

Efektifitas Pemberian Penyuluhan Anemia Pada Tingkat Pengetahuan Remaja Melalui Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) di Wilayah Puskesmas Wonogiri I Kabupaten Wonogiri.

Ika Sumiyarsi Sukamto, Tiara Mulatsih Purbaningrum, Refina Anggraini, Nuraini Wahyuningtyas, Diandra Arisnawati, Windarti

*Universitas Sebelas Maret

ikasumiyarsi@staff.uns.ac.id

ABSTRAK

Anemia adalah masalah kesehatan yang sering dialami remaja perempuan karena kebutuhan zat besi meningkat dan adanya kehilangan darah secara rutin saat menjalani menstruasi. Rendahnya tingkat pengetahuan mengenai anemia serta pola makan yang tidak seimbang menjadi faktor kontributor utama tingginya prevalensi kondisi ini di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja perempuan tentang anemia dengan memberikan penyuluhan kesehatan dalam program Cek Kesehatan Gratis (CKG) di wilayah Puskesmas Wonogiri I. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional yang dilakukan pada santriwati Pondok Pesantren Al-Fatah. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan instrumen berupa kuesioner *pre-post* test yang telah divalidasi. Data kemudian dianalisis menggunakan SPSS untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden (49%) memiliki tingkat pengetahuan kategori rendah dan 75% di antaranya belum pernah mendapatkan edukasi anemia. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan drastis pada kategori pengetahuan tinggi menjadi 67,3%. Analisis uji statistik Wilcoxon menghasilkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang menegaskan adanya perbedaan bermakna pada tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Kesimpulannya, pemberian penyuluhan anemia melalui program CKG terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan.

Kata kunci : Anemia, Remaja putri, Penyuluhan kesehatan, Tingkat pengetahuan, Cek Kesehatan Gratis (CKG)

ABSTRACT

Anemia is a health problem frequently experienced by adolescent girls due to increased iron requirements and regular blood loss during menstruation. Low levels of knowledge about anemia and an unbalanced diet are major contributing factors to the high prevalence of this condition in Indonesia. This study aims to improve adolescent girls' understanding of anemia by providing health education in the Free Health Check (CKG) program at the Wonogiri I Community Health Center. The research method used quantitative descriptive with a cross-sectional design conducted on female students at the Al-Fatah Islamic Boarding School. Sampling was carried out using a purposive sampling technique with a validated pre-post test questionnaire instrument. The data were then analyzed using SPSS to evaluate changes in participants' knowledge before and after the counseling intervention. The results showed that before the intervention, the majority of respondents (49%) had a low level of knowledge and 75% of them had never received anemia education. After the counseling, there was a drastic increase in the high knowledge category to 67.3%. The Wilcoxon statistical test analysis yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), confirming a significant difference in participants' knowledge levels after participating in the program. In conclusion, providing anemia education through the CKG program has proven effective in significantly improving the knowledge of adolescent girls.

Keywords : Anemia, adolescent girls, health education, knowledge level, free health checks (CKG)

1. PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang penting di kalangan masyarakat, terutama pada remaja perempuan. Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari nilai yang seharusnya, sehingga darah kurang mampu mengangkut oksigen ke seluruh bagian tubuh. menurut *World Health Organization* (WHO, 2025). Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak seperti mudah lelah, lemah, lesu, pusing, serta penurunan fokus dalam belajar yang akhirnya memengaruhi hasil belajar dan kemampuan bekerja remaja (Aulya et al., 2022).

Secara global, WHO melaporkan bahwa lebih dari separuh perempuan usia reproduksi di negara berpenghasilan rendah dan menengah mengalami anemia, dan sebagian besar kasus tersebut terjadi di wilayah Asia dan Afrika (WHO, 2025). Di Indonesia, anemia pada remaja masih menjadi tantangan serius seiring dengan adanya *triple burden of malnutrition* yang mencakup gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi mikronutrien. Data Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa sekitar sepertiga remaja usia 15–24 tahun mengalami anemia, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada remaja putri (Monika et al., 2022).

