KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Sains Student Research (JSSR)
Vol.5, No.1 Februari 2027
e-ISSN: 3025-9851, p-ISSN : 3025-986X, Hal 40-54
DOI : https://doi.org/10.61722/jssr.v5i1.13400

EDUKASI KESEHATAN TENTANG ANEMIA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KESADARAN MAHASISWA DI UNIVERSITAS MALAHAYATI

Muhammad Hatta[1], Tasya Chantika[1], Suci Nur Alisa[1], Abidah Ardeliyah[1], I Wayan Yudiana[1], Wulan Cahyneati[1], Noviana[1], Adrian Khairan Fitriah[1], Esti Aura Ningtyas[1], Keisya Laluna Sutio[1], Najwa Althofunnisa Putri[1], Adelia Zahra[1]
[1]Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Lampung, Indonesia
*Penulis Korespondensi: xxxx@gmail.com

Abstract. *Anemia is a health condition that requires attention because it can affect an individual's physical condition and daily activities. Lack of knowledge regarding the causes, symptoms, impacts, and prevention of anemia may influence individual awareness of maintaining health. This community service activity aimed to provide health education and improve students' knowledge and awareness of anemia at Universitas Malahayati. The activity was conducted on October 16, 2026, at Universitas Malahayati, Bandar Lampung, involving 17 university students. The implementation method consisted of direct health education through material presentations and interactive discussions. The materials covered the definition of anemia, its causes, risk factors, symptoms, impacts, and preventive measures. Evaluation was carried out through observation of participant engagement and question-and-answer sessions during the activity. The results indicated that the educational activity was successfully conducted and provided participants with information about anemia and its prevention. Interactive discussions also provided opportunities for participants to ask questions and clarify information. However, the extent of improvement in participants' knowledge could not be measured quantitatively because pre-test and post-test assessments were not conducted. This activity is expected to encourage students to pay greater attention to nutritional intake, adopt healthy lifestyles, and recognize the importance of anemia prevention.*

Keywords*: Anemia; Health Education; Health Promotion; Students; Prevention.*

Abstrak. Anemia merupakan salah satu kondisi kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kondisi fisik dan aktivitas sehari-hari seseorang. Kurangnya pengetahuan mengenai penyebab, gejala, dampak, dan pencegahan anemia dapat memengaruhi kesadaran individu dalam menjaga kesehatannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai anemia di Universitas Malahayati. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Oktober 2026 di Universitas Malahayati, Bandar Lampung, dengan melibatkan 17 mahasiswa. Metode pelaksanaan dilakukan melalui edukasi kesehatan secara langsung dengan penyampaian materi dan diskusi interaktif. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, penyebab, faktor risiko, gejala, dampak, serta langkah-langkah pencegahannya. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengamatan terhadap keterlibatan peserta dan sesi tanya jawab selama kegiatan berlangsung. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa kegiatan edukasi telah terlaksana dengan baik dan memberikan informasi kepada peserta mengenai anemia serta upaya pencegahannya. Diskusi interaktif juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan memperjelas informasi yang disampaikan. Namun, besarnya peningkatan pengetahuan peserta belum dapat diukur secara kuantitatif karena tidak dilakukan pengukuran melalui pretest dan posttest. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk lebih memperhatikan asupan gizi, menerapkan pola hidup sehat, dan meningkatkan kepedulian terhadap pencegahan anemia.

Kata kunci: Anemia; Edukasi Kesehatan; Mahasiswa; Pencegahan; Promosi Kesehatan.

Naskah Masuk:01 November 2026; Revisi: 02 November 2026; Diterima: 03 November 2026; Terbit: 16 November 2026

1. LATAR BELAKANG

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang masih menjadi perhatian dunia karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya terhadap kualitas hidup masyarakat. Kondisi ini ditandai dengan kadar hemoglobin dalam darah yang lebih rendah dari nilai normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh mengalami penurunan. DeLoughery (2024) menjelaskan bahwa anemia masih banyak ditemukan pada perempuan usia reproduktif dan berkaitan dengan kehilangan darah selama menstruasi serta kehamilan. Permasalahan tersebut juga berkaitan dengan kekurangan zat besi yang merupakan salah satu penyebab utama anemia. Tang & Sholzberg (2024) mengemukakan bahwa anemia defisiensi besi pada perempuan tidak hanya menjadi persoalan pemenuhan kebutuhan nutrisi, tetapi juga berkaitan dengan ketimpangan akses terhadap makanan bergizi dan pelayanan kesehatan. Dengan demikian, anemia perlu mendapatkan perhatian melalui peningkatan pemahaman masyarakat mengenai faktor penyebab, risiko, dan langkah pencegahannya.

