

Implementasi Program Pengabdian Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Anemia Melalui Penyuluhan Gizi Interaktif di Panti Asuhan An-nur Kabupaten Malang

Rizal Bing Garumal Indianta¹, Firda Auliyah², Rosalia Imelda Kusumawardani³,
Stella Gabriela Febriani⁴, dan Sayu Khusnul Khotimah⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Farmasi, Universitas Ma Chung
Jalan Villa Puncak Tidar N-01, Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65151

Correspondence: Rizal Bing Garumal Indianta (rizalbingg@gmail.com)

Received: 01 July 2025 – Revised: 30 July 2025 – Accepted: 30 Aug 2025 – Published: 30 Sept 2025

Abstrak. Menurut Riskesdas 2018, di Kabupaten Malang, tercatat bahwa 35,56% remaja putri usia 10–19 tahun pernah memperoleh TTD, dengan rentang kepercayaan 95% antara 28,24% hingga 43,62%. Dari jumlah tersebut, 81,89% remaja putri dilaporkan mengonsumsi TTD dalam 12 bulan terakhir, dengan rentang kepercayaan antara 70,09% hingga 89,31%. Meskipun tingkat konsumsi TTD tergolong tinggi di antara mereka yang memperolehnya, data ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di Kabupaten Malang belum terjangkau distribusi TTD. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pemahaman dan pengetahuan remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh, terutama dalam menghindari rendahnya konsentrasi darah (anemia), melalui cara edukatif dan preventif. Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini menggunakan metode Pendidikan Masyarakat dengan pendekatan penyuluhan gizi berupa penyuluhan interaktif, yang berisi pemaparan materi, tanya jawab, dan diskusi ringan. Intervensi juga dilakukan berupa memberikan tablet tambah darah (TTD) dengan sebelumnya dijelaskan bagaimana cara konsumsi yang benar. Hasil pelaksanaan ini menunjukkan peningkatan antusiasme dan pengetahuan peserta tentang gejala dan Pencegahan anemia. Selain itu, kesadaran akan pentingnya pola makan sehat juga diperbaiki, terutama di kalangan remaja di panti asuhan. Program ini dianggap efektif sebagai kontribusi sistematis dalam edukasi gizi kepada komunitas rentan, dan membuka ruang untuk intervensi kesehatan lanjutan yang lebih berkelanjutan.
Kata kunci: anemia, edukasi gizi, panti asuhan, tablet tambah darah, kampanye kesehatan

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Nasruddin et al., 2021). Secara tidak langsung anemia ini bisa dipengaruhi dengan pola makan yang tidak sehat dan jenis-jenis makanan yang memiliki gizi rendah. Dari kebiasaan pola makan yang tidak sehat ini akan menyebabkan kekurangan gizi yang dapat menimbulkan anemia.

Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang mengkhawatirkan di Indonesia, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa 26,8% anak usia 5-14 tahun dan 32% remaja usia 15-24 tahun menderita anemia. Angka ini mengindikasikan bahwa hampir satu dari tiga remaja di

Indonesia berisiko mengalami gejala anemia seperti lemas, pusing, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya daya tahan tubuh. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dalam makanan sehari-hari, pola makan yang tidak seimbang, serta kurangnya kesadaran tentang pentingnya gizi yang cukup. Jika tidak segera ditangani, anemia pada masa remaja dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan (Novendy et al., 2023).

Menurut Laporan Riskesdas 2018 Nasional,, di Kabupaten Malang, tercatat bahwa 35,56% remaja putri usia 10–19 tahun pernah memperoleh TTD, dengan rentang kepercayaan 95% antara 28,24% hingga 43,62%. Dari jumlah tersebut, 81,89% remaja putri dilaporkan mengonsumsi TTD dalam 12 bulan terakhir, dengan rentang kepercayaan antara 70,09% hingga 89,31%. Meskipun tingkat konsumsi TTD tergolong tinggi di antara mereka yang memperolehnya, data ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di Kabupaten Malang belum terjangkau distribusi TTD.

Panti asuhan merupakan lembaga yang memerlukan perhatian khusus dalam hal kesehatan penghuninya, termasuk remaja putri (Resmiaini & Sulisty, 2024). Di Panti Asuhan An-Nur Pakis, pemantauan kesehatan remaja putri menjadi prioritas untuk memastikan asupan nutrisi yang sehat dan seimbang, dan juga Pada remaja di panti asuhan, kerentanan semakin tinggi akibat keterbatasan akses pangan bergizi, variasi menu monoton, dan minimnya literasi Kesehatan. Kondisi ini mengkhawatirkan mengingat anemia berdampak signifikan terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan prestasi akademik (Suciyantri et al., 2025).

