

Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri di Pesantren Dar Maryam Aceh Besar

Hafni Zahara^{1*}, Maula Habna²

¹⁻²Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

*Penulis korespondensi: hafni_fkm@abulyatama.ac.id¹

Abstract. Anemia is a global public health problem that has a serious impact, especially on young children, adolescent girls, pregnant women, and postpartum women. This condition is characterized by lower than normal hemoglobin (Hb) levels in the blood, thus interfering with the function of body tissues due to lack of oxygen. The impact includes a decrease in learning concentration, productivity, and endurance. This study aims to determine the level of knowledge of adolescent girls about anemia at the Dar Maryam Aceh Besar Islamic Boarding School. The study used a descriptive approach with a purposive sampling technique, involving 38 respondents. Data was collected through interviews using questionnaires. The results showed that 6 people (16%) had very good knowledge, 24 people (63%) had good knowledge, and 8 people (21%) had poor knowledge. Good knowledge plays an important role in increasing adolescents' awareness of nutritious food consumption patterns and healthy living behaviors. This study recommends increasing nutrition education, regular consumption of blood-boosting tablets, and periodic health check-ups with the assistance of medical personnel. This effort is expected to be able to increase knowledge and prevent anemia in adolescent girls in a sustainable manner.

Keywords: Adolescent Anemia; Health Check-up; Health Knowledge; Iron Tablets; Nutrition Education

Abstrak. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang berdampak serius, terutama pada anak kecil, remaja putri, perempuan hamil, dan pascapersalinan. Kondisi ini ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang lebih rendah dari normal, sehingga mengganggu fungsi jaringan tubuh akibat kekurangan oksigen. Dampaknya meliputi penurunan konsentrasi belajar, produktivitas, dan daya tahan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di Pesantren Dar Maryam Aceh Besar. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan teknik purposive sampling, melibatkan 38 responden. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner. Hasil menunjukkan bahwa 6 orang (16%) memiliki pengetahuan sangat baik, 24 orang (63%) memiliki pengetahuan baik, dan 8 orang (21%) memiliki pengetahuan kurang baik. Pengetahuan yang baik berperan penting dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pola konsumsi makanan bergizi dan perilaku hidup sehat. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan edukasi gizi, konsumsi rutin tablet tambah darah, serta pemeriksaan kesehatan berkala dengan pendampingan tenaga medis. Upaya ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan mencegah anemia pada remaja putri secara berkelanjutan.

Kata kunci: Anemia Remaja; Edukasi Gizi; Pemeriksaan Kesehatan; Pengetahuan Kesehatan; Tablet Besi

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius, khususnya menyerang anak kecil, remaja putri dan perempuan yang sedang menstruasi, serta perempuan hamil dan pascapersalinan. WHO memperkirakan bahwa 40% anak usia 6-59 bulan, 37% perempuan hamil, dan 30% perempuan usia 15-49 tahun di seluruh dunia mengalami anemia (WHO,2025). Anemia gizi sangat umum dijumpai di Indonesia dan dapat terjadi pada semua golongan umur, di mana keadaan kadar hemoglobin di dalam darah lebih rendah daripada normal (Andriani Merryana, 2016).

Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin berfungsi untuk membawa

oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Kekurangan oksigen dalam jaringan akan menyebabkan fungsi jaringan terganggu yang mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya produktivitas dan menurunnya daya tahan tubuh (Kemenkes, 2023).

Gejala anemia pada umumnya muncul akibat kurangnya oksigen yang dibawa ke jaringan tubuh karena rendahnya Hb, sehingga jaringan yang kekurangan oksigen tersebut tidak dapat berfungsi secara optimal dan muncul gejala anemia (Kemenkes, 2023).

Menurut WHO, 2025 anemia dapat disebabkan dari pola makan yang tidak memadai atau penyerapan nutrisi yang tidak memadai, infeksi, peradangan, penyakit kronis, kondisi ginekologi dan obstetri, serta kelainan sel darah merah bawaan. Anemia akan memberikan dampak pendek dan dampak jangka panjang. Dampak jangka pendek seperti menurunnya produktifitas, kebugaran dan daya tahan tubuh sedangkan jangka panjang menyebabkan risiko pendarahan, melahirkan bayi BBLR dan prematur yang selanjutnya meningkatkan risiko terjadinya stunting, AKI dan AKB. Upaya pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan melalui penerapan konsumsi makanan bergizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah (TTD), fortifikasi dan pengobatan penyakit infeksi.

Anemia gizi besi dapat merugikan kesehatan pada remaja seperti gangguan kemampuan belajar, penurunan kemampuan aktivitas fisik dan dampak negatif terhadap sistem pertahanan tubuh dalam melawan penyakit infeksi (Nurbaya S dkk, 2019).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik suatu populasi atau situasi menggunakan metode observasi atau survei tanpa berhipotesis terlebih dahulu. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 38 santriwati di Pesantren DAR MARYAM Aceh Besar. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling*.

