

## Santriwati Sehat, Bebas Anemia di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan

Dini Setiarsih<sup>a\*</sup>, Pratiwi Hariyani Putri<sup>b</sup>, Choitrotussanijjah<sup>c</sup>,  
Risma Defva Santoso<sup>d</sup>, Irena Desanti<sup>e</sup>

<sup>a,b,c,d</sup> Program Studi S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

<sup>c</sup> Program Studi S1 Pendidikan Dokter Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*corresponding author: [dinisetiarsih@unusa.ac.id](mailto:dinisetiarsih@unusa.ac.id)

---

### Abstract

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia. Anemia dapat berdampak pada menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi. Beberapa studi yang telah dilakukan di berbagai pondok pesantren menunjukkan adanya kejadian anemia di kalangan santri. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan pencegahan anemia di kalangan santriwati di pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan. Metode kegiatan pengabdian adalah edukasi gizi, pemeriksaan kadar hemoglobin dan pemberian tablet tambah darah. Edukasi gizi dilakukan sebanyak dua kali, diawali dengan *pre test*, diakhiri dengan *post test*. Pemeriksaan kadar hemoglobin dengan pengambilan sampel darah kapiler. Hasil yang diperoleh adalah 101 orang sasaran mendapatkan edukasi gizi, 72 orang menjalani pemeriksaan kadar hemoglobin dan 10 orang dengan kadar hemoglobin rendah mendapatkan tablet tambah darah. Nilai rerata skor pengetahuan santriwati meningkat dari 6,88 pada saat *pre test* menjadi 9,82 pada *post test*. Dan 9 dari 10 orang dengan kadar hemoglobin rendah yang mendapatkan tablet tambah darah mengalami kenaikan kadar hemoglobin. Dengan demikian, pencegahan anemia di kalangan santriwati di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan dapat dilakukan dengan edukasi gizi dan pemeriksaan hemoglobin. Dari hasil pemeriksaan hemoglobin, santriwati yang mengalami anemia pun mendapatkan tablet tambah darah sebagai upaya meningkatkan kadar hemoglobin.

*Keywords:* anemia; haemoglobin; edukasi gizi; santriwati

---

### 1. Pendahuluan

Hari Gizi ke-61 Tahun 2021 diperingati dengan tema "Remaja Sehat Bebas Anemia: Gizi Seimbang, Remaja Sehat, Indonesia Kuat". Tema ini diambil karena masih tingginya angka kejadian anemia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%. Hal tersebut berarti 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia (Kemenkes RI, 2021).

Beberapa studi telah dilakukan di berbagai pondok pesantren tentang kejadian anemia. Studi tersebut di antaranya yang dilakukan di Pondok Pesantren Darussalam Bogor. Dari 84 santri diketahui santri yang mengalami anemia ringan sebesar 38,1%, sedangkan 20,2% mengalami anemia sedang (Ekayanti *et al.*, 2020). Pada studi lainnya

di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo ditemukan 65,4% santriwati mengalami anemia (Puspita, 2020). Sedangkan studi di Pondok Pesantren Thawalib Sriwijaya Palembang menunjukkan 30% santri memiliki gejala anemia karena kadar hemoglobin kurang dari normal (Sabrina *et al.*, 2020). Berdasarkan studi-studi sebelumnya tersebut, maka abdimas ingin melaksanakan program pencegahan anemia di Pondok Pesantren.

Salah satu pondok pesantren yang ada di Kota Bangkalan adalah Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Jengkebuan Bangkalan. Tercatat tidak kurang dari 100 santriwati yang bermukim di Pondok Pesantren AL Hidayah 2 dan sedang menempuh pendidikan Madrasah Tsanawiyah dan Madrasah Aliyah. Di pondok pesantren ini belum tersedia Pos Kesehatan Pesantren, juga belum pernah ada program kesehatan yang masuk ke pondok pesantren.

Dari beberapa permasalahan mitra dalam hal kesehatan, mitra dan abdimas menetapkan masalah yang menjadi prioritas adalah sebagai berikut:

1. Santriwati belum pernah memantau status gizi
2. Santriwati belum pernah melakukan pemeriksaan status anemia
3. Kurangnya pengetahuan tentang makanan dengan gizi seimbang.