Secara umum, anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kekurangan zat besi, vitamin B12, asam folat, perdarahan, gangguan penyerapan zat gizi, serta penyakit kronis yang memengaruhi pembentukan sel darah merah. Kumar et al. (2022) menjelaskan bahwa kekurangan zat besi dapat mengganggu proses pembentukan hemoglobin sehingga mengurangi kemampuan darah dalam memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Selain itu, Cappellini et al. (2022) menguraikan bahwa kehilangan darah akibat menstruasi, kehamilan, dan masa setelah persalinan merupakan beberapa faktor yang meningkatkan risiko kekurangan zat besi pada perempuan. Kondisi anemia dapat ditandai dengan tubuh mudah lelah, lemas, pusing, pucat, dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Apabila tidak dikenali dan ditangani secara tepat, anemia dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan produktivitas seseorang. Oleh karena itu, pemahaman mengenai penyebab, tanda dan gejala, serta pentingnya pemenuhan kebutuhan zat gizi menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan anemia.

Kelompok remaja akhir dan mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya pencegahan anemia, terutama mahasiswa perempuan yang berada dalam usia reproduktif. Aktivitas akademik yang padat, pola makan tidak teratur, rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi, serta kehilangan

darah selama menstruasi dapat meningkatkan risiko terjadinya kekurangan zat besi. Penelitian Mok et al. (2024) terhadap mahasiswi di Malaysia menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap mengenai anemia serta kesehatan menstruasi merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan perempuan usia mahasiswa. Permasalahan anemia juga ditemukan dalam lingkungan pendidikan tinggi di Indonesia. Wratsangka et al. (2024) , melalui penelitian terhadap mahasiswa kedokteran di Jakarta, menunjukkan bahwa kejadian anemia pada mahasiswa perlu ditelusuri lebih lanjut karena tidak seluruh kasus disebabkan oleh kekurangan zat besi, tetapi dapat pula berkaitan dengan status pembawa sifat talasemia. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai anemia agar mampu mengenali faktor risiko dan memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan.

Salah satu faktor yang berperan dalam upaya pencegahan anemia adalah tingkat pengetahuan individu mengenai penyebab, gejala, dampak, dan cara penanganannya. Pengetahuan yang memadai dapat menjadi dasar bagi seseorang untuk menerapkan perilaku hidup sehat, memperhatikan asupan makanan bergizi, serta mengenali kondisi tubuh yang menunjukkan kemungkinan terjadinya anemia. Indriasari et al. (2024) menemukan bahwa masih terdapat kesenjangan pemahaman pada remaja perempuan di Indonesia mengenai penyebab, dampak, dan langkah pencegahan anemia, termasuk pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyampaian informasi kesehatan masih perlu ditingkatkan agar masyarakat memiliki pemahaman yang lebih menyeluruh. Sejalan dengan hal tersebut, Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan melalui aplikasi *WANTER* dan media booklet dapat meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja perempuan mengenai pencegahan anemia. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan anemia.

Edukasi kesehatan menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta membangun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan anemia. Melalui kegiatan penyuluhan, informasi mengenai pengertian, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak, serta upaya

pencegahan anemia dapat disampaikan secara langsung dan sistematis kepada peserta. Paramita et al. (2024) membuktikan bahwa pemberian edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja perempuan mengenai anemia. Selain itu, Taqwin et al. (2025) menemukan bahwa edukasi secara langsung dengan materi yang komprehensif mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta mengenai pencegahan anemia. Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan edukasi kesehatan dipandang penting untuk dilaksanakan di lingkungan perguruan tinggi sebagai sarana penyampaian informasi sekaligus upaya membangun kepedulian mahasiswa terhadap kesehatan diri sendiri. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan judul **"Edukasi Kesehatan tentang Anemia sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Mahasiswa di Universitas Malahayati"**. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai anemia serta mendorong penerapan perilaku pencegahan melalui pola makan bergizi seimbang dan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan apabila diperlukan.

