

Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia di SMPN 2 Kartasura

Dita Putri Rahayu¹, Eska Dwi Prajayanti²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Kec. Jebres, Kab. Surakarta, Prov. Jawa Tengah

Korespondensi penulis: ditaputrirahayu.students@aiska-university.ac.id

Abstract. Adolescent girls are a vulnerable group prone to various nutritional health issues, including anemia. Anemia is a condition where the level of red blood cells or Hemoglobin (Hb) in the body is below the standard reference values. This study aims to evaluate the level of knowledge among adolescent girls about anemia prevention at SMP Negeri 2 Kartasura, considering that anemia is a common health issue among adolescent girls. Adequate knowledge about anemia prevention is crucial for preventing this condition, characterized by low levels of Hemoglobin (Hb) in the blood. This research is a quantitative descriptive study using a non-probability sampling method with purposive sampling technique. The results showed that 44 respondents (72.1%) had good knowledge, 10 respondents (16.4%) had adequate knowledge, and 7 respondents (11.5%) had poor knowledge. These findings indicate that the majority of adolescent girls at SMP Negeri 2 Kartasura have a good understanding of how to prevent anemia, although a small proportion still requires further improvement in their understanding. Therefore, further efforts are needed to enhance education and awareness about the importance of anemia prevention among adolescents.

Keywords: Anemia, female adolescents, knowledge, prevention.

Abstrak. Remaja putri merupakan salah satu kelompok rentan terkena berbagai masalah kesehatan gizi salah satunya yaitu anemia. Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar sel darah merah atau Hemoglobin (Hb) dalam tubuh dibawah dari nilai standar rujukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia di SMP Negeri 2 Kartasura, mengingat anemia merupakan masalah kesehatan yang umum di kalangan remaja putri. Pengetahuan yang memadai tentang pencegahan anemia penting untuk mencegah kondisi ini, yang ditandai dengan rendahnya kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah. jenis penelitian ini adalah jenis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode pengambilan sampel secara *non probability sampling* dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. hasil penelitian didapatkan hasil 44 responden atau 72,1% memiliki pengetahuan baik, 10 responden atau 16,4% memiliki pengetahuan cukup dan 7 responden atau 11,5% memiliki pengetahuan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 2 Kartasura memiliki pengetahuan yang baik mengenai cara mencegah anemia, meskipun masih ada sebagian kecil yang memerlukan peningkatan pemahaman. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan edukasi dan kesadaran tentang pentingnya pencegahan anemia di kalangan remaja.

Kata kunci: Anemia, pencegahan, pengetahuan, remaja putri.

1. LATAR BELAKANG

Remaja, menurut *World Health Organization* (WHO), adalah fase perkembangan individu dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual, dengan rentang usia 10-19 tahun. Fase ini merupakan periode kritis di mana terjadi perkembangan tubuh yang pesat, membutuhkan asupan gizi yang memadai. Namun, kebutuhan gizi ini seringkali diabaikan, menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti anemia (Novita Sari, 2020).

Anemia adalah kondisi medis di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah tingkat normal. Pada remaja putri, kadar Hb yang dianggap normal adalah lebih dari 12 g/dL. Masalah anemia masih menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan, karena dampaknya tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik tetapi juga mencakup aspek sosial dan ekonomi. Sebagai contoh, anemia dapat mengurangi produktivitas dan performa akademis, serta meningkatkan risiko komplikasi kesehatan lebih lanjut. Menurut Kumar S et al. (2022), prevalensi anemia di kalangan remaja putri masih cukup tinggi, menunjukkan kebutuhan mendesak untuk intervensi kesehatan yang lebih efektif.

Data dari WHO (2015) menunjukkan bahwa prevalensi anemia global di kalangan remaja putri berkisar antara 40-88%, dengan Asia Tenggara mencatat prevalensi tertinggi, sekitar 60% pada anak usia sekolah. Faktor-faktor seperti kekurangan gizi, khususnya kekurangan zat besi, serta masalah kesehatan lainnya, turut berkontribusi pada tingginya angka ini. Apriyanti (2019) mencatat bahwa upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang, serta program suplementasi zat besi, merupakan langkah penting dalam mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja putri. Dengan demikian, penanganan anemia tidak hanya memerlukan pendekatan medis tetapi juga melibatkan edukasi kesehatan yang menyeluruh dan dukungan komunitas.