Remaja perempuan adalah kelompok yang sangat mudah terkena anemia karena kebutuhan zat besi meningkat saat sedang tumbuh, ditambah lagi mereka mengalami kehilangan darah secara rutin akibat menstruasi. Kebutuhan zat besi pada remaja perempuan hampir dua kali lipat dibandingkan saat masih kanak-kanak. Jika asupan gizi tidak diperbaiki secara cukup, risiko mengalami anemia karena kurang zat besi akan semakin tinggi. (Helmyati et al., 2023). Selain faktor biologis, rendahnya pengetahuan mengenai anemia, pola makan yang tidak seimbang, serta kebiasaan konsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi turut berkontribusi terhadap

tingginya kejadian anemia.

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia perlu dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif yang berkelanjutan. Edukasi kesehatan adalah cara yang baik untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja dalam mencegah anemia dengan mengubah cara mereka hidup menjadi lebih sehat. (Waluyo et al., 2024). Peningkatan pengetahuan terbukti berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, pemilihan makanan bergizi, serta pemanfaatan layanan kesehatan secara optimal (Aulya et al., 2022).

Pemerintah Indonesia melalui sektor kesehatan telah mengembangkan Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) sebagai upaya deteksi dini faktor risiko penyakit dan peningkatan kualitas hidup masyarakat. Program ini menjadi sarana strategis untuk mengintegrasikan kegiatan edukasi kesehatan, khususnya pada kelompok usia sekolah dan remaja, guna mendukung pencapaian target pembangunan kesehatan nasional (Ma et al., 2025). Kolaborasi antara institusi pendidikan, puskesmas, dan perguruan tinggi dalam kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat memperkuat upaya promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Berdasarkan kondisi tersebut, Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang anemia yang diintegrasikan dengan Program Cek Kesehatan Gratis di wilayah kerja Puskesmas Wonogiri I, Kabupaten Wonogiri. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai arti anemia, penyebabnya, gejala yang muncul, dampak yang bisa terjadi, serta cara mencegahnya dengan menjaga pola hidup sehat dan mengonsumsi makanan bergizi.. Diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi dalam menurunkan risiko anemia

pada remaja serta mendukung penguatan upaya promotif dan preventif di masyarakat.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia melalui pemberian penyuluhan kesehatan pada peserta Program Cek Kesehatan Gratis di wilayah kerja Puskesmas Wonogiri I Kabupaten Wonogiri.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode deskriptif kuantitatif *cross sectional*. *Cross sectional* desain penelitian observasional di mana data dikumpulkan dari banyak subjek atau populasi yang berbeda pada satu titik waktu untuk mengukur variabel atau karakteristik secara bersamaan. Sample diperoleh menggunakan Teknik purposive sampling yaitu teknik *non-probabilitas* (bukan acak) dalam penelitian di mana peneliti memilih partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria spesifik dan relevan dengan tujuan studi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswa Pondok pesanten Al-Fatah yang hadir dan setuju untuk mengikuti kegiatan melalui formulir persetujuan yang telah disediakan, kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu siswa Pondok pesanten Al-Fatah yang tidak hadir. Instrument dalam penelitian ini yaitu Kuisisioner *Pre-Post Test* yang di Kuisisioner Anemia Kemenkes dan WHO yang kemudian di Modifikasi menjadi kuisisioner baru. Kuisisioner tersebut kemudian dilakukan uji validitas dan reabilitas pada lokasi yang berbeda yaitu SMP Negeri 1 Wonogiri dengan hasil 0,797 yang menghasilkan 10 butir pertanyaan. Data yang diperoleh diolah menggunakan SPSS dengan menguji normalitas diperoleh hasil data berdistribusi tidak normal.

