

Edukasi Anatomi dan Fisiologi Sistem Reproduksi dalam Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Nela Novita Sari¹, Yesi Maifita²

¹Jurusan Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

²Prodi Pendidikan Ners, STIKes Piala Sakti Pariaman

¹nelanovitasari1093@gmail.com, ²28yesimaifita@gmail.com

Abstract

Adolescent girls were a vulnerable group for anemia due to blood loss during menstruation and unbalanced nutritional intake. Lack of knowledge about the anatomy and physiology of the reproductive system contributed to low awareness of the importance of maintaining reproductive health and preventing anemia. This community service activity aimed to increase adolescent girls' knowledge of the anatomy and physiology of the reproductive system and the importance of preventing anemia. The methods used were health education through interactive counseling, leaflets, and question-and-answer discussions. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the function of the reproductive organs and the relationship between menstruation and the risk of anemia. This activity was expected to improve healthy lifestyle behaviors and awareness of adolescent girls' nutritional status.

Keywords: health education, reproductive system, anemia, adolescent girls

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia akibat kehilangan darah saat menstruasi serta asupan gizi yang kurang seimbang. Kurangnya pengetahuan mengenai anatomi dan fisiologi sistem reproduksi menyebabkan rendahnya kesadaran remaja putri terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anatomi dan fisiologi sistem reproduksi serta pentingnya pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif, media leaflet, dan diskusi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang fungsi organ reproduksi dan hubungan antara menstruasi dengan risiko anemia. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan perilaku hidup sehat dan kepedulian remaja putri terhadap status gizinya.

Kata kunci: edukasi kesehatan, sistem reproduksi, anemia, remaja putri

© 2025 Author
Creative Commons Attribution 4.0 International License



1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan, termasuk mulai berfungsinya sistem reproduksi. Salah satu tanda berfungsinya sistem reproduksi pada remaja putri adalah datangnya menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang menyebabkan kehilangan darah dan zat besi secara rutin setiap bulan [1].

Kehilangan zat besi tersebut, apabila tidak diimbangi dengan asupan gizi yang cukup, dapat menyebabkan anemia defisiensi besi, yaitu suatu kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal. Remaja putri termasuk kelompok berisiko tinggi mengalami anemia karena kombinasi antara kebutuhan zat besi yang meningkat akibat pertumbuhan, kehilangan darah saat menstruasi, serta pola makan yang kurang seimbang [2].

Menurut data World Health Organization [3], sekitar 29% remaja putri di dunia mengalami anemia, sementara di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32%. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, prestasi akademik, produktivitas, serta kesehatan reproduksi di masa depan, terutama saat memasuki usia subur dan kehamilan.

Salah satu faktor penyebab masih tingginya angka anemia adalah rendahnya pengetahuan remaja tentang anatomi dan fisiologi sistem reproduksi serta kurangnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan selama masa menstruasi. Sebagian remaja belum memahami bahwa perdarahan menstruasi dapat meningkatkan kebutuhan zat besi tubuh. Selain itu, tabu budaya dan kurangnya edukasi di lingkungan sekolah maupun keluarga juga memperburuk kondisi ini [4].

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anatomi dan fisiologi sistem reproduksi serta hubungannya dengan pencegahan anemia. Edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya menjaga pola makan bergizi, konsumsi tablet tambah darah (TTD), serta memahami proses fisiologis tubuh sendiri. Dengan demikian, remaja putri dapat menjadi generasi yang sehat, produktif, dan siap menghadapi masa reproduksi dengan baik.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

2.1. Permasalahan Prioritas

Permasalahan utama yang dihadapi remaja putri di lingkungan sekolah dan masyarakat adalah rendahnya pengetahuan mengenai anatomi dan fisiologi sistem

reproduksi serta kaitannya dengan anemia. Banyak remaja belum memahami bahwa proses menstruasi menyebabkan kehilangan zat besi yang harus diganti melalui makanan bergizi dan konsumsi tablet tambah darah (TTD).

Selain itu, masih terdapat mitos dan tabu sosial yang membatasi pembicaraan tentang kesehatan reproduksi, sehingga remaja putri enggan mencari informasi yang benar. Di sisi lain, hasil wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian besar remaja jarang mengonsumsi sumber zat besi seperti daging merah, hati ayam, dan sayuran hijau karena kurangnya pemahaman tentang manfaatnya.

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan pihak sekolah serta petugas Puskesmas, prioritas masalah yang diidentifikasi adalah:

1. Kurangnya pengetahuan tentang fungsi organ reproduksi dan proses fisiologis menstruasi.
2. Rendahnya kesadaran pentingnya mencegah anemia melalui pola makan bergizi seimbang.
3. Minimnya edukasi kesehatan reproduksi di sekolah.