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun mencapai 27,2% menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes (Aulya et al., 2022). Di Provinsi Jawa Tengah, angka ini bahkan lebih tinggi, mencapai 48,9% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021). Sementara itu, di Kabupaten Sukoharjo, prevalensi anemia pada remaja putri adalah 26,5%, dengan SMP Negeri 2 Kartasura mencatatkan angka tertinggi yaitu 30,8%. Tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja putri menunjukkan adanya masalah gizi yang serius, yang memerlukan perhatian lebih dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, tenaga medis, dan masyarakat.

Faktor utama yang mempengaruhi tingginya angka anemia pada remaja putri adalah rendahnya asupan zat besi serta nutrisi penting lainnya seperti vitamin A, C, asam folat, riboflavin, dan B12 (Julaecha, 2020). Kekurangan zat besi dan nutrisi tersebut dapat mengakibatkan gejala seperti mudah lelah, lemah, dan menurunnya daya tahan tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan risiko infeksi. Oleh karena itu, pencegahan anemia sangat penting, terutama melalui edukasi gizi, pemberian suplemen zat besi, dan

peningkatan akses terhadap makanan bergizi. Upaya ini tidak hanya penting untuk meningkatkan kesehatan individu tetapi juga untuk mendorong partisipasi dan kinerja akademik yang lebih baik di kalangan remaja putri.

Pencegahan anemia mencakup peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD), dan fortifikasi pangan (WHO, 2011 dalam Fathony et al., 2022). Di Indonesia, manajemen anemia pada remaja putri berfokus pada suplementasi zat besi melalui TTD (Julaecha, 2020). Selain itu, tingkat pengetahuan tentang anemia juga mempengaruhi perilaku dalam memilih makanan dan penggunaan suplemen (Lestari, 2012 dalam Angrainy et al., 2019).

Pengetahuan tentang anemia sangat penting untuk mencegah kondisi tersebut sejak dini, terutama di kalangan remaja putri yang rentan terhadap masalah ini. Studi menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tentang anemia, termasuk gejala, penyebab, dan cara pencegahannya, dapat secara signifikan meningkatkan perilaku pencegahan di kalangan individu (Friska Armynia Subratha, 2020). Hal ini penting untuk mengurangi prevalensi anemia dan dampak negatif yang ditimbulkannya terhadap kesehatan dan kualitas hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Budianto dan Fadhila (2016, dalam Novita Sari, 2020) juga menekankan pentingnya pengetahuan tentang anemia. Mereka menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri, ditunjukkan oleh nilai $p = 0,002$ yang lebih kecil dari $\alpha (0,05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat berkontribusi pada pencegahan anemia, sehingga program edukasi dan penyuluhan tentang gizi dan kesehatan menjadi kunci dalam upaya mengurangi angka anemia di kalangan remaja putri. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Kartasura pada Februari 2024 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri mengenai anemia masih cukup terbatas. Hasil skrining yang dilakukan mengungkapkan adanya prevalensi anemia ringan hingga sedang di antara para remaja putri di sekolah tersebut. Situasi ini menandakan perlunya perhatian lebih dalam upaya pencegahan anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia di SMP Negeri 2 Kartasura dan mendeskripsikan bagaimana pengetahuan tersebut mempengaruhi perilaku pencegahan anemia.

Dengan mengevaluasi pengetahuan dan perilaku terkait anemia, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pentingnya edukasi kesehatan di kalangan remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gap dalam pengetahuan dan mengaitkannya dengan praktek pencegahan anemia yang ada, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk mengembangkan program edukasi kesehatan yang lebih efektif. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong perilaku pencegahan yang lebih baik dan mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja putri.

