

OPTIMALISASI POSYANDU REMAJA DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI (*THE OPTIMIZING OF ADOLESCENT POSYANDU IN PREVENTING ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS*)

Received: 20 September 2024

Revised: 21 November 2024

Accepted: 22 Desember 2024

KH Endah Widhi Astuti¹, Rosalinna*²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
Email: widhiastutie@gmail.com¹, rosalinasetianto@gmail.com²

Abstract

Anemia in adolescent girls is a global health issue that impacts quality of life and future reproductive health. This community service program aimed to improve knowledge, attitudes, and hemoglobin levels among adolescent girls through optimizing youth health posts (Posyandu Remaja) in Jetis Jaten Village, Karanganyar. The program involved 38 participants and was conducted over three months using interactive education, simulations, and mentoring methods. Results showed an 88.9% increase in knowledge, a 105% improvement in dietary awareness, and a reduction in anemia prevalence from 73.7% to 34.2%. This program demonstrated that a community-based approach through youth health posts is effective in preventing anemia and can serve as a sustainable model for public health development.

Keywords: *Anemia, Youth Health Post, Adolescent Girls, Nutrition Education, Health Prevention*

Abstrak

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan global yang berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan reproduksi di masa depan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kadar hemoglobin remaja putri melalui optimalisasi posyandu remaja di Desa Jetis Jaten, Karanganyar. Kegiatan dilaksanakan pada 38 peserta remaja putri menggunakan metode edukasi interaktif, simulasi, dan pendampingan selama tiga bulan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 88,9%, kesadaran pola makan sebesar 105%, dan penurunan prevalensi anemia dari 73,7% menjadi 34,2%. Program ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis komunitas melalui posyandu remaja efektif dalam pencegahan anemia dan dapat menjadi model pengembangan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Kata kunci: Anemia, Posyandu Remaja, Remaja Putri, Edukasi Gizi, Pencegahan Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan secara global, terutama di negara-negara berkembang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa sekitar 29,9% wanita usia subur di dunia mengalami anemia, dengan prevalensi tertinggi terjadi di Asia Tenggara dan Afrika (WHO, 2019). Di Indonesia, anemia masih menjadi tantangan besar, terutama pada remaja putri. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 16,3% pada kelompok 5-14 tahun dan 15,5% pada kelompok 15-24 tahun (Kemenkes BKPK, 2023). Hal ini mencerminkan masih rendahnya keberhasilan program kesehatan untuk menangani anemia, khususnya di kalangan remaja.

Anemia pada remaja putri tidak hanya berdampak pada kondisi fisik seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, dan daya tahan tubuh, tetapi juga memengaruhi kesehatan reproduksi di masa mendatang (Aggarwal, 2020). Penurunan kadar hemoglobin yang kronis berisiko menyebabkan komplikasi selama kehamilan, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), bahkan

meningkatkan angka kematian ibu (Manikam, 2021). Remaja dengan anemia sering kali tidak menyadari kondisinya, sehingga banyak kasus yang tidak terdeteksi hingga gejalanya semakin parah (Tarini et al., 2020).

Berbagai solusi telah diimplementasikan untuk mengatasi anemia, seperti suplementasi tablet tambah darah (TTD) dan edukasi gizi. Namun, implementasi solusi ini masih kurang optimal (Kemenkes RI, 2019). Sebagai contoh, distribusi TTD sering kali terkendala tingkat kepatuhan remaja yang rendah, sementara edukasi gizi sering kali kurang menarik atau tidak dilakukan secara sistematis (Husnah et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan berbasis komunitas yang lebih intensif untuk mencegah dan menangani anemia pada remaja (Pusporini et al., 2021).

Posyandu remaja muncul sebagai solusi potensial dalam pemberdayaan komunitas untuk meningkatkan kesehatan remaja. Program ini memberikan layanan kesehatan dasar sekaligus edukasi tentang gizi dan reproduksi melalui pendekatan yang melibatkan kader remaja (Siswati et al., 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan kader di posyandu remaja dapat meningkatkan keterampilan kader dalam mendeteksi anemia, memberikan edukasi kepada teman sebaya, dan menyelenggarakan kegiatan kesehatan secara mandiri (Veradilla & Rohani, 2021). Namun, di beberapa desa, efektivitas posyandu remaja masih terbatas karena kurangnya sumber daya manusia yang terlatih dan minimnya perhatian lintas sektor (Indari et al., 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Jetis Jaten, Karanganyar, mengungkapkan bahwa dari enam remaja putri yang diwawancarai, lima di antaranya tidak mengetahui pentingnya konsumsi tablet tambah darah sebagai pencegahan anemia. Selain itu, kader posyandu di desa ini belum pernah mendapatkan pelatihan khusus terkait anemia dan kesehatan remaja. Berdasarkan wawancara dengan orang tua, sebagian besar menyatakan bahwa posyandu hanya dikenal sebagai layanan untuk balita, bukan untuk remaja. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan informasi dan keterlibatan remaja dalam program posyandu.

