

Analisis Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri di Lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan

Meivita Cahya Ningsih¹, Neng Silvi Damayanti²

¹Dosen Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

²Mahasiswa Keperawatan Akper Al-Ikhlas

Article info

Article history :

Keywords:

Anemia, Adolescent Girls, Knowledge, Health, Education.

Kata Kunci

Anemia, Remaja Putri, Pengetahuan, Kesehatan, Edukasi.

Abstrak

Latar belakang: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang masih tinggi prevalensinya, khususnya di kalangan remaja putri. Remaja putri sangat rentan terhadap anemia karena peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pubertas dan kehilangan darah saat menstruasi. Pengetahuan yang baik mengenai anemia sangat penting dalam mencegah dan menangani kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia di SMK BM Al-Ikhlas. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui kuesioner online. Jumlah responden sebanyak 116 siswi dari kelas X, XI, dan XII yang dipilih secara purposive sampling. Data dianalisis secara univariat dan ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55,2% siswi memiliki tingkat pengetahuan baik, 43,1% cukup, dan 1,7% kurang. Pengetahuan tertinggi ditemukan pada kelompok usia 15-17 tahun dan siswi kelas XI. Meskipun mayoritas memiliki pengetahuan yang baik, masih terdapat kelompok yang berpengetahuan rendah yang berisiko tinggi terhadap anemia. Oleh karena itu, edukasi kesehatan secara rutin dan komprehensif sangat penting dilakukan di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kesadaran dan pencegahan dini anemia. Penelitian ini memberikan dasar penting bagi pengembangan program promotif dan preventif terkait anemia di kalangan remaja.

Corresponding author : Meivita Cahya Ningsih

Email : meivita@akper-alikhlas.id

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama yang berdampak besar terhadap kesehatan masyarakat, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. World Health Organization (WHO, 2021) mendefinisikan anemia sebagai kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah ambang batas

nirmal, yang menyebabkan penurunan kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Kekurangan oksigen ini berakibat pada berbagai gangguan kesehatan, mulai dari kelelahan, gangguan konsentrasi, hingga menurunnya produktivitas individu (Kurniati & Bahriah, 2021)

Remaja putri termasuk kedalam kelompok yang paling rentan terhadap

anemia. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan, serta kehilangan darah secara rutin setiap bulan akibat menstruasi. Selain faktor biologis, gaya hidup remaja saat ini seperti pola makan tidak seimbang, konsumsi makanan cepat saji, serta minimnya aktivitas fisik turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko anemia (Syafitri et al., 2022). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun di Indonesia mencapai 32%. Angka ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga remaja putri di Indonesia mengalami anemia (Indonesia, 2018) yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan produktivitas mereka.

Anemia pada remaja bukan hanya masalah kesehatan fisik semata, namun juga berimplikasi pada aspek pendidikan dan sosial. Gejala anemia seperti lemah, letih, lesu, dan gangguan konsentrasi dapat menghambat prestasi belajar dan mengurangi partisipasi remaja dalam kegiatan sekolah maupun sosial (Sholehah et al., 2020). Jika tidak ditangani sejak dini, anemia dapat berdampak jangka panjang, termasuk meningkatnya risiko komplikasi kehamilan di masa depan seperti persalinan prematur dan bayi dengan berat lahir rendah (Christin et al., 2022).

Sebagai upaya pencegahan, Pemerintah Indonesia telah menjalankan program intervensi seperti pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara

gratis di sekolah-sekolah sebagai salah satu strategi pencegahan anemia. Namun, keberhasilan program ini sangat bergantung pada tingkat pengetahuan dan kesadaran remaja. Sayangnya, banyak remaja putri masih memiliki pengetahuan yang rendah tentang penyebab, gejala, dan cara pencegahan anemia (Salzabila & Kurniawati, 2023).

Melihat kondisi tersebut, sangat penting dilakukan kajian mendalam mengenai tingkat pengetahuan remaja putri terkait anemia. Sekolah, sebagai lingkungan pendidikan formal, memiliki peran strategis dalam membentuk pola pikir dan perilaku hidup sehat pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan siswi di SMK BM Al-Ikhlas mengenai anemia, serta memberikan gambaran yang komprehensif tentang distribusi pengetahuan berdasarkan usia dan tingkat kelas. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMK BM Al-Ikhlas?”. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengambilan kebijakan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah serta menjadi landasan dalam pengembangan program promosi kesehatan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

TINJAUAN PUSTAKA

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang paling sering dialami oleh remaja putri khususnya dinegara

berkembang. Menurut WHO (2021), anemia didefinisikan sebagai kondisi kadar hemoglobin yang lebih rendah dari normal, yang menyebabkan penurunan kapasitas darah dalam mengangkut oksigen. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri dapat berdampak negatif pada kemampuan kognitif, konsistensi belajar, serta perkembangan fisik dan emosional (Putri & Suryaningsih, 2021).