2. KAJIAN TEORITIS

a. Remaja

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Fase ini merupakan periode transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang signifikan. Novita Sari (2020) menyebutkan bahwa masa remaja adalah fase dengan risiko kesehatan yang tinggi karena perkembangan yang cepat memerlukan asupan energi yang cukup. Azzahra et al. (2022) menekankan bahwa remaja mengalami perubahan yang mempengaruhi individu baik secara terlihat maupun tidak terlihat. Perubahan ini meliputi aspek fisik, biologis, dan psikologis yang terus berlangsung sepanjang masa remaja (Indrawatiningsih et al., 2021).

Remaja mengalami tiga tahapan perkembangan. Pada remaja awal (10-12 tahun), mereka mengalami keterkejutan terhadap perubahan tubuh dan dorongan baru, serta mudah tertarik pada lawan jenis (Gumantan & Ihsanudin, 2020). Pada tahap remaja madya (13-15 tahun), mereka cenderung mencari banyak teman dan sering mengalami kebingungan dalam memilih sikap dan minat (Fahrizqi et al., 2020; Nugroho & Yuliandra, 2021). Pada tahap remaja akhir (16-19 tahun), mereka mulai mengembangkan minat terhadap fungsi intelektual, membentuk identitas seksual yang stabil, dan menciptakan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain (Pratama & Sari, 2021).

b. Masalah Gizi pada Remaja

Masalah gizi pada remaja sering kali mencakup anemia, obesitas, dan kekurangan energi kronis. Anemia adalah masalah kesehatan utama yang banyak ditemukan, terutama

di negara berkembang seperti Indonesia (Budiarti et al., 2021). Obesitas, sebagai kondisi malnutrisi, disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (Indanah et al., 2021). Kekurangan energi kronis terjadi ketika remaja putri mengalami defisiensi gizi secara terus-menerus, umumnya disebabkan oleh asupan energi dan protein yang tidak mencukupi (Telisa & Eliza, 2020).

c. Anemia

Anemia didefinisikan sebagai penurunan konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit yang tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2011, kadar hemoglobin normal untuk wanita di atas 15 tahun adalah $> 12,0$ g/dl ($> 7,5$ mmol) (Novita Sari, 2020). Anemia mengakibatkan penurunan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen, yang bisa menyebabkan kelelahan, pusing, dan sesak napas (Black & Hawks, 2009 dalam Nurbadriyah, 2019). Defisiensi besi sering kali menjadi penyebab anemia, akibat kekurangan asupan zat besi atau meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi (Dieniyah et al., 2019; Rahayu et al., 2021).

Penyebab anemia pada remaja putri termasuk kehilangan darah selama menstruasi, konsumsi makanan rendah zat besi, serta pola makan tidak sehat (Annisa Mutiara Nandasari Hartono et al., 2023; Yudi Fitranti et al., 2022). Remaja putri cenderung lebih berisiko mengalami anemia karena menstruasi bulanan dan kebutuhan zat besi yang tinggi selama pertumbuhan (Permatasari et al., 2020; Andriani et al., 2021).

d. Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Pencegahan anemia meliputi beberapa strategi, antara lain peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD), dan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi. WHO (2018) merekomendasikan peningkatan asupan makanan kaya zat besi dan konsumsi suplemen TTD. Zat besi terdapat dalam makanan hewani (heme) dan nabati (non-heme), dengan ketersediaan bio-nya bervariasi (Fadila Putri & Risca Fauzia, 2022). Suplementasi dengan TTD, yang mengandung 60 mg zat besi elemental dan 0,4 mg asam folat, telah terbukti efektif dalam mencegah anemia pada remaja putri (Widiastuti & Rusmini, 2019; Annisa Mutiara Nandasari Hartono et al., 2023). Selain itu, fortifikasi bahan pangan, seperti tepung terigu, dengan zat besi juga merupakan langkah penting dalam mengurangi defisiensi zat besi di populasi (Adawiyah & Muhandri, 2019).

Kajian ini menggabungkan teori dasar tentang perkembangan remaja dan masalah gizi, serta strategi pencegahan anemia yang relevan dengan konteks remaja putri. Teori dan data yang disajikan memberikan landasan yang kuat untuk memahami dan menangani masalah anemia di kalangan remaja putri.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk mengeksplorasi gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kartasura dari bulan Maret hingga Juni 2024.

