

***Fun Learning Education* dalam Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri:
Sebuah Studi Kasus di Salah Satu MTs di Desa Bojonegara, Kabupaten Serang,
Banten, Indonesia**

Disubmit 11 Februaryi 2026, Direvisi 4 Juni 2026, Diterima 4 Juni 2026

Baiq Fitria Frisma Lita^{1*}, Tomy Suganda², Syafrina Arba'ani Djuria³, Nur Rizki Dwi Lestari⁴, Griselda Usti Maritza⁵,
Mugi Munfaki⁶, Muhammad Alfatih Brilianto⁷, Tajma Rosa Dwiyani⁸

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang, Indonesia
Email Korespondensi: *bq.fitria@untirta.ac.id

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan di tengah masyarakat Indonesia. Tingginya angka kejadian anemia berkaitan dengan kurangnya pengetahuan tentang pola nutrisi sehat dan pentingnya konsumsi suplementasi rutin terutama bagi remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan bagaimana cara pencegahannya serta meningkatkan kesadaran terkait kepatuhan remaja putri untuk konsumsi tablet tambah darah (TTD). Promosi kesehatan tentang pencegahan anemia merupakan metode pendekatan preventif yang diharapkan berdampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri dalam mencegah anemia sehingga kepatuhan konsumsi TTD meningkat. Metode pelaksanaan dilakukan dengan metode edukasi kesehatan di sekolah tentang pencegahan anemia dan pentingnya konsumsi TTD rutin pada remaja putri. Edukasi yang diberikan menggunakan pendekatan *fun learning* dan edukasi interaktif dengan siswi. Edukasi dilaksanakan di salah satu MTs di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Banten, Indonesia. Kegiatan edukasi kesehatan ini diikuti siswi kelas 7-8 salah satu MTs di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Banten, Indonesia. Hasil dari edukasi kesehatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan *fun learning* dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri di salah satu MTs di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Banten, Indonesia tentang pencegahan anemia serta pentingnya konsumsi TTD secara rutin. Kegiatan ini terdokumentasi dengan beberapa foto saat kegiatan berlangsung.

Kata Kunci: Anemia, Edukasi Kesehatan, *Fun Learning*, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Remaja adalah tahap usia anak rentang usia 10-19 tahun dengan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat ini memengaruhi tingkat kebutuhan zat gizi remaja yang cenderung meningkat, terutama kebutuhan zat besi pada remaja putri karena siklus menstruasi yang dialami. Saat kebutuhan nutrisi berupa zat besi remaja putri tidak terpenuhi dengan baik maka remaja putri sangat rentan mengalami masalah kesehatan salah satunya anemia atau kondisi dimana jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari normal (Herianti et al.,2024).

Anemia dapat menyebabkan penurunan kualitas kesehatan, kesejahteraan, dan produktivitas yang berdampak pada kerugian sosial ekonomi masyarakat di suatu negara. Anemia merupakan kondisi saat kadar Hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal yang mengakibatkan kemampuan darah dalam mengmbwa oksigen ke jaringan tubuh berkurang. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) diestimasikan sekitar 191 juta remaja putri di dunia mengalami anemia dimana Indonesia menempati peringkat ke-8 tertinggi dengan prevalensi sekitar 7,5 juta remaja (Kemenkes, 2025).

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya dalam pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri salah satunya melalui program pemberian tablet tambah darah (TTD) secara rutin oleh setiap Puskesmas, namun saat ini capaian konsumsi TTD masih belum optimal. Beberapa hal terkait rendahnya kepatuhan remaja putri dalam konsumsi rutin TTD adalah kurangnya pengetahuan tentang anemia dan pentingnya minum TTD secara rutin untuk menjaga kesehatan, kurangnya kesadaran dan persepsi remaja terkait TTD yang memiliki aroma dan rasa yang kurang enak serta persepsi negatif tentang efek samping TTD (Ridho & Hartono, 2025). Pada prakteknya, ketidakpatuhan remaja putri dalam konsumsi TTD menjadi penghambat pencapaian program pemerintah terkait pemberian TTD (Fitria & Sari, 2025). Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti badan terasa lemas, wajah pucat, penurunan konsentrasi yang mempengaruhi kecerdasan dan proses belajar pada remaja di sekolah. Selain itu anemia juga dapat menyebabkan masalah kesehatan dimasa depan seperti komplikasi kehamilan, masalah perkembangan janin sampai *stunting* pada anak yang dilahirkan dari ibu yang menderita anemia (Fitri et al,2025).