Penelitian pengabdian Masyarakat ini berfokus pada kegiatan penyuluhan Kesehatan mengenai anemia terkhususnya pada remaja putri di kawasan rentan salah satunya adalah panti asuhan, dengan tujuan mengembangkan pemahaman dan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh, terutama dalam menghindari rendahnya konsentrasi darah (anemia), melalui penjelasan mengenai anemia di usia remaja kemudian sharing session dan pemberian tablet tambah darah (TTD) serta pemberian edukasi bagaimana cara konsumsi tablet tambah darah (TTD).

MASALAH

Pada kunjungan pertama di Panti Asuhan An-nur Kabupaten Malang, tim peneliti melakukan kunjungan awal dengan survei secara langsung dan koordinasi serta wawancara

dengan pengurus panti asuhan. Hasilnya mengungkap masalah kesehatan pada remaja putri tentang gejala anemia yang mana hampir 50% dari 30 remaja putri mengalami nyeri haid berlebihan yang mengganggu aktivitas belajar dan ibadah, selain itu juga mengalami beberapa gejala lain yang menunjukkan tanda-tanda anemia. Gejala anemia ini dapat ditunjukkan seperti bibir pucat, badan lemas hingga pingsan terjadi 3-5 kali perbulan, khususnya saat menjalani puasa atau aktivitas padat. Gizi yang tidak seimbang menjadi salah satu penyebab terjadinya masalah anemia khususnya pada remaja putri. Tim peneliti memprioritaskan penyuluhan gizi interaktif anemia kepada remaja putri sebagai intervensi awal.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Pendidikan Masyarakat dengan pendekatan penyuluhan gizi interaktif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan praktis dalam pencegahan anemia di kalangan anak-anak dan remaja panti asuhan. Metode ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik kegiatan yang melibatkan penyuluhan dan tanya jawab sebagai media transfer pengetahuan yang efektif.

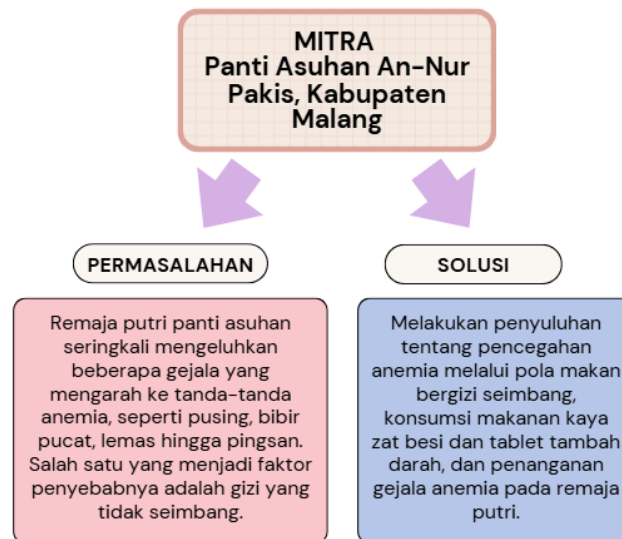
Pelaksanaan program dilaksanakan selama 1 minggu. Tahap persiapan meliputi survei awal, koordinasi dengan panti asuhan, penyiapan materi dan media edukasi, serta persiapan tim dan logistik. Tahap pelaksanaan terdiri dari tiga sesi utama yaitu penyuluhan gizi interaktif tentang anemia (60 menit), tanya jawab dan konsultasi (45 menit), permainan seru (30 menit), dan dokumentasi (5 menit). Pada akhir acara, setiap peserta akan mendapatkan tablet tambah darah serta paket sayur dan buah segar sebagai penunjang gizi untuk membantu pencegahan anemia.

Metode penyampaian meliputi ceramah interaktif, tanya jawab, dan konsultasi. Sasaran primer adalah 30 remaja putri panti asuhan usia 12-18 tahun. Indikator keberhasilan mencakup tingkat partisipasi minimal 80%, antusiasme peserta selama kegiatan, dan pemahaman materi yang disampaikan berdasarkan hasil observasi dan wawancara.

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi partisipan selama kegiatan untuk mengamati partisipasi dan respons peserta, wawancara terstruktur dengan pengurus dan peserta untuk mengetahui pemahaman dan tanggapan terhadap program, serta dokumentasi kegiatan melalui foto dan video. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif untuk

menggambarkan karakteristik peserta, tingkat partisipasi, dan respons terhadap kegiatan, serta analisis kualitatif melalui analisis isi hasil wawancara dan observasi.

Kegiatan dilaksanakan di aula panti asuhan dengan fasilitas pendukung berupa microphone dan brosur. Waktu pelaksanaan pada hari minggu pukul 13.00-16.00 WIB. Evaluasi program dilakukan melalui observasi kegiatan, dokumentasi proses, dan feedback dari peserta serta pengurus panti untuk menilai efektivitas dan dampak program.