Setelah mengkaji permasalahan kesehatan dan gizi yang terjadi, maka abdimas dan mitra memutuskan mengambil solusi pencegahan terjadinya anemia.

## 2. Metode

### 2.1 Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan. Kegiatan ini dilakukan dalam rentang waktu satu bulan yaitu mulai tanggal 12 September sampai dengan 10 Oktober 2021.

### 2.2 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah seluruh santriwati Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan sejumlah 101 orang. Tingkat pendidikan santriwati tersebar mulai dari madrasah ibtidaiyah hingga madrasah aliyah.

### 2.3 Metode kegiatan

Rincian kegiatan yang akan dilakukan sebagai solusi pencegahan anemia di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan adalah sebagai berikut:

1. Menentukan kesepakatan dengan mitra meliputi prioritas masalah dan solusi yang akan dilakukan.
2. Mempersiapkan perlengkapan dan perizinan yang dibutuhkan.
3. Melakukan sosialisasi kepada santriwati tentang pelaksanaan kegiatan.
4. Penilaian pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi dilakukan
5. Edukasi gizi tentang pencegahan anemia melalui konsumsi makanan yang sehat dan tepat. Edukasi dilakukan sebanyak dua kali selama rentang waktu satu bulan. Bentuk kegiatan berupa penyuluhan dan pemasangan banner di lokasi kegiatan.
6. Pemeriksaan kadar Hb
7. Pemberian Tablet Tambah Darah

#### 2.4 Instrumen Kegiatan

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kuesioner untuk pre dan post test yang memuat 12 butir pertanyaan pilihan ganda tentang pengetahuan umum anemia dan gizi yang dibutuhkan untuk mencegah anemia. Selain itu media edukasi yang digunakan adalah banner yang dipasang di lokasi kegiatan. Instrumen lain yang digunakan adalah alat ukur tinggi badan (*microtoise*), timbangan berat badan dan alat periksa kadar Hb.

### 3. Hasil dan Diskusi

Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan memiliki tidak kurang dari 100 santri dan pada kegiatan ini terdapat 101 santriwati yang mengikuti kegiatan. Seluruh 101 santri tersebut mengikuti kegiatan edukasi gizi. Namun untuk pemeriksaan hemoglobin hanya 72 orang karena 29 orang lainnya tidak bersedia. Karakteristik santriwati tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Santriwati

Variabel	Nilai Mean $\pm$ SD
Usia (tahun)	14,61 $\pm$ 1,66
Berat Badan (kg)	50,27 $\pm$ 12,01
Tinggi Badan (m)	1,52 $\pm$ 0,06
Indeks Massa Tubuh	21,72 $\pm$ 4,62
Kadar Haemoglobin (g/dl)	13,26 $\pm$ 1,68



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Gizi dan Pre-Post Test

Rerata pengetahuan santri tentang anemia mengalami peningkatan dari sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Gambaran pengetahuan santriwati tentang anemia dapat dilihat pada Tabel 2. Dari 101 orang yang mengikuti pretest hanya 79 orang yang kemudian mengikuti post test karena sebagian santriwati mengikuti kegiatan lain di pondok pesantren. Suasana ketika edukasi dan pelaksanaan tes dapat dilihat pada Gambar 1.

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Santriwati tentang Anemia

Pengetahuan	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean ± SD
Pre Test	101	1	12	6,88 ± 1,935
Post Test	79	4	12	9,82 ± 2,043

Pemeriksaan hemoglobin menunjukkan dari 72 santriwati yang menjalani pemeriksaan kadar Hb, 10 orang di antaranya memiliki kadar Hb kurang dari 10 g/dl. Dan untuk 10 orang ini diberikan tablet tambah darah (TTD) yaitu 10 tablet per orang. Setelah 10 hari kemudian dilakukan pemeriksaan kadar Hb kembali. Gambaran perubahan kadar Hb pada 10 santriwati dapat dilihat pada Tabel 3. Suasana pelaksanaan pemeriksaan Hb dapat dilihat pada Gambar 2.