Faktor risiko utama anemia pada remaja meliputi kehilangan darah akibat menstruasi, asupan zat besi yang rendah, serta adanya penyakit infeksi yang kronis (Sari et al., 2020). Selain itu, gaya hidup tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang, konsumsi makanan cepat saji, dan minimnya aktivitas fisik turut memperparah kondisi tersebut (Hidayah et al., 2023). Kurangnya pengetahuan mengenai anemia juga menjadi faktor penghambat dalam pencegahan dan pengendalian kasus anemia dikalangan remaja (Fitriani et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain ini digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebagai variabel independen terhadap anemia sebagai fenomena yang diamati secara simultan pada satu waktu pengambilan data.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang anemia, yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu

Penelitian oleh Nurmalasari et al. (2020) menemukan bahwa edukasi yang diberikan secara tidak langsung disekolah, termasuk penyuluhan dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja terhadap konsumsi zat besi. Strategi ini sejalan dengan kebijakan pemerintah Indonesia melalui program pemberian TTD disekolah yang bertujuan untuk menurunkan prevalensi anemia (RI, 2019)

Remaja dengan pemahaman yang baik mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan anemia cenderung memiliki sikap dan perilaku yang lebih sehat. Oleh karena itu, pentingnya integrasi materi kesehatan dalam kurikulum sekolah telah ditekankan oleh berbagai peneliti untuk mendorong perubahan perilaku remaja yang lebih berorientasi pada pencegahan penyakit, termasuk anemia (Wahyuni & Handayani, 2021).

pengertian, penyebab, gejala, pencegahan, dan konsumsi Tablet Tambah darah (TTD). Pengetahuan dikategorikan menjadi tiga tingkat yaitu baik, cukup, dan kurang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X, XI, dan XII di SMK BM Al-Ikhlas yang berjumlah 163 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan total sampel sebanyak 116 siswi yang memenuhi kriteria inklusi.

Tempat penelitian dilaksanakan di SMK BM Al-Ikhlas yang berlokasi di Kabupaten Bogor. Penelitian ini dilakukan selama bulan April hingga Mei 2025.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa kuesioner dengan 20 item pertanyaan tertutup dengan pilihan ganda. Kuesioner ini mengukur aspek pengetahuan anemia secara umum, dan telah divalidasi oleh dosen pembimbing serta diuji realibitasnya pada uji coba sebelumnya.

Data yang diperoleh kemudian dikodefikasi dan diolah menggunakan aplikasi Microsoft Excel 2021. Analisis data dilakukan secara univariat dan ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase, yang menggambarkan tingkat pengetahuan responden.

Aspek etika dalam penelitian ini meliputi informed consent dari peserta yang diberikan diawal kuesioner. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dan data hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari pihak sekolah dan disetujui oleh dosen pembimbing dari Akademi Keperawatan Al-Ikhlas.

HASIL PENELITIAN

a. Usia

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	f	%
10-14 tahun	19	16.4
15-17 tahun	72	62.1
18-19 tahun	25	21.6
Total	116	100.0

Distribusi frekuensi usia remaja mayoritas 15-17 tahun sebanyak 72 responden dengan persentase (62.1%)

b. Tingkat Kelas

Tabel 1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kelas

Kelas	f	%
Kelas X	35	30.2
Kelas XI	43	37.1
Kelas XII	38	32.8
Total	116	100.0

Distribusi relatif merata antara ketiga kelas, dengan kelas XI sebagai yang paling banyak (37.1%), ini menunjukkan keterwakilan yang seimbang antar tingkat pendidikan di SMK.

c. Tingkat pengetahuan

Tabel 1.3 Tingkat Pengetahuan Responden

Kategori pengetahuan	f	%
Baik	64	55.2
Cukup	50	43.1
Kurang	2	1.7
Total	116	100.0

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas responden (55.2%) memiliki

tingkat pengetahuan baik mengenai anemia.