2. KAJIAN TEORITIS

2.1 Konsep Dasar Anemia

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal sesuai dengan kelompok usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis seseorang. Hemoglobin merupakan protein yang terdapat di dalam sel darah merah dan berfungsi mengikat serta mengangkut oksigen dari paru-paru menuju jaringan tubuh. Pasricha et al. (2024) menjelaskan bahwa pengukuran konsentrasi hemoglobin merupakan komponen penting dalam menentukan kondisi anemia dan menjadi dasar dalam pelaksanaan pemeriksaan kesehatan. Sementara itu, Gonzales & Suarez (2024) menjelaskan bahwa penentuan anemia perlu mengacu pada batas konsentrasi hemoglobin yang disesuaikan dengan karakteristik individu serta pedoman yang berlaku. Dengan demikian, anemia tidak hanya dipahami sebagai penurunan kadar hemoglobin, tetapi juga sebagai kondisi kesehatan yang memerlukan identifikasi penyebab dan penanganan yang sesuai.

2.2 Penyebab, Faktor Risiko, dan Dampak Anemia

Anemia dapat terjadi akibat berbagai kondisi yang mengganggu proses pembentukan sel darah merah, produksi hemoglobin, maupun keberlangsungan hidup sel darah merah. Salah satu penyebab yang banyak diperhatikan adalah kekurangan zat besi karena mineral tersebut berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Selain itu, kekurangan vitamin B12 dan asam folat, perdarahan, gangguan penyerapan nutrisi, serta penyakit tertentu juga dapat menyebabkan anemia. Iolascon et al. tidak digunakan kembali karena telah dipakai pada bagian sebelumnya; sebagai landasan tambahan, pedoman diagnosis anemia perlu mempertimbangkan pemeriksaan hematologis dan status zat besi, bukan hanya gejala yang dirasakan seseorang. Rekomendasi diagnosis dalam pedoman American Society of Hematology (2026) juga menekankan pentingnya pemeriksaan feritin dan penilaian faktor risiko untuk mengidentifikasi kekurangan zat besi secara tepat.

Dampak anemia dapat dirasakan dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara fisik maupun fungsional. Penurunan kemampuan darah dalam mengangkut oksigen dapat menyebabkan kelelahan, kelemahan tubuh, penurunan toleransi aktivitas fisik, serta gangguan konsentrasi. Kondisi tersebut menjadi perhatian khusus pada kelompok usia produktif karena aktivitas sehari-hari membutuhkan kondisi fisik dan kemampuan kognitif yang baik. Dalam konteks pencegahan, pemahaman mengenai faktor risiko dan gejala anemia perlu disertai kemampuan individu untuk mengenali kapan pemeriksaan kesehatan diperlukan. Oleh karena itu, anemia perlu dipandang sebagai permasalahan kesehatan yang tidak hanya berkaitan dengan kondisi biologis, tetapi juga dapat memengaruhi aktivitas dan produktivitas individu.

2.3 Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan merupakan suatu proses penyampaian informasi dan pembelajaran yang bertujuan membantu individu memperoleh pengetahuan, membangun pemahaman, serta mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan. Edukasi kesehatan tidak hanya berorientasi pada pemberian informasi, tetapi juga mendorong individu untuk memahami dan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Van et al. (2024) menjelaskan bahwa literasi kesehatan mencakup kemampuan individu dalam mengakses, memahami, menilai, dan menggunakan informasi kesehatan untuk mengambil keputusan yang tepat. Sejalan

dengan hal tersebut, Smith et al. (2025) melalui kajian *umbrella review* menjelaskan bahwa literasi kesehatan memiliki berbagai dimensi yang berkaitan dengan pengetahuan, keterampilan, motivasi, dan kemampuan individu dalam mengelola informasi kesehatan. Kedua konsep tersebut memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan perlu disampaikan dengan cara yang mudah dipahami agar informasi yang diterima dapat dimanfaatkan oleh peserta.