Gambar 1. Permasalahan & Solusi Mitra

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Penyuluhan Tentang Anemia : Peneliti mengadakan sesi edukasi tentang anemia dengan cara yang santai dan interaktif. Materi yang disampaikan meliputi :
 - Penjelasan sederhana apa itu anemia dan apa saja penyebabnya.
 - Tanda-tanda anemia yang sering muncul seperti badan lemas, pusing, dan susah konsentrasi saat belajar.
 - Pentingnya konsumsi makanan bergizi yang mengandung zat besi seperti sayur hijau, daging, dan buah-buahan.
 - Manfaat tablet penambah darah dan aturan minum yang benar sebelum penyuluhan, Sebagian besar remaja sudah bisa menjawab pertanyaan seputar materi yang diberikan.
2. Pembagian Tablet Tambah Darah dan Makanan Sehat. Peneliti membagikan :
 - Tablet Tambah Darah untuk remaja putri di panti asuhan

- Paket makanan sehat seperti bayam, kangkung, jeruk, dan pisang yang kaya akan zat besi dan vitamin C untuk membantuk penyerapan zat besi.

3. Tanggapan Peserta

Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan, terutama saat sesi tanya jawab. Beberapa peserta bercerita pengalaman mereka sering merasa lelah berlebihan saat haid. Dari cerita ini membuktikan bahwa masalah anemia benar benar dialami oleh remaja putri di panti asuhan dan perlu diperhatikan.

Pembahasan

Penyuluhan tentang anemia yang dilaksanakan di Panti Asuhan An-Nur Pakis memperlihatkan keterlibatan aktif dari peserta terutama pada remaja putri usia. Berdasarkan pada hasil observasi lapangan, sebagian besar dari para peserta tampak antusias dalam menerima materi itu serta menjawab pertanyaan itu. Mereka pun antusias saat berdiskusi tentang kondisi kesehatan mereka, terutama menstruasi juga kelelahan. Kegiatan ini menjadi media untuk interaksi sosial serta pemberdayaan anak panti yang relatif jarang mendapatkan akses langsung pada edukasi kesehatan berbasis komunitas, selain menjadi ajang di penyampaian informasi .

Di dalam sesi diskusi, banyak peserta yang baru pertama kali mengetahui tentang anemia. Ternyata, anemia itu bisa jadi penyebab akan kelelahan dan juga sulit konsentrasi yang mereka alami itu. Beberapa mengakui bahwa menstruasi yang mereka alami sering kali disertai rasa pusing atau lemas, namun mereka sama sekali belum pernah mengaitkannya dengan kebutuhan akan zat besi atau gizi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa edukasi terkait nutrisi serta kesehatan reproduksi sangat terbatas pada kelompok ini. Padahal, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia tergolong tinggi, yakni sebesar 48,9% berdasarkan data Laporan Risesdas 2018 Nasional,. Tingginya angka ini mengindikasikan pentingnya edukasi langsung yang menjangkau remaja putri, terutama di panti asuhan.

Penyuluhan tidak hanya berhenti pada pemberian ilmu saja, namun juga pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) serta buah dan sayur segar sebagai bentuk konkrit dalam mengajarkan gizi , tidak hanya sebatas teori. Melalui pemberian bahan pangan sumber zat besi (sayur hijau) dan vitamin C (buah), peserta diperkenalkan pada cara sederhana untuk meningkatkan penyerapan zat besi secara alami. Hal ini sesuai dengan anjuran pemerintah yang menekankan pentingnya pemberian suplemen zat besi secara berkala pada remaja perempuan untuk mencegah anemia defisiensi besi. (Kemenkes, 2018)



Gambar 2. Pemberian Tablet Tambah Darah

Dari sisi metode, kegiatan ini menggunakan pendekatan penyuluhan gizi interaktif dengan ceramah, tanya jawab dan konsultasi. Pendekatan ini dianggap efektif untuk remaja karena melibatkan remaja di panti asuhan dalam proses berpikir dan bertanya, bukan hanya mendengarkan secara pasif. Strategi ini selaras dengan teori komunikasi perubahan perilaku (*Behavior Change Communication*) yang menyatakan bahwa perubahan terjadi melalui tahapan pengetahuan → sikap → tindakan. Dalam konteks ini, peningkatan pengetahuan selama penyuluhan diharapkan menjadi dasar terbentuknya kesadaran dan praktik hidup sehat ke depannya. (Raji et al., 2025)

Dalam konteks sosial, kegiatan ini juga menumbuhkan empati dan rasa kebersamaan antara peneliti dan peserta. Interaksi yang dikembangkan tidak hanya terfokus pada edukasi saja tetapi juga memberi ruang aman bagi remaja untuk menyampaikan keluhan dan kebingungannya tentang keadaan dan kesehatan yang selama ini dirasakan. Ruang ini penting untuk mendorong terbentuknya budaya komunikasi sehat di lingkungan panti, di mana anak-anak merasa nyaman untuk bertanya dan mencari solusi atas masalah kesehatannya.

Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, kegiatan ini bersifat satu kali, sehingga dampaknya bersifat jangka pendek kecuali ada tindak lanjut. Kedua, belum dilakukan pengukuran objektif kadar hemoglobin karena keterbatasan alat dan sumber daya, sehingga belum dapat dibuktikan efektivitas konsumsi TTD secara fisiologis. Ketiga, tidak semua peserta memiliki asupan gizi harian yang seimbang secara rutin, sehingga konsumsi TTD tanpa pendampingan pola makan bisa saja kurang optimal. Oleh karena itu, rekomendasi ke depan adalah membangun kerja sama lebih lanjut antara fasilitator, puskesmas, dan pengurus panti untuk menyusun program lanjutan seperti monitoring konsumsi TTD mingguan, pelatihan kader kesehatan remaja di panti, serta pemberdayaan dapur sehat berbasis pangan lokal.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan anemia di Panti Asuhan An-Nur Pakis bukan hanya memberi pengetahuan baru kepada peserta, tetapi juga membuka kesadaran kolektif bahwa remaja putri adalah kelompok yang memerlukan perhatian serius dalam aspek kesehatan gizi. Dengan menggabungkan edukasi, praktik langsung, pendekatan humanis, dan pemberdayaan komunitas, kegiatan ini telah menempatkan dirinya sebagai bagian dari solusi berbasis komunitas yang nyata dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang anemia yang dilaksanakan di Panti Asuhan An-Nur Pakis telah berhasil mencapai tingkat ketercapaian target yang optimal dengan antusiasme tinggi dari para peserta remaja putri. Dampak positif dari kegiatan ini terlihat dari peningkatan pengetahuan peserta tentang anemia, gejala, penyebab, dan cara pencegahannya, serta meningkatnya kesadaran kolektif tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi dan Tablet Tambah Darah (TTD) untuk menjaga kesehatan reproduksi. Melalui pendekatan penyuluhan gizi interaktif dengan metode ceramah, tanya jawab, dan konsultasi kesehatan, kegiatan ini berhasil menciptakan ruang aman bagi remaja untuk menyampaikan keluhan kesehatan mereka, membangun kerjasama yang baik antara peneliti, puskesmas, dan pengurus panti, serta membentuk kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya adalah melakukan monitoring dan evaluasi berkala, menjalin kerjasama berkelanjutan dengan puskesmas setempat untuk memastikan kontinuitas program kesehatan reproduksi remaja, serta mengembangkan program serupa di panti asuhan lainnya sebagai bagian dari solusi berbasis komunitas yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim peneliti menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing mata kuliah Kewarganegaraan, Dr. Felik Sad Windu Wisnu Broto, SS., M.Hum, atas arahan dan dukungan yang telah diberikan selama proses pelaksanaan kegiatan dan penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Panti Asuhan An-Nur, Pakis, Kabupaten Malang, yang telah memberikan kesempatan dan kerja sama selama kegiatan pengabdian berlangsung. Dan tidak lupa, apresiasi disampaikan kepada seluruh tim pelaksana atas kontribusi dan semangat yang sudah diberikan. Semoga kegiatan ini dapat

memberikan manfaat nyata bagi komunitas dan menjadi inspirasi untuk pengabdian selanjutnya di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). *Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat*.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI*.
<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. D. (2021). ANGKA KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA DI INDONESIA. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364.
<http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index-357->
- Novendy, Radiance, S., Fransmanto, F., & Khatimah, G. K. (2023). PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Serina Abdimas*, 1(2), 941–946. <https://doi.org/10.24912/jsa.v1i2.26106>
- Raji, N., Kitzrow-Cleven, J., Kim, Z., Kleber, S. K., Polzer, L., Lemler, C., Ring, M., Taurines, R., Geißler, J., Fröhlich, U., Noterdaeme, M., Bast, N., & Freitag, C. M. (2025). Capturing change in restricted and repetitive behaviour in preschoolers with <scp>ASD</scp> : A comparison of direct behavioural observation and parent report. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.70009>
- Resmiaini, R., & Sulisty, A. (2024). Korelasi Indeks Massa Tubuh Berbasis Aplikasi Appsheet dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Panti Asuhan Darun Najah Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 979–986. <https://doi.org/10.54082/jupin.461>
- Suciyanti, D., Kolopaking, R., Mustafa, A., Iwan, S., Witjaksono, F., & Fahmida, U. (2025). Effect of optimized food-based recommendations on nutrient intakes, hemoglobin levels, and memory performance of adolescent girls in East Java, Indonesia. *Nutrition Journal*, 24(1).
<https://doi.org/10.1186/s12937-024-01061-w>



© 2025 by authors. Content on this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).