Pengetahuan remaja tentang anemia serta bagaimana cara remaja putri dalam pencegahannya dapat membantu meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya konsumsi TTD sehingga kepatuhan minum TTD juga dapat meningkat. Peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan salah satunya adalah dengan pemberian edukasi kesehatan atau promosi kesehatan. Edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan promotif dan preventif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan dan pencegahan masalah kesehatan di masyarakat. Edukasi kesehatan memiliki banyak cara dan metode dalam pendekatan sesuai kebutuhan masyarakat yang menjadi sasaran edukasi. Edukasi kesehatan kepada remaja perlu disampaikan dengan cara yang menarik dan menyenangkan. Edukasi kesehatan yang menarik seperti *fun learning* dapat meningkatkan ketertarikan serta antusiasme remaja dalam memahami bagaimana menjaga kesehatan (Sinaga, 2025). Metode *fun learning* merupakan salah satu metode pembelajaran dengan aktifitas belajar interaktif, dapat menggunakan permainan atau media kreatif lainnya yang diharapkan dapat meningkatkan minat belajar, meningkatkan partisipasi aktif dan meningkatkan daya ingat masyarakat dalam hal ini remaja putri. Penerapan *fun learning* menggunakan metode bermain diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan pentingnya konsumsi TTD secara rutin pada remaja putri.

Edukasi pendidikan kesehatan yang diselenggarakan dalam Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Tematik ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswi di salah satu MTs di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Banten, Indonesia mengenai anemia dan pencegahannya serta sosialisasi pentingnya konsumsi TTD secara rutin untuk remaja putri. Melalui edukasi kesehatan ini diharapkan remaja putri dapat memahami apa itu anemia dan pencegahannya sehingga dapat meningkatkan kesadaran remaja putri dalam konsumsi TTD secara rutin.

METODE

Metode yang digunakan adalah studi kasus di salah satu MTs di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Banten, Indonesia. Metode kegiatan yang dilakukan adalah *Fun Learning*. *Fun learning* merupakan metode mengajar yang berfokus untuk menciptakan kondisi belajar dengan suasana yang nyaman, belajar dengan cara yang menyenangkan dengan dialog yang lebih interaktif sehingga diharapkan proses pembelajaran berlangsung lebih efektif (Maulana et al., 2022). Promosi kesehatan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri ini menggunakan pendekatan pembelajaran *fun learning* menggunakan metode tebak kata. Metode tebak kata dilakukan saat sesi recall atau pengulangan materi oleh peserta setelah sebelumnya tim pengabdian menyampaikan materi. Sesi *fun learning* ini juga digunakan saat sesi tanya jawab di akhir sesi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlokasi di salah satu MTs di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Banten, Indonesia. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan dengan pendekatan *fun learning*. Edukasi kesehatan dilaksanakan dalam beberapa sesi selama 60 menit. Berikut uraian setiap sesi pelaksanaan kegiatan edukasi pendidikan tentang pencegahan anemia dan sosialisasi konsumsi TTD:

1. Salam, pengenalan singkat tim pengabdian, menjelaskan tujuan serta manfaat edukasi kepada siswi
2. Tim pengabdian menyampaikan beberapa pertanyaan tentang apa itu anemia dan bagaimana pencegahan anemia, serta bagaimana kepatuhan siswi dalam konsumsi TTD
3. Penyampaian materi oleh tim pengabdian
4. Sesi mengulang materi dengan siswi dengan metode *fun learning* dengan metode tebak kata, setiap siswa akan menebak kata dari gerakan yang dicontohkan tim pengabdian untuk menebak jawaban yang benar. Beberapa pertanyaan seperti apa itu anemia, bagaimana gejala dan bagaimana pencegahannya
5. Sesi kelima yaitu sesi evaluasi pemahaman terkait materi yang telah disampaikan tim pengabdian kepada siswi

6. Mengingat kembali jadwal dan pentingnya minum TTD secara rutin
7. Evaluasi pemahaman siswi tentang materi yang telah disampaikan
8. Penutup dan salam

Indikator dari keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi mampu menjawab pertanyaan dari tim pengabdian dan mengulang secara singkat materi dan jadwal minum TTD yang direkomendasikan. Siswi juga tampak antusias saat mendengarkan materi dan menjawab pertanyaan saat dari tim pengabdian. Dewan guru MTs juga menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada tim pengabdian yaitu kelompok KKM Tematik 67 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa tahun 2026 yang telah memberi materi yang bermanfaat bagi kesehatan jangka panjang untuk siswi di salah satu MTs di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Banten, Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi Kesehatan dengan Metode Pembelajaran Menyenangkan

Hasil promosi kesehatan menggunakan metode *fun learning* dalam peningkatan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia secara efektif meningkatkan pengetahuan dan antusiasme remaja putri tentang pencegahan anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin. Sesi tanya jawab berlangsung interaktif. Beberapa remaja putri mampu menjelaskan apa yang dimaksud dengan anemia dan bagaimana pencegahannya, sebagian lagi mampu menjelaskan pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin. *Fun learning* menghadirkan atmosfer belajar baru yang lebih segar dan menyenangkan. Pembelajaran dikemas dengan permainan sehingga peserta yang mengikuti materi pendidikan tidak mudah bosan, lebih menarik dan mudah dimengerti dan diingat lebih lama (Maulana, 2022). Metode diskusi dua arah juga secara efektif lebih menghidupkan suasana pembelajaran di kelas. Para siswi tidak hanya mendengarkan tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman serta hal-hal yang diketahui sebelumnya tentang materi edukasi kesehatan yang diberikan.

Mendukung Program Pemerintah dengan Edukasi Kesehatan

Program pemerintah tentang TTD secara resmi telah tertuang dalam pedoman teknis yang disusun oleh Kementerian Kesehatan. Program ini dirancang untuk meningkatkan derajat kesehatan jangka panjang bagi perempuan serta menurunkan risiko *stunting* pada generasi mendatang (Kemenkes, 2020). Selain konsumsi TTD rutin, pola makan tidak seimbang juga menjadi faktor yang menyebabkan banyak remaja saat ini mengalami anemia. Kebiasaan pemilihan makanan cepat saji yang rendah gizi menjadi kebiasaan remaja saat ini (Rosanti et al., 2022). Remaja saat ini memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji karena