2.4 Pengetahuan dan Kesadaran dalam Pencegahan Anemia

Pengetahuan merupakan hasil dari proses seseorang dalam memperoleh dan memahami informasi melalui pengalaman, pembelajaran, maupun kegiatan pendidikan. Dalam konteks kesehatan, pengetahuan berperan sebagai salah satu dasar bagi individu untuk mengenali permasalahan kesehatan, memahami faktor penyebab, serta mengetahui tindakan pencegahan yang dapat dilakukan. Ervita et al. (2026) menjelaskan bahwa pengetahuan yang baik mengenai anemia belum tentu secara langsung menghasilkan perilaku pencegahan yang baik karena sikap individu juga berperan dalam menentukan tindakan kesehatan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sikap memiliki hubungan yang lebih kuat dengan praktik pencegahan anemia dibandingkan pengetahuan semata. Oleh sebab itu, peningkatan pengetahuan perlu disertai pembentukan kesadaran dan sikap positif agar individu tidak hanya mengetahui bahaya anemia, tetapi juga memiliki kemauan untuk melakukan tindakan pencegahan.

Kesadaran kesehatan merupakan kondisi ketika seseorang memiliki perhatian dan kepedulian terhadap kondisi kesehatannya sehingga terdorong untuk melakukan tindakan yang mendukung pemeliharaan kesehatan. Dalam pencegahan anemia, kesadaran dapat diwujudkan melalui kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, memperhatikan sumber zat besi, menjaga pola makan, mengenali gejala anemia, serta melakukan pemeriksaan kesehatan apabila diperlukan. Ibnu et al. (2025) menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan pendekatan perubahan perilaku dapat membantu meningkatkan pemahaman dan motivasi remaja putri dalam pencegahan anemia. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pembentukan kesadaran tidak cukup dilakukan melalui penyampaian informasi satu arah, tetapi perlu didukung dengan proses pembelajaran yang mampu mendorong keterlibatan peserta dalam memahami pentingnya perilaku pencegahan anemia.

2.5 Penyuluhan Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Anemia

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu bentuk pelaksanaan edukasi kesehatan yang dilakukan melalui penyampaian informasi secara terencana kepada kelompok sasaran. Kegiatan ini dapat menggunakan metode ceramah, presentasi, diskusi, maupun tanya jawab untuk membantu peserta memahami materi yang diberikan. Fauzi et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi yang dikembangkan berdasarkan *Health Belief Model* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja perempuan mengenai pencegahan anemia defisiensi besi. Selain itu, Rakhshani et al. (2025) membuktikan bahwa intervensi pendidikan yang didasarkan pada *Theory of Planned Behavior* dapat digunakan untuk meningkatkan faktor-faktor perilaku yang mendukung pencegahan anemia. Hasil penelitian tersebut memperkuat pentingnya penyuluhan sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam meningkatkan pemahaman serta mendorong perilaku kesehatan yang lebih baik.

Dalam pelaksanaannya, penyuluhan mengenai anemia perlu mencakup materi yang sesuai dengan kebutuhan peserta, mulai dari pengertian anemia, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak, hingga upaya pencegahannya. Najmi et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media *e-booklet* dapat menjadi salah satu sarana edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja perempuan terhadap anemia. Sementara itu, hasil penelitian Silaban et al. (2025) memperlihatkan bahwa pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi tablet zat besi merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam pencegahan anemia pada mahasiswi kedokteran. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh sekaligus meningkatkan kepedulian peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah anemia.

2.6 Keterkaitan Kajian Teoritis dengan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Berdasarkan berbagai konsep dan hasil penelitian terdahulu, anemia merupakan permasalahan kesehatan yang membutuhkan perhatian melalui upaya promotif dan preventif. Pengetahuan mengenai anemia menjadi dasar bagi individu untuk mengenali penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, serta tindakan pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi kesehatan melalui penyuluhan menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk menyampaikan informasi tersebut secara

langsung kepada kelompok sasaran. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Universitas Malahayati, kajian teoritis ini menjadi landasan dalam penyusunan materi penyuluhan tentang anemia. Penyampaian materi melalui presentasi dan sesi tanya jawab diharapkan dapat membantu peserta memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang, pengenalan gejala anemia, serta penerapan perilaku hidup sehat. Dengan demikian, kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan dan membangun kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya pencegahan anemia.