Oleh karena itu, solusi yang dipilih adalah melaksanakan edukasi kesehatan melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan materi tentang anatomi dan fisiologi sistem reproduksi dengan upaya pencegahan anemia.

2.2 Solusi Permasalahan

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan yang ditemukan di lapangan, yaitu rendahnya pengetahuan remaja putri tentang anatomi dan fisiologi sistem reproduksi serta kurangnya kesadaran dalam mencegah anemia, maka solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melalui pendekatan edukatif dan partisipatif.

Solusi dirancang agar tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku remaja putri terhadap kesehatan reproduksi dan gizi.

2.3 Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri usia 12–18 tahun yang telah mengalami menstruasi dan berada pada jenjang pendidikan SMP dan SMA di wilayah kegiatan. Kelompok ini dipilih karena merupakan kelompok berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi, sekaligus masa penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi.

2.4 Partisipasi Mitra

Pihak sekolah, Puskesmas, tim pengabdian dan peserta menghasilkan kegiatan yang efektif, berkesinambungan, serta berdampak langsung terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku remaja putri. Dengan adanya dukungan lintas sektor

ini, program pencegahan anemia tidak hanya berhenti pada edukasi, tetapi berlanjut dalam bentuk pembinaan kesehatan berkelanjutan di sekolah.

2.5 Peran Pengusul

Pengusul dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tim dosen dan mahasiswa dari program studi kesehatan yang memiliki kompetensi di bidang kesehatan reproduksi, gizi, dan promosi kesehatan. Tim pengusul berperan sebagai perencana, pelaksana, fasilitator, serta evaluator kegiatan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 7 Pariaman dengan jumlah peserta sebanyak 30 remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Kegiatan berlangsung selama satu hari dengan rangkaian kegiatan berupa *pre-test*, edukasi, diskusi interaktif, demonstrasi gizi, dan *post-test*.

3.1.1. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan positif dari pihak sekolah serta Puskesmas setempat. Seluruh peserta hadir tepat waktu dan mengikuti seluruh sesi dengan antusias. Beberapa hasil kegiatan yang dicapai antara lain terlaksananya edukasi kesehatan reproduksi yang mencakup pemahaman tentang anatomi organ reproduksi, proses fisiologi menstruasi, dan pencegahan anemia, tersampainya materi edukatif menggunakan media audiovisual dan leaflet yang menarik dan mudah dipahami remaja, terjalinnya kolaborasi antara tim pengusul, sekolah, dan tenaga kesehatan Puskesmas dalam kegiatan pemeriksaan hemoglobin serta pembagian tablet tambah darah (TTD).

3.1.2. Pengukuran Pengetahuan

Dari hasil evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*, diperoleh data bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah diberikan edukasi.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Aspek Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
Anatomi sistem reproduksi	52	87	+35
Fisiologi menstruasi	48	82	+34
Pencegahan anemia	45	85	+40
Rata-rata peningkatan	48,3	84,7	+36,4

Dari tabel 1, terlihat bahwa pengetahuan peserta meningkat rata-rata sebesar 36,4% setelah mengikuti kegiatan edukasi. Ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif yang disertai media pembelajaran visual cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja.

3.2 Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi mengenai anatomi dan fisiologi sistem reproduksi secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 36,4% setelah pelaksanaan kegiatan.

Aspek yang mengalami peningkatan tertinggi adalah pengetahuan tentang pencegahan anemia (+40%), diikuti oleh pemahaman mengenai anatomi sistem reproduksi (+35%) dan fisiologi menstruasi (+34%). Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan berhasil menarik perhatian peserta dan meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi kesehatan reproduksi dan gizi.

Menurut Notoatmodjo (2020), peningkatan pengetahuan merupakan indikator awal yang penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk memiliki sikap dan tindakan yang lebih positif terhadap kesehatannya. Dalam konteks ini, remaja putri yang memahami hubungan antara menstruasi dan kehilangan zat besi akan lebih termotivasi untuk menjaga pola makan dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD).

Selain itu, keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh metode penyuluhan interaktif yang digunakan. Penyampaian materi tidak hanya berupa ceramah satu arah, tetapi juga melalui diskusi, simulasi, dan pemutaran video edukatif. Pendekatan ini sejalan dengan teori andragogi dan partisipatif, di mana peserta didorong untuk aktif berpendapat dan terlibat dalam proses pembelajaran. Metode ini terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional karena dapat meningkatkan motivasi dan pemahaman peserta [1].