Populasi penelitian ini mencakup seluruh remaja putri dari kelas VII dan VIII di SMP Negeri 2 Kartasura, yang berjumlah total 275 siswi. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini, kriteria inklusi meliputi siswi kelas VII dan VIII yang bersedia menjadi responden dan belum mengalami anemia, sementara kriteria eksklusi meliputi siswi yang berhalangan hadir atau yang berada di kelas IX. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, jumlah sampel yang ditetapkan adalah 61 siswi. Dari populasi kelas VII sebanyak 101 siswi dan kelas VIII sebanyak 56 siswi, sampel diambil dengan proporsi yang sesuai, yaitu 39 siswi dari kelas VII dan 22 siswi dari kelas VIII.

Variabel penelitian ini adalah tingkat pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Definisi operasional variabel ini merujuk pada kemampuan individu dalam memahami berbagai aspek pencegahan anemia, termasuk peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, penggunaan suplemen Tablet Tambah Darah (TTD), dan peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala ordinal, yang mengklasifikasikan hasil menjadi kategori baik, cukup, dan kurang berdasarkan persentase jawaban yang benar.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang dirancang untuk mengukur pengetahuan tentang anemia dengan 25 pertanyaan. Kuesioner ini menggunakan skala Guttman dengan dua jawaban tegas, yaitu benar dan salah, yang dinilai dengan sistem 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Validitas instrumen diuji menggunakan teknik koefisien korelasi biserial, di mana semua item kuesioner dinyatakan valid karena nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel. Uji reliabilitas dilakukan dengan Cronbach's Alpha,

yang menunjukkan nilai 0,943, lebih besar dari ambang batas 0,70, sehingga instrumen dapat dianggap reliabel.

Proses penelitian dimulai dengan tahapan persiapan, termasuk pengumpulan data terkait judul penelitian, pembuatan proposal, dan perolehan izin dari pihak terkait. Setelah proposal disetujui, penelitian dilanjutkan dengan pelaksanaan, termasuk pengumpulan data melalui observasi dan kuesioner yang dibagikan kepada responden terpilih. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahapan editing, coding, transferring, dan tabulating. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan presentase deskriptif untuk menggambarkan tingkat pengetahuan remaja putri.

Dalam penelitian ini, etika yang diterapkan meliputi pemberian informed consent kepada responden, menjaga kerahasiaan data, serta memastikan anonimitas dan keakuratan hasil penelitian. Penelitian ini dilaksanakan dengan prinsip keadilan, memastikan tidak merugikan responden, dan meminimalkan potensi kerugian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

SMP Negeri 2 Kartasura, terletak di Jalan Achmad Yani No.320, Pabelan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, merupakan salah satu sekolah menengah pertama terkemuka di kawasan tersebut. Sekolah ini dipimpin oleh Bapak Waluyo dan didukung oleh 44 guru pengajar. Dengan jumlah siswa dan siswi mencapai 447 dan 415 orang, serta 27 rombongan belajar, SMP Negeri 2 Kartasura memiliki fasilitas yang memadai, termasuk 24 ruang kelas, 2 laboratorium, 1 perpustakaan, dan 1 aula. Selain itu, mushola yang bersih turut mendukung kegiatan ibadah dan kajian siswa. Sebagai sekolah berakreditasi A, SMP Negeri 2 Kartasura menerapkan kurikulum merdeka, yang disertai dengan dukungan Puskesmas Kartasura dalam hal kesehatan. Kolaborasi ini bertujuan untuk memantau dan menangani kasus anemia di kalangan remaja putri.

