



## PELATIHAN KADER KESEHATAN REMAJA DALAM PENCEGAHAN ANEMIA DI WILAYAH PUSKESMAS KUTA BARO

Denafianti\*

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

\*Email korespondensi: [denafianti\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:denafianti_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Diterima: 21 Agustus 2022; Disetujui 27 Agustus 2022; Dipublikasi 04 September 2022

**Abstract:** *Anemia is a health issue commonly experienced by teenage girls, primarily due to poor dietary habits and iron deficiency. The training activity for youth health cadres aims to enhance the community's understanding, especially among teenage girls, regarding the importance of anemia prevention. This program was conducted in Gampong Lampoh Keude, Kuta Baro District, Aceh Besar, in the form of outreach that included lectures and question-and-answer sessions. The results of the activity showed an increase in community knowledge about anemia, its causes, and ways to prevent it through a healthy diet and adequate iron consumption. It is hoped that this program can help create a healthier generation free from anemia.*

**Keywords:** *Adolescent Anemia, Health Cadres, Anemia Prevention*

**Abstrak:** Anemia merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja putri, terutama akibat pola makan yang kurang baik dan kekurangan zat besi. Kegiatan pelatihan kader kesehatan remaja ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya remaja putri, mengenai pentingnya pencegahan anemia. Program ini dilaksanakan di Gampong Lampoh Keude, Kecamatan Kuta Baro, Aceh Besar, dalam bentuk penyuluhan yang mencakup ceramah dan sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai anemia, faktor penyebabnya, serta cara pencegahannya melalui pola makan sehat dan konsumsi zat besi yang cukup. Diharapkan program ini dapat membantu dalam menciptakan generasi yang lebih sehat dan bebas anemia.

**Kata Kunci :** *Anemia Remaja, Kader Kesehatan, Pencegahan Anemia.*

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kondisi ini terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, yang menyebabkan penurunan kapasitas

darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Salah satu penyebab utama anemia pada remaja putri adalah defisiensi zat besi yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Faktor-faktor lain seperti pola makan yang tidak seimbang, menstruasi yang

berkepanjangan, serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya asupan nutrisi yang memadai juga turut berkontribusi dalam meningkatnya angka kejadian anemia di kalangan remaja. Anemia dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan kualitas hidup penderitanya, seperti menurunnya daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, serta penurunan prestasi akademik akibat kelelahan dan kurangnya energi untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Upaya pencegahan anemia harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan. Salah satu langkah strategis yang dapat dilakukan adalah dengan membentuk kader kesehatan remaja yang bertugas untuk memberikan edukasi dan pendampingan dalam pencegahan anemia. Kader kesehatan remaja memiliki peran penting dalam menyebarkan informasi yang benar mengenai anemia, pola makan sehat, serta pentingnya konsumsi suplemen zat besi. Dengan adanya kader kesehatan remaja, diharapkan informasi mengenai pencegahan anemia dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja putri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pelatihan kader kesehatan remaja juga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat, yang secara tidak langsung dapat membantu menurunkan angka kejadian anemia di masyarakat.

Dalam upaya pencegahan anemia, pendekatan berbasis masyarakat sangat diperlukan agar program yang dijalankan dapat memberikan dampak yang lebih luas. Puskesmas

sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama memiliki peran yang sangat strategis dalam memberikan edukasi dan layanan kesehatan kepada masyarakat, termasuk dalam program pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan pelatihan kader kesehatan remaja yang dilakukan di wilayah Puskesmas Kuta Baru bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja dan masyarakat sekitar mengenai pentingnya pencegahan anemia serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi risikonya. Pelatihan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari edukasi mengenai faktor risiko anemia, pentingnya pola makan yang mengandung zat besi, hingga strategi meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model bagi daerah lain dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan remaja dalam mencegah anemia. Dengan adanya kader kesehatan remaja, diharapkan dapat terbentuk komunitas yang lebih peduli terhadap kesehatan dan gizi remaja, sehingga angka kejadian anemia dapat ditekan secara signifikan. Selain itu, keterlibatan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pendidik, dan pemerintah daerah, menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program ini. Oleh karena itu, pelatihan kader kesehatan remaja tidak hanya sekadar memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal.

---

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Definisi dan Prevalensi Anemia pada Remaja**

Anemia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang mengakibatkan penurunan kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Menurut WHO (2015), batas ambang kadar hemoglobin untuk anak perempuan di atas 15 tahun adalah kurang dari 12 g/dl. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi, terutama di daerah dengan akses gizi yang terbatas. Faktor utama yang menyebabkan tingginya angka anemia pada remaja adalah kurangnya asupan zat besi akibat pola makan yang tidak seimbang serta meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi.

### **Penyebab dan Faktor Risiko Anemia**

Anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi gangguan metabolisme zat besi, penyakit kronis, dan gangguan genetik seperti thalassemia. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pola makan yang tidak seimbang, menstruasi yang berkepanjangan, infeksi parasit seperti cacingan, serta kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Kurangnya kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi juga menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka anemia di kalangan remaja.

### **Dampak Anemia terhadap Kesehatan dan Prestasi Akademik**

Anemia dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Penderita anemia sering mengalami gejala seperti lemas, pusing, sesak napas, dan penurunan daya konsentrasi yang dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami anemia cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tidak mengalami anemia. Selain itu, anemia juga dapat meningkatkan risiko infeksi karena melemahnya sistem imun tubuh.