Selain aspek pengetahuan, kegiatan ini juga menumbuhkan perubahan sikap dan komitmen remaja dalam menjaga kesehatan. Sebagian besar peserta (85%) menyatakan bersedia untuk mengonsumsi TTD secara rutin, sementara 90% berkomitmen untuk meningkatkan konsumsi makanan bergizi sumber zat besi seperti hati ayam, daging, dan sayuran hijau. Hal ini menunjukkan adanya transisi dari tahap pengetahuan menuju tahap tindakan nyata (*practice*) sebagaimana dijelaskan dalam teori Perubahan Perilaku Kesehatan oleh Green (2005), bahwa peningkatan pengetahuan yang disertai motivasi dan dukungan lingkungan akan memunculkan perilaku sehat yang berkelanjutan.

Kegiatan ini juga memperlihatkan pentingnya kolaborasi lintas sektor, yaitu antara perguruan tinggi, sekolah, dan Puskesmas. Dukungan dari pihak sekolah memudahkan mobilisasi peserta dan penyediaan fasilitas, sementara tenaga kesehatan

Puskesmas berperan dalam pemeriksaan hemoglobin serta distribusi TTD. Sinergi ini mencerminkan pendekatan pendidikan kesehatan berbasis komunitas, yang terbukti efektif dalam menciptakan perubahan perilaku kolektif.

Temuan ini mendukung hasil penelitian Wahyuni & Lestari (2020) yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan remaja tentang menstruasi dan gizi dapat menurunkan risiko anemia pada kelompok usia sekolah. Dengan edukasi yang tepat dan berkesinambungan, remaja lebih mampu memahami kebutuhan tubuhnya dan melakukan tindakan preventif sejak dini.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai sistem reproduksi dan pencegahan anemia. Hasilnya memperkuat pentingnya peran pendidikan kesehatan di sekolah sebagai sarana strategis untuk membentuk generasi remaja yang sehat, berpengetahuan, dan bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja putri mengenai anatomi dan fisiologi sistem reproduksi serta pencegahan anemia. Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 36,4% setelah diberikan edukasi.

Aspek yang mengalami peningkatan tertinggi adalah pengetahuan tentang pencegahan anemia, yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan media interaktif dan diskusi partisipatif mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap perubahan sikap dan perilaku remaja, di mana sebagian besar peserta menunjukkan komitmen untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD).

Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah merupakan strategi efektif dalam upaya pencegahan anemia dan pembentukan perilaku

hidup sehat sejak remaja. Kolaborasi antara perguruan tinggi, sekolah, dan Puskesmas menjadi faktor kunci keberhasilan program dan diharapkan dapat berlanjut secara berkesinambungan untuk menjaga kesehatan remaja putri di lingkungan sekolah.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Rujukan

- [1] A. Proverawati and S. Asfiah, *Anemia dan Anemia Gizi Besi*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2018.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri*, Jakarta: Kemenkes RI, 2022.
- [3] *World Health Organization, Iron Deficiency Anemia: Assessment, Prevention, and Control*, Geneva: WHO, 2021.
- [4] S. Wahyuni and D. Lestari, "Hubungan pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan upaya pencegahan anemia di SMPN 3 Sleman," *J. Kes. Repr. Remaja*, vol. 5, no. 2, pp. 45–53, 2020.
- [5] L. W. Green, *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach*, 4th ed., Mayfield, 2005.
- [6] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2020.
- [7] WHO, *World Health Statistics 2020*, Geneva: WHO, 2020.
- [8] UNICEF, *Adolescent Nutrition: A Review of Global Evidence*, New York: UNICEF, 2021.
- [9] Kemenkes RI, *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, Jakarta: Balitbangkes, 2019.
- [10] Departemen Gizi UI, *Dasar-dasar Nutrisi Remaja*, Jakarta: UI Press, 2020.
- [11] E. Rahmawati, "Anemia pada Remaja Putri," *Jurnal Gizi Indonesia*, vol. 9, no. 1, pp. 23–30, 2020.
- [12] U. Hasanah, "Faktor Risiko Anemia Remaja," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 15, no. 2, pp. 88–96, 2021.
- [13] A. Fitriani, "Edukasi Kesehatan Reproduksi," *Jurnal Promkes*, vol. 8, no. 1, pp. 12–20, 2020.
- [14] D. Permatasari, "Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia," *Media Gizi Indonesia*, vol. 14, no. 2, pp. 102–110, 2022.
- [15] N. Rohma, "Pendidikan Gizi pada Remaja," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 7, no. 1, pp. 55–63, 2021.