 %

29

Dikta Ayu May Lusiana, Sri Achadi Nugraheni, Syamsulhuda Budi Musthofa. "EFFECTIVENESS OF EDUCATIONAL MEDIA IN PREVENTING ANEMIA AMONG ADOLESCENT GIRL: A SCOPING REVIEW", Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2025

Publication

<1 %

30

Dzul Istiqomah Hasyim. "Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia

<1 %

pada remaja putri", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 2018

Publication

-
- 31 Wahyu Nuraisya, Endah Luqmanasari, Anis Setyowati. "Efektifitas Pemberian TTD Melalui Program Gelang Mia Pada Remaja Terhadap Tingkat Anemia (Studi Analitik Pada Remaja Putri di SMP Seluruh Kecamatan Pare)", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2019

Publication

-
- 32 journal.walisongo.ac.id <1 %

Internet Source

-
- 33 repository.unjaya.ac.id <1 %

Internet Source

-
- 34 www.slideshare.net <1 %

Internet Source

-
- 35 Ginanjar Zukhruf Saputri, Ana Hidayati, Susan Fitria Candradewi, Sulfah Sulfah. "Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Zat Besi dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil", Journal Syifa Sciences and Clinical Research, 2022

Publication

-
- 36 Rosnah Rosnah, Rofiqoh Rofiqoh, Risma Risma, Syaifudin Suhri Kasim. "UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 SOROPIA, KABUPATEN KONAWE", Jurnal Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat, 2024

Publication

-
- 37 Triya Ulva Kusuma. "PERAN EDUKASI GIZI DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA

DI INDONESIA: LITERATURE REVIEW", Jurnal
Surya Muda, 2022

Publication

38

journal.universitaspahlawan.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off