berbagai faktor diantaranya banyaknya iklan makanan kekinian, pengaruh *influencer* di sosial media serta kepraktisan makanan dapat didapatkan dan dikonsumsi. Selain itu makanan ringan juga masih menjadi makanan pilihan bagi anak dan remaja terutama di lingkungan sekolah. Makanan ringan kini menjadi pilihan yang dominan dipilih remaja karena rasanya yang gurih dan praktis serta mudah didapatkan baik di kantin, di pedagang kaki lima atau kios-kios kecil yang sudah banyak dijumpai di sekitar daerah sekolah. Jenis makanan seperti makanan ringan dan cepat saji pada dasarnya enak dan mudah didapat namun secara nilai gizi belum dapat mencukupi angka kebutuhan makanan harian. Fenomena seperti ini tentu saja membutuhkan kerjasama dari berbagai pihak seperti guru, orang tua, pemerintah setempat, pelayanan kesehatan primer dan lain-lain. Sebagai tim dari universitas, tim pengabdian mengambil peran untuk berbagi informasi yang berguna salah satunya dengan melakukan edukasi kesehatan dalam rangka pengabdian masyarakat sebagai salah satu rangkaian kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa Kelompok 67 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi kesehatan dengan metode *fun learning* tentang anemia dan pencegahan serta mengingatkan pentingnya konsumsi TTD rutin bagi siswi di salah satu MTs di Desa Lambangsari Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Banten, Indonesia diterima antusiasme positif oleh pihak sekolah dan para siswa. Siswa secara aktif dan interaktif mengikuti edukasi kesehatan dari awal sampai dengan evaluasi akhir. Edukasi kesehatan ini memberi dampak peningkatan pengetahuan tentang anemia bagi siswi dan besar harapan dengan pengetahuan yang meningkat kesadaran untuk mengubah pola konsumsi makanan sehat dan rutin minum TTD dapat dijalankan. Peningkatan pengetahuan siswi dievaluasi di akhir sesi edukasi oleh tim pengabdian. Beberapa pertanyaan yang diberikan dengan benar dapat dijawab oleh siswi peserta edukasi kesehatan dengan metode *fun learning*.

REKOMENDASI

Pemberian edukasi kesehatan menggunakan metode *fun learning* dapat meningkatkan minat dan antusiasme remaja dalam menyimak materi sehingga pemahaman dapat dengan mudah diterima dan kesadaran untuk meningkatkan derajat kesehatan dapat tercapai. Untuk evaluasi lanjutan terkait perubahan kebiasaan hidup sehat bagi remaja atau siswa di sekolah diperlukan peran sekolah yang aktif bekerjasama dengan layanan kesehatan primer untuk terus memantau kepatuhan minum TTD siswi sehingga dapat mengurangi kejadian anemia di kalangan siswi putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Sultan Ageng Tirtayasa serta

pemerintah dan masyarakat Desa Lambangsari, Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang sehingga kegiatan pengabdian masyarakat melalui Kuliah Kerja Mahasiswa Tematik dapat selesai dan terlaksana dengan baik. Terima kasih juga untuk pihak sekolah MTs Al-Khairiyah Desa Lambangsari atas kesempatan yang diberikan untuk tim pengabdian dalam penyampaian materi edukasi kesehatan tentang anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitria, A., Aisyah, S., & Sari T.J. (2021). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah: *Rambideun: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 91-99. <https://doi.org/10.51179/pkm.v4i2.545>
- Fitri, D., Hendra, D., Deswinda., Anita, F., Bahri, S., Misran. (2024). Edukasi Kesehatan Remaja Sehat Bebas Anemia. *EJOIN, Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol. 2 Nomor 1
- Herianti, S., Lindayani, E., & Lindasari, S.W. (2024). Causing Anemia in Adolescent girls. *Healthcare Nursing Nursing Journal*. Vol.6 No.2, 262-270
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025, Oktober 30). Cegah Anemia: Raih Masa Remaja Sehat, Aktif, dan Berprestasi. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. https://keslan.kemendes.go.id/view_artikel/4224/cegah-anemia-raih-masa-remaja-sehat-aktif-dan-berprestasi
- Maulana, R.I., Ritonga, F.U., Anggraini, D.C. (2024). Penerapan Metode Fun Learning Tingkatkan Kemampuan Akademik Anak di Panti Asuhan Baitu Amanah Irwansyah Dakhi, JMP. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol.3, pp.96-10. Institut Teknologi dan Bisnis Asia Malang
- Ridho, M., Hartono, R.K. (2025). Strategi Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Sekolah. *Jurnal Surya Medika (JSM)*.
- Rosanti, A., Yulinawati, C., Roza, N., Arianggara, A.W. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang Kota Batam. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol.12, No.2,.
- Sinaga, W. E., Nirwana, E. ., Zahra, F. ., & Anastasya, N. . (2025). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Kesehatan DI SMK 2 Helvetia. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.52943/jisomba.v5i1.1925>