



EDUKASI DALAM MENCEGAH ANEMIA DAN STUNTING DI KALANGAN REMAJA

Ratna Esmayanti*, Maratu Solihah, Yahmin Setiawan, Dyan Novitalia, Nova Tri Handriyanto, Sekar Arum Lutfia, Syafana Nur Arfiah, Maulana Taufik

Universitas Bina Bangsa, Jl. Raya Serang - Jkt No.KM. 03 No. 1B, Panancangan, Cipocok Jaya, Serang, Banten 42124, Indonesia

*ratnaesmayantimkep@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu penyebab munculnya stunting adalah kondisi anemia. Upaya pencegahan stunting dapat dimulai dengan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai anemia. Edukasi menjadi sarana penting dalam memberikan informasi tentang anemia sebagai langkah awal pencegahan stunting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan, pemahaman, serta keterlibatan masyarakat dalam program pencegahan dan deteksi dini stunting, khususnya pada kalangan usia remaja yang merupakan calon generasi bangsa selanjutnya. Peserta yang mengikuti penyuluhan kesehatan adalah siswa-siswi remaja MTSN 5 Pandeglang sebanyak 68 orang. Metode pelaksanaan kegiatan mencakup pengukuran tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan stunting, yang dilakukan melalui pre-test sebelum edukasi dan post-test setelah kegiatan penyuluhan. Dari total 68 responden, diketahui bahwa sebelum penyuluhan, sebanyak 44 orang (64,70%) memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan 24 orang (35,30%) tergolong kurang. Setelah edukasi diberikan, seluruh peserta (100%) menunjukkan peningkatan pengetahuan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta dan diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran untuk menjaga kesehatan, terutama dalam mencegah anemia sebagai langkah awal menghindari stunting di masyarakat.

Kata kunci: anemia; remaja; stunting

EDUCATION IN PREVENTING ANEMIA AND STUNTING AMONG TEENS

ABSTRACT

One of the causes of stunting is anemia. Stunting prevention efforts can begin by increasing public understanding of anemia. Education is an important means of providing information about anemia as a first step in stunting prevention. This community service activity aims to increase insight, understanding, and community involvement in stunting prevention and early detection programs, especially among adolescents who are the future generation of the nation. Participants who attended the health education were 68 adolescent students from MTSN 5 Pandeglang. The activity implementation method included measuring the level of knowledge of adolescent girls about anemia and stunting, which was carried out through a pre-test before the education and a post-test after the education activity. Of the total 68 respondents, it was found that before the education, 44 people (64.70%) had a good level of knowledge, while 24 people (35.30%) were classified as poor. After the education was provided, all participants (100%) showed an increase in knowledge. These results indicate that the education provided was able to improve participants' understanding and is expected to raise awareness of maintaining health, especially in preventing anemia as a first step to avoid stunting in the community.

Keywords: anemia; stunting; teens

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi isu kesehatan yang memerlukan penanganan serius hingga saat ini. Pemerintah telah melakukan berbagai cara dan upaya untuk menekan angka kejadian stunting di seluruh lapisan masyarakat, termasuk di wilayah pedesaan. Anemia merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terhadap stunting. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 32% remaja mengalami anemia, yang berarti sekitar satu dari tiga remaja terkena kondisi tersebut. Sementara itu, data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi stunting secara nasional mengalami penurunan sekitar 1,6% setiap tahunnya, dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4% pada tahun 2021.

Menurut data Riskesdas tahun 2013, angka prevalensi anemia tercatat sebesar 37,01%, dan mengalami peningkatan menjadi 48,09% pada tahun 2018. Stunting masih menjadi tantangan kesehatan global karena berkaitan erat dengan peningkatan risiko penyakit hingga kematian. Masalah stunting merupakan isu gizi yang serius dan berdampak luas terhadap kondisi sosial dan ekonomi individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Terdapat bukti kuat bahwa anak-anak yang mengalami stunting memiliki risiko kematian yang lebih tinggi serta lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit. Faktor penyebab stunting diantaranya adalah kurangnya asupan gizi pada masa kehamilan sehingga menyebabkan gagal tumbuh janin yang menjadi awal mula terjadinya stunting. Oleh karena itu, perilaku pencegahan stunting harus dilakukan sejak ibu hamil memasuki trimester pertama sehingga pengetahuan ibu hamil dan dukungan keluarga, termasuk mengetahui faktor penyebab stunting, penting untuk mencegah stunting pada bayi.

Edukasi terkait pencegahan stunting pada dasarnya merupakan upaya dalam menyampaikan informasi kepada individu, kelompok, maupun masyarakat luas dengan tujuan meningkatkan pemahaman mereka, yang diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku yang lebih baik. Efektivitas proses edukasi ini dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain metode yang digunakan, isi atau materi yang disampaikan, penyampaian materi, serta media atau alat bantu yang digunakan. Agar edukasi pencegahan stunting lebih menarik dan mudah dipahami, diperlukan pendekatan yang tepat, seperti metode brainstorming, sehingga informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.