Meskipun hasil ini menggembarakan, namun kelompok dengan pengetahuan rendah tetap perlu mendapatkan perhatian khusus, karena berisiko tinggi mengalami anemia jika tidak mendapatkan edukasi dan pemahaman yang cukup.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMK BM Al-Ikhlas memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai anemia, yaitu sebesar 55,2% . sementara itu, 43,1% responden memiliki pengetahuan yang cukup dan 1,7% tergolong dalam kategori kurang. Temuan ini memberikan gambaran bahwa meskipun sebagian besar siswi telah memiliki pemahaman yang memadai, masih ada kelompok kecil yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam edukasi kesehatan.

Tingginya presentase pengetahuan baik dapat disimpulkan sebagai indikasi bahwa sebagian besar siswi telah terpapar informasi mengenai anemia, baik melalui pendidikan formal, media sosial, atau program kesehatan sekolah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indrawatiningsih et al., 2021) Yang juga menemukan bahwa edukasi kesehatan melalui sekolah efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap anemia. Namun, angka 1,7% siswi dengan pengetahuan kurang tetap menjadi indikator adanya celah dalam

distribusi informasi dan edukasi yang perlu ditangani secara komprehensif.

Jika dibandingkan dengan penelitian (Syafitri et al., 2022), yang mencatat hanya 38% remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang anemia, maka presentase 55,2% dalam penelitian ini termasuk tinggi. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh perbedaan metode penyampaian informasi, dukungan dari pihak sekolah, dan akses siswi terhadap sumber informasi kesehatan. Selain itu, adanya intervensi berupa program Tablet Tambah Darah (TTD) rutin yang dijalankan di sekolah-sekolahh bisa menjadi faktor pendukung meningkatnya pengetahuan siswa.

Pengetahuan tertinggi ditemukan pada kelompok usia 15-17 tahun dan kelas XI. Hal ini bisa dijelaskan dengan fakta bahwa usia tersebut, remaja umumnya sudah mendapatkan materi kesehatan reproduksi di sekolah serta mulai lebih sadar terhadap perubahan tubuhnya sendiri. Penelitian oleh (Christin et al., 2022) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa tingkat pengetahuan tentang kesehatan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia dan jenjang pendidikan. Pada usia 15-17 tahun, siswi juga lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran dan memiliki kemampuan memahami materi secara lebih kompleks dibandingkan kelompok usia dibawahnya.

Distribusi pengetahuan berdasarkan kelas menunjukkan bahwa kelas XI memiliki tingkat keterwakilan tertinggi, dan hal ini kemungkinan

berkaitan dengan momentum pembelajaran yang lebih intensif dan interaksi lebih besar dengan guru serta penyuluh kesehatan. Siswi kelas XI berada di tengah-tengah masa pendidikan menengah, sehingga mereka berpotensi menerima informasi lebih optimal dibandingkan kelas X yang baru menyesuaikan diri dan kelas XII yang sudah mulai fokus pada persiapan kelulusan.

Meskipun mayoritas memiliki pengetahuan baik, adanya kelompok kecil dengan pengetahuan rendah (1,7%) tetap perlu menjadi perhatian khusus. Kelompok ini berisiko tinggi mengalami anemia karena ketidaktahuan terhadap penyebab, gejala, dan cara pencegahan penyakit tersebut. Keadaan ini dipkuat hasil penelitian (Salzabila & Kurniawati, 2023) yang menyebutkan bahwa rendahnya pengetahuan tentang anemia berkorelasi langsung dengan rendahnya kepatuhan terhadap konsumsi suplemen zat besi. Oleh karena itu, intervensi edukatif secara berkala dan menyeluruh perlu difokuskan kepada kelompok ini agar ketimpangan informasi dapat dikurangi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa sekolah memiliki peran sentral dalam edukasi kesehatan, terutama dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Edukasi yang diberikan tidak hanya sebatas teori, tetapi harus didukung dengan pendekatan kontekstual dan praktik langsung, misalnya melalui penyuluhan, simulasi, serta penyediaan materi interaktif. Selain

itu, kolaborasi antara tenaga pendidik, petugas kesehatan, dan orang tua juga penting agar informasi yang diterima remaja lebih terintegrasi dan berkesinambungan.