Pada tahun 2023, hasil skrining anemia yang dilakukan oleh Puskesmas Kartasura menunjukkan angka kejadian anemia yang signifikan pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kartasura. Di kelas VII, terdapat 30 remaja putri dengan anemia ringan dan 12 dengan anemia sedang, sedangkan di kelas VIII, jumlahnya adalah 45 remaja putri dengan anemia

ringan dan 31 dengan anemia sedang. Untuk menangani masalah ini, SMP Negeri 2 Kartasura telah menerapkan program pencegahan yang meliputi pemberian tablet tambah darah seminggu sekali dan skrining anemia yang dilakukan dua kali setahun, pada bulan Maret dan Oktober. Skrining ini tidak hanya bertujuan untuk mendeteksi risiko kesehatan tetapi juga untuk memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai anemia, sehingga mereka dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku, dan kesadaran dalam upaya pencegahan anemia.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Umur Responden di SMP Negeri 2 Kartasura

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	12 Tahun	2	3,3%
2	13 Tahun	28	45,9%
3.	14 Tahun	24	39,3%
4.	15 Tahun	7	11,5%
	Total	61	100%

Sumber: Data Primer 2024

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 61 responden remaja putri dari SMP Negeri 2 Kartasura untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan mereka tentang pencegahan anemia. Tabel 4.1 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan usia responden. Mayoritas responden adalah remaja putri berusia 13 tahun, sebanyak 28 orang atau 45,9% dari total sampel. Usia kedua yang paling umum adalah 14 tahun, dengan 24 responden atau 39,3%. Responden berusia 15 tahun berjumlah 7 orang atau 11,5%, dan hanya 2 responden atau 3,3% yang berusia 12 tahun.

Distribusi usia ini penting karena dapat mempengaruhi pemahaman dan pengetahuan tentang pencegahan anemia. Remaja usia 13-14 tahun mendominasi sampel ini, yang mungkin berkaitan dengan fase pertumbuhan dan kebutuhan nutrisi yang tinggi pada usia tersebut. Usia yang lebih muda (12 tahun) dan lebih tua (15 tahun) memiliki jumlah yang lebih kecil, mungkin mencerminkan perubahan dalam pola edukasi kesehatan atau faktor-faktor lain yang mempengaruhi keterlibatan mereka dalam penelitian ini.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	44	72,1%
2	Cukup	10	16,4%
3	Kurang	7	11,5%
Total		61	100%

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 4.2 menyajikan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan tentang pencegahan anemia di SMP Negeri 2 Kartasura. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan yang baik mengenai pencegahan anemia, dengan 44 responden atau 72,1% berada dalam kategori ini. Sebanyak 10 responden atau 16,4% memiliki pengetahuan yang cukup, sedangkan 7 responden atau 11,5% menunjukkan pengetahuan yang kurang tentang pencegahan anemia.

Distribusi pengetahuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki pemahaman yang memadai mengenai pencegahan anemia, meskipun masih ada sebagian kecil yang memerlukan peningkatan pengetahuan. Pengetahuan yang baik ini mungkin terkait dengan upaya edukasi yang telah dilakukan oleh sekolah dan fasilitas kesehatan terkait. Namun, adanya 11,5% responden dengan pengetahuan yang kurang menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk memperbaiki atau memperluas program edukasi agar lebih efektif menjangkau semua siswa.

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia

Berdasarkan hasil analisis dari kuesioner mengenai tingkat pengetahuan tentang pencegahan anemia di SMP Negeri 2 Kartasura, terlihat bahwa mayoritas remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Dari 61 responden yang berpartisipasi, 44 orang atau 72,1% memiliki pengetahuan yang baik mengenai anemia, sedangkan 10 orang atau 16,4% berada pada kategori pengetahuan cukup, dan 7 orang atau 11,5% menunjukkan tingkat pengetahuan yang kurang. Data ini menunjukkan adanya pemahaman yang baik di kalangan remaja putri terkait pencegahan anemia, yang dapat diatribusikan pada upaya-upaya yang telah dilakukan oleh pihak sekolah dan Puskesmas Kartasura. Pengetahuan, sebagaimana didefinisikan oleh Mubarak (2011) dalam Darsini et al. (2019), merupakan

informasi yang diperoleh melalui pengalaman yang terus berkembang. Dengan demikian, pengetahuan yang baik ini menunjukkan bahwa proses edukasi yang dilakukan selama ini cukup efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang anemia di kalangan siswa.