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan tahap persiapan yang mencakup koordinasi dengan Puskesmas Wonogiri I dan pihak sekolah atau pesantren sebagai mitra kegiatan. Pada tahap ini dilakukan pengurusan perizinan, penentuan waktu dan lokasi kegiatan, serta penyusunan materi

penyuluhan kesehatan tentang anemia. Materi penyuluhan mencakup pengertian anemia, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta upaya pencegahan melalui pola hidup sehat dan konsumsi makanan bergizi seimbang. Media edukasi berupa leaflet disiapkan sebagai sarana pendukung penyampaian informasi kepada peserta. Selain itu, tim pengabdian juga membuat alat penilaian berupa kuesioner uji coba awal dan akhir untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah melaksanakan kegiatan penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan bersamaan dengan Program Cek Kesehatan Gratis di lokasi mitra. Kegiatan diawali dengan pengumpulan peserta dan pemberian penjelasan singkat mengenai tujuan, manfaat, dan alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Peserta kemudian diberi kuesioner pre-test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mereka tentang anemia sebelum kegiatan dimulai. Setelahnya, dilakukan penyuluhan kesehatan dengan cara berbicara secara langsung dan mendiskusikan materi secara aktif, agar peserta lebih memahami isi materi dan lebih terlibat dalam kegiatan tersebut. Pada akhir sesi penyuluhan, peserta diminta kembali mengisi kuesioner post-test sebagai bentuk evaluasi untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti kegiatan.

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dengan cara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan dengan membandingkan hasil tes awal dan tes akhir untuk menilai peningkatan pemahaman peserta tentang anemia. Evaluasi kualitatif dilakukan dengan mengamati keaktifan peserta selama kegiatan dan mendiskusikan bersama mitra mengenai kelancaran pelaksanaan serta manfaat program. Hasil evaluasi digunakan sebagai acuan untuk merefleksikan efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan.

Jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi tahap persiapan dan perizinan pada bulan September, penyusunan materi dan media edukasi pada awal Oktober, pelaksanaan penyuluhan yang terintegrasi dengan Program Cek Kesehatan Gratis pada pertengahan Oktober, serta pengolahan data dan penyusunan laporan pada akhir Oktober hingga November. Penjadwalan kegiatan disesuaikan dengan agenda mitra agar pelaksanaan program dapat berjalan dengan lancar dan optimal.

Partisipasi mitra dalam kegiatan ini melibatkan peran aktif Puskesmas Wonogiri I dalam penyediaan layanan Cek Kesehatan Gratis, pendampingan tenaga kesehatan, serta dukungan teknis selama kegiatan berlangsung. Pihak sekolah atau pesantren berperan dalam mengkoordinasikan peserta, menyediakan tempat kegiatan, serta membantu menjaga ketertiban dan kelancaran pelaksanaan program. Keterlibatan aktif mitra menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Keberlanjutan program diupayakan melalui pemanfaatan media edukasi yang telah diberikan kepada peserta serta penguatan peran puskesmas dan sekolah dalam memberikan edukasi kesehatan secara rutin kepada remaja. Materi penyuluhan dan leaflet diharapkan dapat digunakan kembali sebagai bahan pembelajaran mandiri dan pendukung kegiatan kesehatan remaja. Selain itu, hasil kegiatan ini dapat menjadi dasar bagi puskesmas untuk mengintegrasikan penyuluhan anemia ke dalam program kesehatan remaja atau kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah, sehingga upaya pencegahan anemia dapat terus dilakukan secara berkelanjutan meskipun kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah selesai dilaksanakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Disajikan tabel 1, distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi pekerjaan, kelas, Pendidikan orang tua, Pendidikan anemia, dan status menstruasi sebagai berikut :