Salah satu langkah yang ditempuh dalam upaya peningkatan derajat kesehatan, termasuk penanggulangan anemia, adalah dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat sebagai bagian dari pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman, meningkatkan pengetahuan, serta mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam program pencegahan dan deteksi dini stunting, khususnya pada remaja putri sebagai calon ibu.

METODE

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan yang membahas anemia dan stunting, termasuk penyebab serta dampaknya, pentingnya asupan gizi seimbang sebagai langkah pencegahan anemia, dan pemanfaatan tablet tambah darah untuk mencegah stunting pada remaja putri tingkat sekolah menengah. Peserta yang mengikuti penyuluhan kesehatan adalah siswa-siswi remaja MTSN 5 Pandeglang sebanyak 68 orang. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu perencanaan strategi pelaksanaan, survei lokasi, serta persiapan sarana dan prasarana. Selain penyuluhan, juga diselenggarakan sesi diskusi dan tanya jawab guna membantu remaja siswa-siswi memahami materi edukasi yang disampaikan secara lebih mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengumpulan data terhadap remaja di MTSN 5 Pandeglang, diketahui bahwa sebagian besar berusia 13 tahun, yaitu sebanyak 30 orang (44,12%). Remaja yang berusia 14 tahun berjumlah 27 orang (39,71%), usia 15 tahun sebanyak 7 orang (10,29%), dan usia 16 tahun sebanyak 4 orang (5,88%). Sementara itu, hasil pengukuran tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, sebanyak 44 remaja (64,70%) sudah memiliki pemahaman yang baik tentang anemia dan stunting, sedangkan 24 remaja (35,30%) masih memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah pelaksanaan edukasi, seluruh peserta mengalami peningkatan pemahaman, dengan hasil menunjukkan bahwa 100% remaja memiliki pengetahuan yang baik.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan edukasi mengenai anemia secara umum, serta pembagian tablet tambah darah (TTD) sebagai langkah preventif untuk mencegah terjadinya stunting pada remaja di MTSN 5 Pandeglang. Pelaksanaan kegiatan mendapat dukungan dari Pemerintah Kecamatan Cikedal serta pihak MTSN 5 Pandeglang. Tujuan utama dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja putri, agar lebih peduli terhadap kesehatan, salah satunya dengan memahami pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) guna mencegah anemia dan stunting, terutama di wilayah Kecamatan Cikedal. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pembukaan, dilanjutkan dengan pemaparan materi serta sesi diskusi atau tanya jawab, dan ditutup dengan penutupan acara.



Gambar 1. Sesi Tanya Jawab oleh Narasumber



Gambar 2. Penghargaan Kepada Siswa yang Paham

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada remaja di MTSN 5 Pandeglang, mayoritas responden besar berusia 13 tahun, yaitu sebanyak 30 orang (44,12%). Remaja yang berusia 14 tahun berjumlah 27 orang (39,71%), usia 15 tahun sebanyak 7 orang (10,29%), dan usia 16 tahun sebanyak 4 orang (5,88%). Angka kejadian anemia pada remaja berusia 13–16 tahun tercatat sebesar 18,4%. WHO (2011) menyatakan bahwa anemia merupakan salah satu permasalahan gizi utama pada kalangan remaja, yang dapat berdampak buruk terhadap fungsi kognitif dan kemampuan belajar mereka. Selain itu, anemia juga dapat menyebabkan penurunan imunitas