### **Pentingnya Pola Makan dalam Pencegahan Anemia**

Asupan nutrisi yang seimbang merupakan salah satu faktor kunci dalam pencegahan anemia. Makanan yang kaya akan zat besi, seperti daging merah, hati, sayuran berdaun hijau, dan kacang-kacangan, sangat penting untuk dikonsumsi oleh remaja. Selain itu, konsumsi makanan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk dan tomat, dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Sebaliknya, makanan atau minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi, sebaiknya dikurangi.

### **Pentingnya Tablet Tambah Darah dalam Pencegahan Anemia**

Salah satu program yang telah diterapkan di Indonesia dalam upaya

pengecahan anemia adalah pemberian tablet tambah darah (Fe) kepada remaja putri. Tablet ini mengandung zat besi yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Namun, kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah masih menjadi tantangan, karena banyak remaja yang tidak memahami manfaatnya atau mengalami efek samping seperti mual dan sembelit. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin sangat diperlukan.

### **Peran Kader Kesehatan Remaja dalam Pencegahan Anemia**

Kader kesehatan remaja memiliki peran penting dalam membantu menyebarkan informasi mengenai pencegahan anemia di kalangan teman sebaya. Mereka dapat menjadi agen perubahan dengan memberikan edukasi tentang pola makan sehat, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta gaya hidup yang mendukung kesehatan secara keseluruhan.

### **Strategi Intervensi Pencegahan Anemia Berbasis Sekolah**

Sekolah dapat menjadi tempat yang strategis dalam program pencegahan anemia. Melalui kegiatan ekstrakurikuler atau penyuluhan kesehatan, siswa dapat diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga asupan gizi yang seimbang serta manfaat suplementasi zat besi.

### **Peran Puskesmas dalam Program Pencegahan Anemia**

Sebagai fasilitas kesehatan tingkat

pertama, Puskesmas memiliki peran utama dalam mengawasi serta memberikan pelayanan kesehatan bagi masyarakat. Program pencegahan anemia yang dilakukan oleh Puskesmas meliputi penyuluhan, pemeriksaan kesehatan rutin, serta distribusi tablet tambah darah kepada remaja putri.

### **Hubungan Anemia dengan Kehamilan Remaja**

Anemia yang terjadi pada masa remaja dapat berdampak pada kehamilan di masa depan. Wanita yang mengalami anemia sejak remaja berisiko mengalami komplikasi saat hamil, seperti bayi dengan berat badan lahir rendah dan meningkatnya risiko perdarahan saat persalinan.

### **Dampak Sosial dan Ekonomi Anemia**

Anemia tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memiliki konsekuensi sosial dan ekonomi. Tingginya angka anemia pada remaja dapat berpengaruh terhadap produktivitas kerja di masa depan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi pertumbuhan ekonomi suatu negara.

### **METODE PELAKSANAAN**

1. Tahap Persiapan
  - a. Melakukan survei lokasi untuk memastikan kesiapan tempat pelaksanaan kegiatan.
  - b. Mengurus administrasi dan perizinan terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat.
  - c. Mempersiapkan materi penyuluhan yang akan disampaikan kepada

masyarakat.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di Desa Lampoh Keude, Kecamatan Kuta Baro, Aceh Besar.

Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif. Materi yang disampaikan berupa pentingnya Kader Kesehatan Remaja dalam Pencegahan Anemia. Setelah penyampaian materi, diberikan sesi tanya jawab selama 60 menit. Peserta yang aktif bertanya diberikan hadiah atau doorprize sebagai bentuk apresiasi.

## 3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan disusun sebagai bentuk dokumentasi dan evaluasi hasil kegiatan.

Laporan mencakup tujuan, pelaksanaan, hasil, dan rekomendasi untuk perbaikan di masa mendatang.

### 1. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan. Fokus evaluasi adalah sejauh mana kemampuan masyarakat menerapkan perilaku remaja dalam mencegah anemia, pengetahuan yang cukup tentang pentingnya makan bergizi dan konsumsi tablet tambah darah (Fe). Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pelatihan Kader Kesehatan Remaja dalam Pencegahan Anemia di Wilayah Puskesmas Kuta Baro” yang diikuti 50

masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

### 1. Pelaksanaan Pengabdian

#### 2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

### 3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Kader Kesehatan Remaja dalam Pencegahan Anemia di Wilayah Puskesmas Kuta Baro. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.



Gambar 1. Penyampaian Materi

### 4. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Anemia pada remaja putri disebabkan oleh defisiensi zat besi, pola makan yang buruk, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya nutrisi.
2. Kader kesehatan remaja berperan penting

dalam meningkatkan kesadaran dan edukasi terkait pencegahan anemia.

3. Pencegahan anemia memerlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, tenaga kesehatan, dan pemerintah.

#### Saran

1. Edukasi dan sosialisasi mengenai pencegahan anemia perlu ditingkatkan secara berkelanjutan.
2. Akses terhadap tablet tambah darah harus diperluas dan kepatuhan dalam mengonsumsinya ditingkatkan.
3. Program kader kesehatan remaja harus diperluas dan didukung dengan media edukasi yang menarik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Yulianti, Siti Aisyah, & Sri Handayani. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1), 10–17.  
<https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.276>
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550–561.  
<https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.173>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331.  
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Wulandari, D. R. (2021). Anemia pada Remaja Putri. *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*, 1(2).  
[http://doc-pak.undip.ac.id/12690/1/Modul\\_Anemia.pdf](http://doc-pak.undip.ac.id/12690/1/Modul_Anemia.pdf)
- World Health Organization. (2015). *The global prevalence of anemia in 2011*. Geneva: WHO Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Arisman, M. B. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Sari, D. K., & Nindya, T. S. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Anemia pada Remaja Putri di Surabaya. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(2), 110-120.  
<https://doi.org/10.25182/jgp.v14i2.674>
- Hardinsyah & Supariasa, I. D. N. (2019). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.