Atas dasar fenomena tersebut, dosen dari Poltekkes Kemenkes Surakarta Prodi Kebidanan merasa tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan fokus pada optimalisasi posyandu remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran remaja putri serta kader posyandu dalam pencegahan anemia. Melalui pelatihan dan pendampingan, diharapkan posyandu remaja dapat menjadi solusi yang efektif dan berkelanjutan untuk mengatasi anemia di Desa Jetis Jaten, Karanganyar.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September hingga November 2024, di Desa Jetis Jaten, Karanganyar. Peserta kegiatan ini adalah 38 remaja putri yang dipilih berdasarkan hasil penjangkaran awal di posyandu remaja dan usulan dari kader posyandu setempat. Peserta berusia antara 12-18 tahun dan merupakan kelompok dengan risiko tinggi anemia (Tarini et al., 2020). Kegiatan dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan perilaku dalam pencegahan anemia melalui pendekatan berbasis posyandu remaja.

Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup kombinasi pelatihan, edukasi, simulasi, dan pendampingan intensif (Notoatmodjo, 2019). Metode ini dirancang agar tidak hanya memberikan informasi kepada peserta tetapi juga melibatkan mereka secara aktif dalam proses belajar, sehingga perubahan yang dihasilkan dapat bertahan dalam jangka Panjang (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan survei awal untuk mengukur tingkat pengetahuan dan prevalensi anemia menggunakan kuesioner dan alat pengukur hemoglobin (Hb). Selanjutnya, kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu:

a. Edukasi dan Pelatihan

Edukasi gizi diberikan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung dengan media visual seperti booklet dan video pendek (Tarsikah, 2020). Materi yang disampaikan meliputi pentingnya zat

besi, penyebab dan dampak anemia, serta pola makan sehat. Selain itu, peserta dilatih untuk melakukan pengukuran antropometri dan hemoglobin sebagai langkah awal deteksi dini anemia. Pendekatan ini memberikan keterampilan praktis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari (Kusuma, 2022).

b. Simulasi dan Praktik

Simulasi dilakukan untuk mengajarkan peserta bagaimana memilih dan mengolah makanan yang kaya zat besi. Kegiatan ini melibatkan praktik memasak sederhana dengan bahan makanan lokal yang terjangkau, seperti bayam dan kacang-kacangan. Peserta juga dilatih untuk mencatat hasil pengukuran hemoglobin dan menginterpretasikan hasil tersebut sebagai bagian dari sistem pemantauan mandiri (Kasmawati et al., 2023).

c. Pendampingan

Setelah pelatihan, dilakukan pendampingan selama dua bulan dengan kunjungan rutin oleh kader posyandu dan tim pengabdian. Pendampingan ini bertujuan untuk memantau implementasi praktik sehari-hari, memberikan umpan balik, dan mengidentifikasi hambatan yang dihadapi peserta. d. Alat Ukur dan Evaluasi

Alat ukur yang digunakan meliputi: Kuesioner pre-test dan post-test digunakan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap terkait pencegahan anemia menggunakan kuesioner dari penelitian sebelumnya (Nurhidayati, 2024). Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan pada awal dan akhir kegiatan untuk melihat perubahan status anemia peserta dengan menggunakan rapid test. Observasi langsung dilakukan selama pelaksanaan kegiatan untuk mengevaluasi tingkat partisipasi dan keterlibatan peserta.

e. Indikator Keberhasilan

Tingkat keberhasilan kegiatan diukur dari beberapa aspek: Perubahan Sikap: Diukur dari peningkatan kepatuhan peserta dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan menerapkan pola makan sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi masalah anemia pada remaja putri di Desa Jetis Jaten, Karanganyar, melalui optimalisasi posyandu remaja. Kegiatan ini melibatkan 38 remaja putri sebagai peserta utama, serta dukungan dari kader posyandu dan masyarakat setempat. Pelaksanaan program meliputi edukasi gizi, simulasi praktik, dan pendampingan intensif. Berikut adalah hasil dan dampak dari kegiatan pengabdian yang dilakukan.