tubuh, sehingga meningkatkan risiko infeksi, serta menurunkan tingkat kebugaran dan kemampuan berpikir akibat kurangnya pasokan oksigen ke otot dan otak.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan dilaksanakan, sebanyak 44 remaja (64,70%) sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai anemia dan stunting, sedangkan 24 remaja (35,30%) masih memiliki pemahaman yang kurang. Namun, setelah dilakukan edukasi, seluruh peserta mengalami peningkatan hingga 100% memiliki pengetahuan yang baik. Menurut Rusdi, et.all (2020), terdapat perbedaan signifikan dalam skor pengetahuan pada remaja yang menerima edukasi, yang berkontribusi terhadap pembentukan sikap dan perilaku hidup sehat melalui kesadaran terhadap pola hidup sehari-hari serta faktor-faktor risiko yang memengaruhinya. Sikap remaja tidak hanya dipengaruhi oleh edukasi, tetapi juga oleh peran individu yang dianggap penting dalam hidup mereka. Selain itu, pengalaman pribadi, latar belakang budaya, pengaruh media massa, lembaga keagamaan, serta kondisi emosional juga turut membentuk sikap yang diambil oleh remaja.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa remaja mampu menerima dan memahami materi edukasi yang disampaikan dengan baik. Hal ini tercermin dari adanya komunikasi dua arah antara peserta dan narasumber selama penyuluhan berlangsung. Para remaja MTSN 5 Pandeglang menunjukkan minat yang tinggi, ditandai dengan keaktifan mereka dalam mengajukan pertanyaan terkait isu kesehatan, khususnya mengenai anemia, konsumsi tablet tambah darah, serta kaitannya dengan stunting. Di akhir kegiatan, tim pengabdian masyarakat melaksanakan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta melalui pembagian kuesioner, dan hasilnya menunjukkan bahwa peserta dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dengan baik.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang diberikan kepada peserta terbukti mampu meningkatkan pengetahuan mereka dan diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, khususnya dalam upaya pencegahan stunting melalui penanggulangan anemia. Kegiatan ini mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah serta Pemerintah Kecamatan Cikedal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, N., Thei, R. S. P., Wafiyah, Asmara, R., Wahyudin, Suryaini, I., S, P. R., Destiana, E., Rosalina, V., Akbar, L. P., & Mandani, T. R. (2023). Menekan Angka Stunting Dengan Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Kelurahan Tanjung, Kec. Labuhan Haji, Lombok Timur. *Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara*, 1(April), 378–385. <https://proceeding.unram.ac.id/index.php/wicara>
- Asikin, A. M., & Nurfaidah. (2024). Pengaruh edukasi anemia serta pemberian tablet tambah darah (TTD) kepada remaja putri terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan stunting. *Jurnal Berita Kesehatan*, 17(2), 43–48. <https://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/JBK/article/view/195>
- Chrismilasari, L. A., Unja, E. E., CN, S. M., & Rahman, A. (2023). Manajemen Preventif Stunting Dengan Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Smpn 20 Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)*, 5(2), 10–17. <https://doi.org/10.51143/jsim.v5i2.524>

- Febriyani, P. A., Valianda, F., & Ramadhan, A. (2024). Pengaruh Edukasi Media Booklet Terhadap Peran Remaja Mencegah Stunting Di Uima Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(September), 6787–6794.
- Kadir, S., Hadju, V. A., & Djamaluddin, N. (n.d.). *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat) Upaya Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan Bahaya Anemia Pada Remaja Di SMPN 2 Kabila A bstrak PENDAHULUAN* Masa remaja merupakan periode penting karena pada masa ini kebutuhan gizi meningkat untuk pertumbuhan dan perkembangan . 41–51.
- Nugraheni, R. (2024). Program Edukasi Gizi pada Remaja Putri untuk Mencegah Stunting: Tinjauan Literatur. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(3), 569–577. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Purnomo, R. A., Hartono, S., & Ekayanti, A. (2023). Peningkatan Ketrampilan Warga Disabilitas: Inovasi Batik Ciprat dengan Media Fesyen Berkelanjutan. *Jurnal SOLMA*, 12(3), 1071–1080. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i3.12677>
- Ramadhan, feni valianda amelia, & Febriyani, putri agus. (2024). Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja Melalui Edukasi Dan Pemberian Tablet FE. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(02), 112–118.
- Rossi Septina. (2025). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja dan Tablet Tambah Darah dalam Mencegah Stunting dan Skrining Anemia pada Remaja Putri. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(1), 598–605. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v6i1.2282>
- Sabran, S., Sari, D. K., Suandana, I. A., & Satya, M. C. N. (2023). Edukasi tentang anemia sebagai upaya pencegahan stunting. *Community Development Journal*, 4(6), 12018–12022. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/21821/16044>
- Sekarini, N. N. A. D., Pratiwi, P. I., Arsani, N. L. K. A., Jayanti, M. A. A., & Pratiwi, K. B. H. (2024). Kebidanan Optimalisasi Kader dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri untuk Mencegah Stunting di Desa Selat. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper*, 3(2), 1871–1879.
- Sinau, A. T. T., Ramadhan, K., & Sakti, P. M. (2024). Cegah Stunting dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Terkait Anemia Melalui Edukasi Kesehatan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 87–93. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v5i1.3698>
- Suja, M. D. D., Budiarti, I., Fatimah, R. N., & Sembiring, E. V. (2024). Edukasi Personal Hygiene dan Pencegahan Anemia Untuk Pencegahan Stunting Pada Remaja Putri. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 18–23. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v3i4.1203>
- Syirin Zaenab, Nurjanah, S., Azis, A. N., & Aisyah, I. (2025). Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Anemia melalui Aksi Bergizi di MTS YWPPS Desa Sukamaju, Kabupaten Sumedang. *Bina Sehat Masyarakat*, 5(1), 2025–2064. <https://ejournal.upi.edu/index.php/BSM/index>

Zakiyanpri, W., Lailiyah, S., Armando, G., Salsabila, R., Theresa, S., Anggita, P., Arofatus, A., Silmi, A. Z., Rahma, N., & Salsabila, D. (2024). Edukasi kepada Remaja untuk Mencegah Terjadinya Stunting dari Faktor Kesehatan saat Masa Remaja di SMAN 1 Banyuwangi. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(3), 603–610. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1151>