Variabel	Kategori	Responden	
		N	%
Pekerjaan	Wiraswasta	55	52.88
	Buruh	28	26.92
	Petani	1	0.96
	Guru	11	10.58
	Pensiun	1	0.96
	Pedagang	2	1.92
	Arsitek	2	1.92
	Tenaga Kesehatan	3	2.88
	Pegawai Pemerintah	1	0.96
Kelas	VII	17	16.35
	VIII	18	17.31
	IX	15	14.42
	X	15	14.42
	XI	20	19.23
	XII	19	18.27
Pendidikan Ortu	Tidak sekolah	14	13.46
	SD	11	10.58
	SMP	15	14.42
	SMA	42	40.38

	D3	5	4.81
	S1	16	15.38
	S2	1	0.96
Pendidikan Anemia	Belum Pernah	78	75
	Pernah	26	25
Status Menstruasi	Ya	92	88
	Tidak	12	12

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan anemia yang terintegrasi dengan Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) di Pondok Pesantren Al-Fatah, wilayah kerja Puskesmas Wonogiri I, be, hingga diakhiri dengan post-test serta pemeriksaan kesehatan gratis. Meskipun terdapat kendala teknis berupa keterlambatan beberapa peserta karena aktivitas jaga malam berlangsung dengan lancar sesuai perencanaan yang telah disusun. Kondisi saat kegiatan menunjukkan partisipasi yang tinggi dari para remaja putri, yang terlihat dari kehadiran responden yang mengikuti seluruh rangkaian acara hingga selesai. Pelaksanaan dimulai dengan koordinasi lintas sektor antara tim pengabdian, pihak Puskesmas Wonogiri I, dan pengurus pondok pesantren untuk memastikan keselarasan jadwal. Rangkaian kegiatan meliputi pengisian kuesioner pre-test, penyampaian materi menggunakan media leaflet, diskusi interaktif, kuis, pembagian jus jambu di pondok, secara umum proses edukasi tetap berjalan efektif berkat penggunaan media visual dan praktik sederhana yang meningkatkan keterlibatan peserta.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Kategori	Perlakuan				P-value
		Pre Test		Post Test		
		N	%	N	%	
Pengetahuan	Rendah	51	49	13	12,5	0,000
	Sedang	29	27,9	21	20,2	
	Tinggi	24	23,1	70	67,3	

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada sasaran remaja putri. Berdasarkan analisis univariat terhadap karakteristik responden, mayoritas peserta (75%) sebelumnya belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai anemia. Data awal menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, banyak responden yang menjawab salah pada indikator penting seperti pengertian anemia (68,3%), penyebab anemia (76,9%), serta mitos dan fakta terkait anemia. Setelah diberikan penyuluhan, hasil olah data menunjukkan perubahan yang positif pada tingkat pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan, baik mengenai definisi, gejala, maupun upaya pencegahan melalui pola hidup sehat.

Perubahan nyata sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan PKM terlihat jelas dari perbandingan hasil pre-test dan post-test. Sebelum penyuluhan, proporsi responden dengan tingkat pengetahuan kategori rendah mendominasi sebesar 49% (51 siswi), sementara kategori pengetahuan tinggi hanya sebesar 23,1%. Setelah dilakukan intervensi penyuluhan, terjadi pergeseran signifikan di mana tingkat pengetahuan kategori tinggi meningkat drastis menjadi 67,3% (70 siswi), dan kategori pengetahuan rendah menurun menjadi 12,5%. Hasil uji statistik Wilcoxon memperkuat temuan ini dengan perolehan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menegaskan adanya perbedaan bermakna pada tingkat pengetahuan remaja putri setelah mengikuti kegiatan. Hal ini membuktikan bahwa metode penyuluhan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan wawasan remaja putri mengenai anemia dan mendorong kesadaran mereka untuk melakukan deteksi dini melalui program CKG.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) berupa penyuluhan anemia melalui program Cek Kesehatan Gratis (CKG) di Pondok Pesantren Al-Fatah secara umum berjalan lancar dengan tingkat partisipasi responden yang tinggi, meskipun menghadapi kendala teknis berupa keterlambatan kehadiran sasaran akibat jadwal aktivitas jaga malam di