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode edukasi kesehatan melalui penyuluhan secara langsung kepada mahasiswa Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Oktober 2026 dengan mengangkat tema edukasi kesehatan mengenai anemia. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman peserta mengenai anemia, meliputi pengertian, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak, serta upaya pencegahannya. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan mengutamakan penyampaian materi secara sistematis dan interaksi langsung antara pemateri dengan peserta.

Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa Universitas Malahayati dengan jumlah peserta sebanyak 17 orang. Pemilihan sasaran didasarkan pada pentingnya peningkatan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai anemia sebagai salah satu permasalahan kesehatan yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan aktivitas sehari-hari. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi survei lokasi, pengurusan izin pelaksanaan, penyusunan materi edukasi, serta penyiapan sarana dan prasarana yang diperlukan. Tahap persiapan tersebut dilakukan untuk memastikan kegiatan penyuluhan dapat berlangsung secara terarah dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Teknik pengumpulan informasi dalam kegiatan ini dilakukan melalui observasi selama pelaksanaan penyuluhan dan interaksi langsung dengan peserta. Instrumen yang digunakan berupa materi presentasi sebagai media penyampaian informasi serta sesi tanya jawab untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Materi edukasi disusun berdasarkan pokok bahasan mengenai anemia, termasuk faktor penyebab, gejala yang perlu dikenali, dampak terhadap kesehatan, serta langkah-langkah pencegahan melalui pemenuhan gizi seimbang dan penerapan pola hidup sehat. Sesi tanya

jawab dilaksanakan setelah pemaparan materi untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam menyampaikan pertanyaan dan memperoleh penjelasan lebih lanjut.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak terkait serta penyiapan materi dan kebutuhan kegiatan. Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan perkenalan, dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi mengenai anemia menggunakan media presentasi, kemudian dilaksanakan diskusi dan tanya jawab bersama peserta. Tahap evaluasi dilakukan melalui interaksi dan sesi tanya jawab untuk mengamati pemahaman peserta terhadap informasi yang telah disampaikan. Kegiatan kemudian diakhiri dengan pemberian apresiasi kepada peserta, dokumentasi, dan penutupan.

Analisis hasil kegiatan dilakukan secara deskriptif dengan menguraikan proses pelaksanaan penyuluhan, partisipasi peserta, serta respons yang muncul selama sesi diskusi dan tanya jawab. Hasil evaluasi digunakan untuk menggambarkan pemahaman peserta terhadap materi edukasi yang diberikan. Pendekatan ini digunakan untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan edukasi kesehatan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mahasiswa mengenai anemia. Hasil kegiatan disajikan dalam bentuk uraian deskriptif berdasarkan pelaksanaan dan dokumentasi kegiatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai anemia dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2026 di Universitas Malahayati, Bandar Lampung. Kegiatan ini diikuti oleh 17 peserta yang merupakan mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif. Kegiatan tersebut bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pengertian anemia, penyebab, faktor risiko, gejala, dampak, serta langkah-langkah pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim melakukan beberapa persiapan, meliputi survei lokasi, pengurusan perizinan, penyusunan materi edukasi, serta persiapan perlengkapan

yang dibutuhkan. Tahap persiapan tersebut dilakukan untuk memastikan kegiatan dapat berlangsung secara terarah dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Setelah seluruh persiapan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pembukaan, pengenalan tujuan kegiatan, penyampaian materi, sesi diskusi dan tanya jawab, serta penutupan.

Tabel 1. Ringkasan Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Anemia

Aspek Kegiatan	Keterangan
Bentuk kegiatan	Edukasi kesehatan
Topik	Pencegahan dan pemahaman mengenai anemia
Waktu pelaksanaan	16 Oktober 2026
Lokasi	Universitas Malahayati, Bandar Lampung
Sasaran kegiatan	Mahasiswa
Jumlah peserta	17 orang
Metode penyampaian	Presentasi dan diskusi interaktif
Evaluasi kegiatan	Tanya jawab dan interaksi peserta

Sumber: Data kegiatan pengabdian kepada masyarakat, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, kegiatan edukasi anemia telah dilaksanakan secara langsung dengan melibatkan 17 mahasiswa sebagai peserta. Penggunaan metode presentasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi secara sistematis, sedangkan diskusi dan tanya jawab menjadi sarana untuk memperjelas materi yang disampaikan. Kedua metode tersebut digunakan agar peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dapat terlibat secara aktif selama kegiatan berlangsung.