Namun, meskipun mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang baik, terdapat sejumlah kecil responden (11,5%) yang masih memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya informasi atau paparan mengenai anemia, serta kurangnya upaya edukasi yang memadai. Kesenjangan dalam pengetahuan ini perlu diatasi dengan meningkatkan upaya komunikasi dan edukasi, baik di dalam kurikulum sekolah maupun melalui program-program kesehatan yang melibatkan pihak puskesmas dan tenaga medis.

Pemahaman tentang Definisi, Gejala, dan Penyebab Anemia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMP Negeri 2 Kartapura memahami dengan baik definisi anemia. Anemia didefinisikan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari batas normal yang ditetapkan untuk usia dan jenis kelamin tertentu. Pada remaja putri, kadar hemoglobin yang dianggap normal berkisar antara 12-15 gr/dl (Yenny Aulya et al., 2022). Pemahaman yang baik mengenai definisi anemia adalah langkah pertama yang penting dalam mencegah dan menangani kondisi ini.

Selain definisi, pemahaman tentang gejala anemia juga cukup baik di kalangan remaja putri. Gejala-gejala yang dikenal oleh mereka mencakup tanda-tanda seperti lesu, letih, lemah, lelah, dan lunglai, serta keluhan lain seperti pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala anemia yang lebih lanjut dapat ditandai dengan pucat pada kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan (Alfiani et al., 2020). Pengetahuan tentang gejala-gejala ini penting untuk deteksi dini dan tindakan pencegahan yang tepat.

Dalam hal penyebab anemia, mayoritas responden juga menunjukkan pemahaman yang memadai. Penyebab anemia yang diketahui meliputi kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12, serta faktor-faktor lain seperti menstruasi yang tidak teratur, pola tidur yang buruk, dan berbagai kondisi medis seperti infeksi parasit dan kelainan bawaan yang mempengaruhi produksi hemoglobin (Siska, 2017 dalam Yenny Aulya et al., 2022).

Pengetahuan ini penting untuk membantu remaja putri memahami faktor-faktor risiko dan mengadopsi langkah-langkah pencegahan yang sesuai.

Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia dan Upaya Peningkatan

Dalam aspek pencegahan anemia, hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri sudah memahami langkah-langkah pencegahan yang direkomendasikan. Pencegahan anemia meliputi peningkatan konsumsi makanan yang kaya zat besi, suplementasi tablet tambah darah (TTD), dan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat, sesuai dengan rekomendasi dari World Health Organization (WHO) tahun 2011. Suplementasi tablet tambah darah adalah salah satu strategi utama pemerintah Indonesia untuk mencegah anemia, dan telah terbukti efektif dalam meningkatkan asupan zat besi di kalangan remaja putri (Fathony et al., 2022).

Pengetahuan tentang pencegahan anemia sangat krusial karena dapat mengurangi prevalensi anemia dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri (Sumartini & Purwanto, 2022). Untuk lebih memperkuat pemahaman ini, integrasi topik kesehatan dan nutrisi dalam kurikulum sekolah sangat penting. Mata pelajaran seperti Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes), serta pelajaran terkait lainnya harus mencakup materi tentang kesehatan dan nutrisi yang relevan. Program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) juga harus diperkuat dengan kegiatan yang lebih aktif, seperti pembagian suplemen tablet tambah darah secara rutin dan penyuluhan yang terus-menerus mengenai pencegahan anemia.

Penting juga untuk menyampaikan pengetahuan praktis dengan cara yang mudah dipahami oleh remaja putri. Informasi tentang makanan yang mengandung zat besi dan faktor-faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti konsumsi teh atau kopi yang berlebihan, harus disampaikan dengan cara yang menarik dan mudah diakses. Menggabungkan makanan kaya zat besi dengan makanan kaya vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi, sehingga penting untuk mengedukasi siswa tentang cara-cara praktis untuk mengoptimalkan asupan zat besi mereka.