a. Peningkatan Pengetahuan dan Sikap

Peningkatan pengetahuan peserta tentang anemia diukur melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman terkait pentingnya pola makan bergizi, konsumsi tablet tambah darah, dan deteksi dini anemia. Berikut tabel hasil pre-test dan posttest:

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan dan Sikap remaja putri tentang pencegahan anemia

Aspek yang Diukur	ta-Rata PreTest	ta-Rata PostTest	Peningkatan (%)
Pengetahuan tentang anemia	45,2±10,1	85,2±9,7	88,9
Sikap terhadap konsumsi TTD	50,7±14,5	60,0±8,2	60,0
Kesadaran pentingnya pola makan	40,5±11,8	82,6±10,1	105,0

Tabel 1 menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja putri terkait pencegahan anemia. Pengetahuan tentang anemia meningkat sebesar 88,9%, dari skor rata-rata $45,2 \pm 10,1$ menjadi $85,2 \pm 9,7$. Sikap terhadap konsumsi TTD naik 60,0%, dari $50,7 \pm 14,5$ menjadi $60,0 \pm 8,2$. Kesadaran tentang pentingnya pola makan mengalami peningkatan tertinggi, sebesar 105,0%, dari $40,5 \pm 11,8$ menjadi $82,6 \pm 10,1$. Hasil ini menunjukkan keberhasilan program intervensi.

b. Perubahan Status Hemoglobin (Hb)

Status anemia peserta dievaluasi melalui pemeriksaan hemoglobin sebelum dan setelah program. Hasilnya menunjukkan penurunan prevalensi anemia pada kelompok peserta.

Tabel 2. Perubahan Status Hemoglobin pada remaja putri

Kategori Hb (g/dL)	Data Pre-Test	Data Post-Test
Normal (>12)	10	25
Anemia ringan (10-12)	20	11
Anemia sedang (<10)	8	2
Total	38	38

Terdapat peningkatan jumlah peserta dengan kadar Hb normal dari 10 menjadi 25 orang. Hasil ini menunjukkan efektivitas pemberian edukasi dan tablet tambah darah dalam meningkatkan kadar hemoglobin

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis *community engagement* melalui optimalisasi posyandu remaja mampu memberikan dampak positif signifikan. Peningkatan kadar hemoglobin sebesar 55% pada kelompok peserta menunjukkan bahwa program edukasi dan pemberian tablet tambah darah (TTD) secara terstruktur efektif dalam mengatasi anemia. Hasil ini relevan dengan temuan Podungge et al., (2022), yang melaporkan bahwa pemberdayaan kader posyandu remaja meningkatkan deteksi dini anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin peserta. Dukungan keluarga dan kader juga menjadi faktor penting yang mendorong keberhasilan program ini.

Selain itu, edukasi gizi yang dilakukan dalam bentuk pelatihan dan simulasi terbukti meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta. Studi oleh Husnah et al., (2023) juga menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis bahan lokal, seperti pengenalan manfaat buah bit, dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya zat besi dalam diet harian. Hal ini sejalan dengan temuan Veradilla & Rohani (2021), yang menggunakan metode diskusi kelompok kecil (Buzz Group) untuk meningkatkan keterampilan komunikasi kader posyandu dalam memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi.

Penelitian internasional juga mendukung pendekatan berbasis komunitas untuk mengatasi anemia. Sebuah studi (Abu-Baker et al., 2021) menunjukkan bahwa edukasi gizi dan suplementasi zat besi yang dilakukan secara kolaboratif dengan masyarakat dapat menurunkan prevalensi anemia hingga 30%. Penelitian lain (Wang et al., 2020) menegaskan pentingnya intervensi berbasis keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan efektivitas program pencegahan anemia pada remaja putri.

Namun, meskipun program ini menunjukkan keberhasilan, masih terdapat tantangan yang perlu diperhatikan. Faktor budaya dan kebiasaan makan yang kurang sehat menjadi penghambat dalam implementasi program. Seperti yang diungkapkan oleh Siswati et al. (2021), pola makan yang rendah zat besi dan asam folat, ditambah dengan minimnya aktivitas fisik, dapat memperburuk kondisi anemia. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan untuk mengubah kebiasaan makan dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan remaja.

Sebagai seorang dosen kebidanan, saya berpendapat bahwa keterlibatan aktif remaja dan keluarga dalam program posyandu adalah kunci keberhasilan jangka panjang. Program seperti ini tidak hanya memperbaiki status kesehatan individu, tetapi juga memperkuat ketahanan komunitas. Melalui pelibatan kader remaja sebagai agen perubahan, program ini dapat menciptakan efek domino yang positif bagi masyarakat.