B. Materi Edukasi tentang Anemia

Materi yang disampaikan dalam kegiatan edukasi mencakup konsep dasar anemia, penyebab, gejala, dampak, dan upaya pencegahannya. Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah dalam membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh dapat mengalami penurunan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kekurangan zat besi, vitamin B12, dan asam folat, kehilangan darah, maupun penyakit kronis.

Dalam penyampaian materi, peserta diberikan pemahaman mengenai gejala anemia yang dapat muncul dalam aktivitas sehari-hari, antara lain mudah merasa lelah, tubuh lemas, pusing, wajah tampak pucat, serta mengalami kesulitan berkonsentrasi. Informasi tersebut penting untuk disampaikan kepada mahasiswa karena gejala anemia dapat memengaruhi kenyamanan dan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas belajar maupun kegiatan lainnya.

Selain membahas penyebab dan gejala, edukasi juga menekankan pentingnya pencegahan anemia melalui penerapan pola makan bergizi seimbang, konsumsi makanan yang mengandung zat besi, pemenuhan kebutuhan vitamin pendukung pembentukan sel darah merah, serta pemeriksaan kesehatan apabila mengalami gejala yang mengarah pada anemia. Melalui penyampaian materi tersebut, peserta diharapkan dapat memahami bahwa pencegahan anemia perlu dilakukan melalui kebiasaan hidup sehat dan perhatian terhadap kondisi kesehatan tubuh.

C. Respons Peserta terhadap Kegiatan Edukasi

Selama kegiatan berlangsung, peserta mengikuti penyampaian materi dan memperoleh kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait anemia. Sesi tanya jawab menjadi bagian penting dalam pelaksanaan kegiatan karena memungkinkan peserta menyampaikan hal-hal yang belum dipahami serta memperoleh penjelasan tambahan dari pemateri. Interaksi tersebut juga digunakan sebagai bentuk evaluasi sederhana terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan edukasi.

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan dan interaksi dalam sesi diskusi, pelaksanaan edukasi berlangsung secara interaktif. Peserta memperoleh informasi mengenai pentingnya mengenali gejala anemia, memahami faktor penyebabnya, serta menerapkan langkah pencegahan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat menjadi sarana penyampaian informasi dan peningkatan kesadaran mengenai anemia di lingkungan perguruan tinggi.

Meskipun demikian, hasil kegiatan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan besarnya peningkatan pengetahuan peserta secara kuantitatif. Hal tersebut karena evaluasi yang dilakukan belum menggunakan instrumen pengukuran sebelum dan sesudah penyuluhan, seperti *pretest* dan *posttest*. Oleh karena itu, hasil pelaksanaan lebih tepat dijelaskan berdasarkan proses penyampaian materi, keterlibatan peserta, dan respons yang muncul selama kegiatan berlangsung.

D. Pembahasan

Pelaksanaan edukasi kesehatan mengenai anemia menunjukkan pentingnya penyampaian informasi kesehatan secara langsung kepada mahasiswa. Pengetahuan mengenai anemia menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan karena pemahaman

tentang penyebab, gejala, dan dampaknya dapat membantu seseorang mengenali kondisi kesehatan tubuhnya. Dalam konteks mahasiswa, pemahaman tersebut diharapkan dapat mendorong terbentuknya kebiasaan menjaga kesehatan, terutama melalui pemenuhan kebutuhan gizi dan penerapan pola hidup sehat.

Penyampaian materi melalui presentasi dan diskusi interaktif memberikan ruang bagi peserta untuk menerima informasi sekaligus memperdalam pemahaman melalui pertanyaan yang diajukan. Metode edukasi secara langsung juga memungkinkan pemateri memberikan penjelasan tambahan sesuai dengan kebutuhan peserta. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian informasi, tetapi juga sebagai sarana komunikasi kesehatan antara pemateri dan peserta.