IMPLIKASI PENELITIAN

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam konteks pendidikan dan kesehatan remaja. Secara praktis, penelitian ini memberikan informasi yang dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk menyusun program edukasi kesehatan remaja putri tentang anemia. Pendidik, terutama guru bimbingan konseling (BK) dan guru biologi, dapat mengintegritaskan materi anemia dalam pembelajaran dan diskusi kelas interkatif. Selain itu, hasil ini juga dapat menjadi acuan bagi petugas puskesmas atau dinas kesehatan dalam merancang program penyuluhan yang sesuai dengan karakteristik usia dan tingkat pengetahuan siswa.

Dari segi teoritis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai tingkat pengetahuan remaja putri terhadap anemia, khususnya pada konteks sekolah kejuruan yang masih jarang dijadikan subjek penelitian. Penelitian ini juga membuka peluang bagi pengembangan intervensi berbasis sekolah dengan pendekatan yang lebih kontekstual dan partisipatif.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah, yaitu SMK BM Al-

Ikhlas di Kabupaten Bogor, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi remaja putri di wilayah lain. Kedua, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif deskriptif tanpa melibatkan wawancara atau pengamatan langsung sehingga informasi yang diperoleh terbatas pada persepsi responden melalui kuesioner.

Ketiga, aspek sosial ekonomi dan riwayat kesehatan keluarga yang berpotensi mempengaruhi pengetahuan dan kejadian anemia tidak dilibatkan dalam analisis. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan area dan variabel untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh.

SARAN

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

- a. Sekolah disarankan untuk meningkatkan frekuensi dan kualitas penyuluhan kesehatan, khususnya tentang anemia, dengan melibatkan petugas kesehatan dan alumni yang pernah mengalami anemia.
- b. Pihak dinas kesehatan dapat memperluas cakupan program TTD serta melakukan monitoring dan evakuasi rutin untuk memastikan kepatuhan konsumsi.
- c. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode campuran (*mixed methods*) dan melibatkan lebih banyak sekolah

dari berbagi latar belakang untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

- d. Perlu dikembangkan media edukasi yang menarik seperti video animasi, booklet interaktif, atau aplikasi edukasi anemia untuk remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMK BM Al-Ikhlas memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai anemia. Pengetahuan yang baik ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan di sekolah memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pemahaman siswi mengenai anemia. Namun demikian, masih terdapat kelompok kecil dengan tingkat pengetahuan yang rendah yang memerlukan intervensi edukatif lebih lanjut. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah untuk terus melaksanakan program edukasi kesehatan secara berkelanjutan sebagai langkah promotif dan preventif dalam menanggulangi anemia pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Christin, D., Sanggelorang, Y., & Amisi, M. D. (2022). Gambaran pengetahuan tentang anemia gizi besi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Polewali. *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 3(2).
<https://doi.org/10.35801/jpai.3.2.2022.39010>
- Fitriani, Y., Sutanti, R., & Azizah, R.

- (2020). Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan remaja tentang anemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 12–20.
- Hidayah, A. N., Sari, A. M., & Darmawan, D. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 45–52. <https://doi.org/10.14710/jgki.12.1.45-52>
- Indonesia, K. K. R. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.
- 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>
- Kurniati, Y., & Bahriah, Y. (2021). Hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia pada saat menstruasi. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 12(2). <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v12i2.324>
- Nurmalasari, I., Sari, Y. M., & Aisyah, S. (2020). Efektivitas edukasi gizi dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 8(3), 123–131.
- Putri, E. K., & Suryaningsih, W. (2021). Dampak anemia terhadap prestasi akademik pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(2), 98–104. <https://doi.org/10.24843/JKK.2021.v10.i02.p05>
- RI, K. K. (2019). *Pedoman Pelaksanaan Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri*.
- Salzabila, N. F., & Kurniawati, H. F. (2023). Pengaruh penyuluhan anemia terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri di MA Jamilurrahman Bantul. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*.
- Sari, D. P., Lestari, N. D., & Wahyuni, E. (2020). Asupan zat besi dan anemia pada remaja. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 14(1), 20–28.
- Sholehah, L. A., Suwarni, A., & Aryani, A. (2020). Gambaran pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMP Negeri 2 Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*.
- Syafitri, I., Husin, H., Afriyanto, & Angraini, W. (2022). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan pencegahan anemia remaja di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 17(1). <https://doi.org/10.33088/jmk.v17i1.1183>
- Wahyuni, R. D., & Handayani, M. (2021). Peran kurikulum sekolah dalam edukasi anemia pada remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 34–41.
- World Health Organization. (2021). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*.