Sebagai luaran, pengabdian ini telah memberikan manfaat nyata, termasuk peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesehatan fisik peserta. Dalam jangka panjang, keberlanjutan program ini sangat bergantung pada dukungan lintas sektor, pelatihan kader secara berkala, dan pengintegrasian teknologi, seperti aplikasi berbasis web untuk memantau kesehatan remaja (Herwinda Kusuma Rahayu, 2023). Hal ini membuka peluang untuk pengembangan model posyandu remaja yang lebih efektif dan adaptif di masa mendatang.



Gambar 1. Mini Lokakarya



(a)



(b)

Gambar 2. (a), (b) Kegiatan edukasi pencegahan anemia

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kadar hemoglobin remaja putri di Desa Jetis Jaten, Karanganyar, membuktikan bahwa optimalisasi posyandu remaja efektif dalam pencegahan anemia. Keberhasilan ini didukung oleh metode edukasi interaktif, pelibatan kader, dan dukungan keluarga. Untuk keberlanjutan, disarankan program ini dilakukan secara berkala dengan dukungan lintas sektor, pemanfaatan teknologi, serta replikasi di desa lain. Hal ini

diharapkan mampu menciptakan dampak jangka panjang dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja dan memberdayakan komunitas secara holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta dan Puskesmas Jaten yang telah memberi dukungan untuk terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2), e06348. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Aggarwal, A. (2020). *Iron-deficiency anemia among adolescents : A global public health concern*. April. <https://doi.org/10.33545/comed.2020.v3.i2a.148>
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Buku Panduan Orientasi Kader Posyandu*.
- Husnah, R., Fitriani, F., & Panjaitan, A. L. (2023). Optimalisasi Penyuluhan Buah Bit Dalam Menurunkan Anemia Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2543–2546. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.564>
- Indari, I., Asri, Y., Utami, V. C., Setyowati, I., & Nurwinda, S. (2022). Pembentukan Kader Remaja dan Pelatihan Posyandu Remaja di Desa Sidorahayu Wagir Malang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(11), 3737–3748. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i11.7337>
- Kasmawati, K., Rasmaniar, R., Nurlaela, E., Koro, S., & Nurbaya, N. (2023). Pelatihan Kader Posyandu Remaja Dalam Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2156. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14292>
- Kemendes BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Kemendes RI. (2019). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Manikam, N. R. M. (2021). Known facts: iron deficiency in Indonesia. *World Nutrition Journal*, 5(S1), 1–9. <https://doi.org/10.25220/wnj.v05.s1.0001>
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta.
- Nurhidayati, R. B. (2024). Hubungan Pengetahuan, Gizi, Sikap terhadap Kesehatan Remaja Khususnya Anemia. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(4), 744–753. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i4.218>
- Podungge, Y., Z, S. N., & Yulianti Mile, S. (2022). Pemberdayaan Kader dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Anemia. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(2), 199. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.2.2022.199-207>
- Pusporini, A. D., Salmah, A. U., Wahyu, A., Seweng, A., Indarty, A., Suriah, Nur, R., Syam, A., & Mahfudz. (2021). Risk factors of anemia among pregnant women in community health center (Puskesmas) Singgani and Puskesmas Tipo Palu. *Gaceta Sanitaria*, 35, S123–S126. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.010>
- Siswati, T., Prayogi, A. S., & Olfah, Y. (2021). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian demam berdarah dengue di tingkat keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan 23, Oktober*, 1559–1568.
- Tarini, N. W. D., Sugandini, W., & Sulyastini, N. K. (2020). *Prevalence of Anemia and Stunting in Early Adolescent Girls*. 394(Icirad 2019), 397–402. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200115.065>

- Tarsikah, T. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Melalui Kelas Pranikah Untuk Menyiapkan Kehamilan Yang Sehat Di Desa Watugede Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 86. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.481>
- Veradilla, V., & Rohani, R. (2021). Pemberdayaan Peran Kader Melalui Kie Plus Kesehatan Reproduksi Di Posyandu Remaja. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 761–766. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2585>
- Wang, J. Y., Hu, P. J., Luo, D. M., Dong, B., Ma, Y., Dai, J., Song, Y., Ma, J., & Lau, P. W. C. (2020). Reducing Anemia Among School-Aged Children in China by Eliminating the Geographic Disparity and Ameliorating Stunting: Evidence From a National Survey. *Frontiers in Pediatrics*, 8(May). <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00193>
- WHO. (2019). *Prevalence of anaemia in pregnant women (aged 15-49)*.