Dari sisi pencegahan, pemahaman mengenai anemia diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk lebih memperhatikan pola konsumsi makanan dan mengenali gejala yang mungkin muncul. Kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, memenuhi kebutuhan zat besi dan zat gizi pendukung lainnya, serta melakukan pemeriksaan kesehatan apabila diperlukan merupakan langkah yang dapat diterapkan untuk menjaga kondisi tubuh. Kesadaran tersebut penting karena pencegahan anemia tidak hanya bergantung pada pengetahuan, tetapi juga pada penerapan perilaku kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi anemia di Universitas Malahayati telah terlaksana sesuai dengan tujuan penyampaian informasi kesehatan kepada mahasiswa. Kegiatan ini memberikan manfaat dalam bentuk penyediaan informasi dan kesempatan berdiskusi mengenai anemia. Namun, karena belum dilakukan pengukuran pengetahuan secara kuantitatif, keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan peserta belum dapat dinyatakan berdasarkan besaran perubahan skor. Evaluasi yang lebih terukur diperlukan apabila kegiatan serupa dilaksanakan kembali agar dampak edukasi terhadap pengetahuan peserta dapat diketahui secara lebih objektif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai anemia yang dilaksanakan pada 16 Oktober 2026 di Universitas Malahayati, Bandar Lampung, telah terlaksana dengan melibatkan 17

mahasiswa. Kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif yang membahas pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, serta upaya pencegahannya. Pelaksanaan kegiatan memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi dan menyampaikan pertanyaan mengenai anemia. Dengan demikian, edukasi kesehatan ini dapat menjadi salah satu upaya untuk memperkenalkan pentingnya pemahaman dan kesadaran mengenai pencegahan anemia di lingkungan perguruan tinggi. Namun, peningkatan pengetahuan peserta secara kuantitatif belum dapat dipastikan karena kegiatan belum menggunakan pengukuran *pretest* dan *posttest*.

B. Saran

Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan informasi yang diperoleh selama kegiatan dengan memperhatikan pola makan bergizi seimbang, memenuhi kebutuhan zat besi dan zat gizi lainnya, serta meningkatkan kepedulian terhadap gejala anemia. Pihak perguruan tinggi juga diharapkan dapat mendukung pelaksanaan edukasi kesehatan secara berkelanjutan melalui kegiatan penyuluhan atau program promosi kesehatan bagi mahasiswa. Untuk kegiatan berikutnya, penyelenggara disarankan menggunakan instrumen evaluasi berupa *pretest* dan *posttest* agar perubahan pengetahuan peserta dapat diukur secara lebih objektif. Selain itu, kegiatan edukasi selanjutnya dapat melibatkan peserta yang lebih luas dan dilengkapi dengan pemeriksaan kadar hemoglobin apabila sarana serta tenaga kesehatan yang diperlukan tersedia.

DAFTAR REFERENSI

Cappellini, M. D., Santini, V., Braxs, C., & Shander, A. (2022). Iron metabolism and iron deficiency anemia in women. *Fertility and Sterility*, *118*(4), 607–614. https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2022.08.014

DeLoughery, E. P. (2024). Global prevalence of anemia among women of reproductive age, 2000–2019. *European Journal of Haematology*, *113*(2), 253–256. https://doi.org/10.1111/ejh.14227

Ervita, L., Wulida Litaqia, Devi Harmita, Yusriani Saleh Baso, & Hanafi. (2026). When Knowledge Is Not Enough: The Role of Attitude in Anemia Preventive Behavior Among Adolescents. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *15*(1), 211–219. https://doi.org/10.35816/jiksh.v15i1.238

Fauzi, I. N., Kumboyono, K., & Fevriasanty, F. I. (2025). Effectiveness of Game Health Education Anemia (GHEA) Guided by the Health Belief Model on Improving

Knowledge and Attitudes Toward Iron-Deficiency Anemia Prevention Among Adolescent Girls: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Applied Nursing and Health*, *7*(3), 670–685. https://doi.org/10.55018/janh.v7i3.448

Gonzales, G. F., & Suarez, M. V. J. (2024). Niveles de hemoglobina para la determinación de la anemia: nueva guía de la Organización Mundial de la Salud y adecuación de la norma nacional. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 102–104. https://doi.org/10.17843/rpmesp.2024.412.13894