pondok. Hasil kegiatan menunjukkan adanya efektivitas intervensi yang signifikan, di mana proporsi responden dengan tingkat pengetahuan tinggi meningkat dari 23,1% menjadi 67,3% setelah penyuluhan, didukung oleh nilai p-value 0,000 pada uji Wilcoxon yang mengonfirmasi perubahan positif sebelum dan sesudah kegiatan. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, solusi sistematis yang diimplementasikan meliputi koordinasi intensif dengan mitra untuk penyesuaian jadwal, penggunaan media leaflet dan diskusi interaktif untuk menjaga fokus peserta, serta pemberian jus jambu sebagai praktik sederhana pencegahan anemia. Sebagai langkah keberlanjutan untuk mengatasi keterbatasan waktu edukasi tatap muka, solusi jangka panjang dilakukan melalui pemasangan poster edukatif di area asrama dan ruang belajar untuk memperkuat pengetahuan santriwati secara mandiri dan berkesinambungan. Disarankan bagi pihak Puskesmas Wonogiri I untuk menjadikan program CKG sebagai agenda rutin guna mendeteksi dini faktor risiko kesehatan pada remaja sekolah (Ma et al., 2025). Selain itu, pengurus pondok pesantren diharapkan mengoptimalkan peran sekolah sebagai wadah aspirasi kesehatan dan mendukung kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai cara efektif meningkatkan kadar hemoglobin. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan metode edukasi yang lebih fleksibel dengan rutinitas pesantren serta memperluas cakupan literatur mengenai dampak anemia pada kualitas hidup remaja. Cendana, U. N. (2026). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di SMP Negeri 6 Kota Kupang Ibu (AKI). Bayi yang lahir dari ibu dengan anemia akan berisiko mengalami Berat Badan Lahir Pemerintah Indonesia melakukan upaya pencegahan anemia pada remaja putri dengan program pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) guna memenuhi asupan zat besi serta dalam rangka mempercepat penurunan angka stunting di Indonesia. Program ini. 000.

5. REFERENSI

Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>

Chowdhury, S., & Chakraborty, P. pratim. (2017). Universal health coverage - There is more to it than meets the eye. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2),

169–170.

<https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>

Damayanti, F., Adawiyah, A. R., Studi, P., Masyarakat, K., Magister, P., Indonesia, U. R., Ciangsana, P., Darah, T. T., & Putri, R. (2025). Determinan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di SMAN 02 Gunung Putri Kabupaten Bogor. 9(1), 15–31.

Darah, T., Guru, D., Tua, O., & Teman, D. A. N. (2023). Pengaruh pengetahuan, kepatuhan konsumsi tabelt tambah darah, dukungan guru, orang tua dan teman sebaya dengan kejadian anemia remaja putri. 4(September), 2888–2895.

Hasan, M., Magalhaes, J. S., Garnett, S. P., Fatima, Y., Pervin, S., & Mamun, A. A. (2025). Anaemia in women of reproductive age in low- and middle-income countries: progress towards the 2025 global nutrition target. *January 2022*, 196–204.

Helmyati, S., Hasanah, F. C., Putri, F., Sundjaya, T., Dilantika, C., Manusia, G., Kedokteran, F., Masyarakat, K., & Gadjah, U. (2023). Tinjauan Literatur : Indikator Biokimia untuk Identifikasi Anemia Defisiensi Zat Besi di Indonesia Literature Review : Biochemistry Indicator for Identification Iron Deficiency Anemia in Indonesia. 7(3), 62–70. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.62-70>

Hodeida, L., Nasreddine, L., & Al-jawaldeh, A. (2022). Prevalence and correlates of anemia among adolescents in Nepal.pdf. *Children*, 1–21.

Islamiyah, A. F., Lidia, K., Lidesna, A., Amat, S., Adang, P. T., Kedokteran, F., &

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 2. Pengisian kuisisioner *Pre-Test*



Gambar 3. Pengisian kuisioner Post-Test



Gambar 4. Cek Kesehatan Gratis (CKG)