Pengetahuan tentang anemia di kalangan remaja putri di SMP Negeri 2 Kartasura umumnya cukup baik, namun masih ada beberapa aspek yang perlu ditingkatkan. Penelitian Hesteria (2020) mengungkapkan bahwa pemahaman yang komprehensif

tentang anemia mencakup definisi, gejala, penyebab, dan cara pencegahannya. Pemahaman ini penting karena dapat mengurangi prevalensi anemia dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Misalnya, pengetahuan tentang gejala-gejala seperti kelelahan, pucat, dan pusing, serta pemahaman tentang pentingnya asupan zat besi dalam diet, dapat membantu remaja putri mengenali dan mengatasi anemia sejak dini.

Untuk memastikan remaja putri memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam menjaga kesehatan mereka, edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan upaya pencegahan anemia harus menjadi bagian penting dari strategi kesehatan di sekolah. Program ini dapat mencakup pemberian informasi tentang nutrisi seimbang, pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi, serta dampak positif dari kebiasaan hidup sehat. Selain itu, dukungan dari guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam menyampaikan informasi yang benar dan relevan juga akan memainkan peran penting dalam memastikan bahwa para siswa memiliki pemahaman yang memadai untuk mencegah anemia dan menjaga kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri di SMP Negeri 2 Kartasura memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan anemia, dengan 44 responden atau 72,1% berada pada kategori pengetahuan baik. Sebanyak 10 responden atau 16,4% memiliki pengetahuan yang cukup, sementara 7 responden atau 11,5% memiliki pengetahuan yang kurang. Untuk meningkatkan pencegahan anemia, remaja putri di SMP Negeri 2 Kartasura disarankan untuk lebih aktif dalam memperdalam pengetahuan tentang anemia. Institusi terkait, seperti sekolah dan puskesmas, diharapkan memperkuat program edukasi kesehatan dan memantau kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai perubahan tingkat pengetahuan dari waktu ke waktu untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas intervensi yang dilakukan.

DAFTAR REFERENSI

- Adawiyah, D. R., & Muhandri, T. (2019). *Pengaruh Fortifikasi Zat Besi Menggunakan Fe-Sulfat , Fe-Fumarat dan Na Fe EDTA Terhadap Kualitas Sensori Produk-Produk Olahan Tepung Terigu The Effect of Iron Fortification using Fe-Sulfat , Fe-Fumarata and Na Fe EDTA on Sensory Quality of Wheat Products*. 6(2), 54–62. <https://doi.org/10.29244/jmpi.2019.6.54>
- Annisa Mutiara Nandasari Hartono, Dhela Martina Salsabila, Ani Zukhruf Amalia, Emy Siauwono, Angkasa Megistra Ulvan, Gladyza Nanda Mega Silvana, Amanda Fikriyatul Fadhilah, Eunike Christiane Hartanto, Liza Pristianty, & Carolyn Wijaya Salim. (2023). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswi tentang Tablet Tambah Darah dalam Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 10(1), 79–83. <https://doi.org/10.20473/jfk.v10i1.41925>
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Anemia. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.]
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Gumantan, A., & Ihsanudin. (2020). Tingkat motivasi latihan ukm panahan teknokrat selama pandemi covid. *Journal of Physical Education*, 1(2), 10– 13.
- Nurbadriyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. Deepublish.
- Novita Sari, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Kumar S, Arnipalli S, Mehta P, Carrau S, & Ziouzenkova O. (2022). Iron Deficiency Anemia: Efficacy and limitations of nutritional and comprehensive mitigation strategies. *Nutrients* [revista en Internet] 2020 [acceso 5 de mayo de 2023]; 14(14): 2976. *Nutrients*, 14(2976). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9315959/>
- Yudi Fitranti, D., Fitriyah, K., Dwi Kurniawati, M., wardah, S., Nur Afifah, S., Sidhin, S., & Aminah, Y. (2022). Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dengan Metode

Focus Group Discussion di SMA Negeri 3 Pekalongan. *Jurnal Proactive*, 2022(1),
46–54. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive>

Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2019). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada
Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), 12–18.
<https://doi.org/10.31983/jsk.v1i1.5438>

Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada
Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). *Jurnal
Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49.
<https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>