3. HASIL PENELITIAN

Pengetahuan Santriwati tentang Anemia

Tabel 1. Pengetahuan Santriwati tentang Anemia.

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase
Sangat Baik	6	16%
Baik	24	63%
Kurang baik	8	21%
Total	38	100,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 38 responden diperoleh yang memiliki pengetahuan baik sekali yaitu 6 orang (16%) pengetahuan baik 24 orang (63%) dan pengetahuan kurang baik yaitu 8 orang (21%).

4. PEMBAHASAN

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi organ-organ serta menghasilkan energi (Wardawati dkk, 2022). Pemahaman yang kurang terhadap pengetahuan gizi menimbulkan kesulitan dalam menentukan kualitas dan kuantitas asupan gizi. Kekurangan asupan zat besi (Fe) dapat mengakibatkan terjadinya anemia (Ryadi, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Nurjannah & Putri 2021 mengatakan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$.

Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari normal yang mengakibatkan gejala seperti kelelahan, lemas, pusing dan sesak napas (WHO, 2025). Sel darah merah memiliki peran penting dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah maka akan mengakibatkan gejala yang mengganggu dan mempengaruhi kualitas hidup (Saras Tresno, 2023).

Anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal yang berbeda menurut kelompok umur, jenis kelamin dan kondisi fisiologis. Salah satu jenis anemia adalah anemia defisiensi besi (Gumilang L dkk, 2024). Pada remaja putri anemia defisiensi besi dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan prestasi belajar. Kekurangan zat besi dapat mengganggu fungsi kognitif, sehingga remaja kesulitan berkonsentrasi dan mengalami penurunan prestasi akademis (Susila Ida dkk, 2025).

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang terjadi karena kurangnya ketersediaan zat besi di dalam tubuh sebagai faktor yang penting di dalam sintesis hemoglobin. Ketakcukupan zat besi dapat berkaitan dengan asupan zat besi yang kurang, gangguan penyerapan, gangguan proses hemolisis, ataupun gangguan tubuh dalam mengoptimalkan cadangan zat besi di dalam tubuh (BRIN, 2023).

Pencegahan anemia melibatkan pemantauan kesehatan secara rutin, terutama bagi kelompok yang beresiko tinggi seperti ibu hamil, anak-anak dan dewasa yang memiliki penyakit tertentu. Pemeriksaan darah secara berkala sangat penting agar dapat mendeteksi

anemia sejak dini, sehingga penanganan dapat segera dilakukan (Fachruddin dkk, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa remaja putri rata-rata memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia. Menurut Kusnadi F (2021) remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih memperhatikan dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan yang buruk. Pengetahuan gizi akan membuka wawasan pada remaja putri mengenai dampak dari perilaku gizi yang dikonsumsi sehari-hari (Podungge Y dkk, 2021).

5. KESIMPULAN

Pengetahuan remaja putri di Pesantren DAR MARYAM rata-rata memiliki pengetahuan yang baik dari 38 responden diperoleh yang memiliki pengetahuan baik sekali yaitu 6 orang (16%) pengetahuan baik 24 orang (63%) dan pengetahuan kurang baik yaitu 8 orang (21%).

SARAN

Diharapkan Pihak Pesantren untuk dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dengan kesehatan khususnya tentang anemia, meningkatkan edukasi tentang gizi, memastikan konsumsi tablet tambah darah secara rutin dan mengadakan pemeriksaan kesehatan yang didampingi oleh tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M. (2016). *Pengantar gizi masyarakat*. Kencana.
- Badan Riset dan Inovasi Nasional. (2023). *Mengenal anemia: Patofisiologi, klasifikasi dan diagnosis*. BRIN.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. (2019). Pengetahuan: Artikel review. *Jurnal Keperawatan*.
- Fachruddin, dkk. (2025). *Anemia gizi*. PT Nasya Expanding Management.
- Gumilang, L., dkk. (2024). *Asupan nutrisi untuk pencegahan anemia defisiensi besi pada remaja putri*. Buku Pendidikan Deepublish.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku saku pencegahan anemia pada ibu hamil dan remaja putri*. Kementerian Kesehatan.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Medika Utama*.
- Nurbaya, S., dkk. (2019). *Cerita anemia*. UI Publishing.
- Nurjannah, & Putri. (2021). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*.
- Podungge, Y., dkk. (2021). *Buku referensi remaja sehat bebas anemia*. Deepublish.
- Ryadi, A. L. S. (2016). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Andi.

- Saras, T. (2023). *Anemia: Memahami, mencegah dan mengatasi kekurangan darah*. Tiram Media.
- Susila, I., dkk. (2025). *Buku kesehatan reproduksi remaja: Fokus kehamilan dan anemia*. Maha Citra Utama.
- Wardawati, dkk. (2022). *Dasar-dasar ilmu gizi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- World Health Organization. (2025). *Anaemia*. <https://www.who.int/health-topics/anaemia>