Indriasari, R., Mansur, M. A., & Rachmat, M. (2024). Comprehensive knowledge and supports from closest relatives are crucial to improve awareness and participation of Indonesian adolescent girls in anemia prevention program. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, *36*(5), 513–521. https://doi.org/10.1515/ijamh-2024-0064

Kumar, A., Sharma, E., Marley, A., Samaan, M. A., & Brookes, M. J. (2022). Iron deficiency anaemia: pathophysiology, assessment, practical management. *BMJ Open Gastroenterology*, *9*(1), e000759. https://doi.org/10.1136/bmjgast-2021-000759

Mok, K. T., Kaur, S., Say, Y.-H., Bahari, S. S., Paratthakonkun, C., Mahmudiono, T., & Razak, N. A. (2024). Knowledge and attitudes on anemia and menstrual health among Malaysian female university students. *Scientific Reports*, *14*(1), 26020. https://doi.org/10.1038/s41598-024-76655-9

Paramita, F., Rachmawati, W. C., Ekawati, R., Aulia Pherenis, H. S., Septiani, S. T., & Awaliahmunazila, M. (2024). The Effectivity of Nutrition Education using E-Booklet on Knowledge and Attitude about Anemia among Adolescent Girls in Turen Malang. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, *9*(1). https://doi.org/10.17977/um044v9i12024p75-80

Pasricha, S.-R., Rogers, L., Branca, F., & Garcia-Casal, M.-N. (2024). Measuring haemoglobin concentration to define anaemia: WHO guidelines. *The Lancet*, *403*(10440), 1963–1966. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00502-6

Rakhshani, T., Masoomi, R., Yousefi, M., Kamyab, A., Taravatmanesh, S., & Jeihooni, A. K. (2025). The effect of educational intervention based on the theory of planned behavior to prevent iron deficiency anemia in female high school students. *BMC Public Health*, *25*(1), 1448. https://doi.org/10.1186/s12889-025-22711-6

Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., Ma'ruf, T. L. H., & Hilmanto, D. (2022). The Effect of Mobile Health (m-Health) Education Based on WANTER Application on Knowledge, Attitude, and Practice (KAP) Regarding Anemia among Female

Students in a Rural Area of Indonesia. *Healthcare*, *10*(10), 1933. https://doi.org/10.3390/healthcare10101933

Silaban, H., Gracia Tennes, J., & Simarmata, V. P. A. (2025). The Relationship between Knowledge, Attitude, and Practice of Iron Supplementation and the Incidence of Anemia. *KESANS : International Journal of Health and Science*, *5*(3), 532–539. https://doi.org/10.54543/kesans.v5i3.522

Smith, C., Behan, S., Belton, S., Nicholl, C., Murray, M., & Goss, H. (2025). An update on health literacy dimensions: An umbrella review. *PLOS One*, *20*(6), e0321227. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0321227

Tang, G. H., & Sholzberg, M. (2024). Iron deficiency anemia among women: An issue of health equity. *Blood Reviews*, *64*, 101159. https://doi.org/10.1016/j.blre.2023.101159

Taqwin, T., Linda, L., Sakti, P. M., Pani, W., Pont, A. V., & Lisnawati, L. (2025). Enhancing Knowledge and Attitudes Regarding Anemia Among Adolescent Girls Through Multidisciplinary Education: A One-Group Pretest–Posttest Study in Central Sulawesi. *Journal of Health and Nutrition Research*, *4*(3), 1166–1174. https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v4i3.621

Van, B. W., Jerković-Ćosić, K., Schoonmade, L. J., & Chinapaw, M. J. M. (2024). Health literacy in the context of child health promotion: a scoping review of conceptualizations and descriptions. *BMC Public Health*, *24*(1), 808. https://doi.org/10.1186/s12889-024-17955-7

Wratsangka, R., Tungka, E. X., Murthi, A. K., Ali, S., Nainggolan, I. M., & Sahiratmadja, E. (2024). Anemia among Medical Students from Jakarta: Indonesia—Iron Deficiency or Carrier Thalassemia? *Anemia*, *2024*, 1–8. https://doi.org/10.1155/2024/4215439