Tabel 3. Kadar Hemoglobin Santriwati Sebelum dan Setelah Pemberian TTD

No Santriwati	Kadar Hb Sebelum Pemberian TTD (g/dl)	Kadar Hb Setelah Pemberian TTD (g/dl)
1	9,1	9,5
2	9,5	10,1
3	8,7	10,0
4	7,9	13,7
5	10,7	9,4

6	11,4	13,3
7	11,2	12,1
8	10,0	13,0
9	12,0	10,9
10	7,4	12,1
Nilai Mean	9,8	11,4

Edukasi tentang anemia telah menunjukkan manfaat yang positif terhadap peningkatan pengetahuan santriwati tentang pentingnya gizi dalam pencegahan anemia. Hal tersebut dilihat dari peningkatan nilai rerata skor post test. Adapun materi edukasi yang diberikan meliputi definisi anemia, gejala anemia, faktor risiko dan dampak anemia, serta pentingnya zat gizi untuk mencegah anemia. Media edukasi yang digunakan adalah banner. Disamping itu juga dilakukan penyuluhan sebanyak 2 kali dalam kurun waktu 1 bulan. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi kesehatan tentang anemia yang pernah dilakukan sebelumnya adalah penyuluhan di SMAN 14 Bandar Lampung. Hasil kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia pada peserta kegiatan (Sunarsih *et al.*, 2020).



Gambar 2. Pelaksanaan Pemeriksaan Hemoglobin dan Pemberian Tablet Tambah Darah

Pemeriksaan Hb pada 79 orang santriwati menunjukkan bahwa 10 orang diantaranya mengalami anemia. Tablet tambah darah gratis dari poskesdes kelurahan terdekat diberikan kepada 10 orang tersebut. Masing-masing santriwati mendapatkan 10 butir tablet yang harus dikonsumsi secara rutin setiap hari. Dan setelah 10 hari berjalan, dilakukan pemeriksaan kadar Hb kembali. Hasil pemeriksaan menunjukkan hampir seluruh santriwati tersebut mengalami perubahan kadar Hb. Perubahan kadar Hb tersebut meliputi 50% telah mencapai kadar Hb normal, 40% mengalami kenaikan kadar

Hb namun belum mencapai kadar normal dan 10% mengalami penurunan kadar Hb. Santriwati yang mengalami penurunan kadar Hb tersebut tidak menghabiskan TTD yang telah diberikan dengan alasan pusing setelah mengkonsumsi tablet. Pemberian TTD merupakan salah satu cara yang dianggap efektif dalam mencegah dan menanggulangi anemia (Amareta & Ardianto, 2018).

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan hasil pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Lorulun Kecamatan Wertamrian Kabupaten Kepulauan Tanimbar pada bulan September – November 2019 dengan peserta kegiatan ibu hamil (Wahyunita & Sari, 2021). Perpaduan intervensi edukasi gizi kesehatan dan pemberian tablet Fe pada ibu hamil dengan anemia berhasil meningkatkan kadar Hb sehingga angka kejadian anemia berkurang.

#### **4. Kesimpulan**

Pencegahan anemia di kalangan santriwati di Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan dapat dilakukan dengan edukasi gizi dan pemeriksaan hemoglobin. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan santriwati akan pentingnya pencegahan anemia. Pemeriksaan kadar Hb dapat mendeteksi kejadian anemia pada santriwati dan Pondok Pesantren Al Hidayah 2 Bangkalan. Dan pemberian tablet tambah darah yang dilakukan pada santriwati dengan kadar Hb rendah dapat meningkatkan kadar Hb.

Kegiatan edukasi gizi dan pemeriksaan kadar Hb di pondok pesantren sebaiknya dilakukan secara berkala sehingga upaya pencegahan anemia memberikan hasil yang lebih optimal. Kerjasama dengan layanan kesehatan setempat juga diperlukan sehingga permasalahan kesehatan santriwati dapat terpantau dengan baik, tidak hanya dari pihak abdimas dan mitra saja. Oleh karena itu kegiatan pengabdian masyarakat yang terintegrasi dan sistematis sangat dibutuhkan sehingga manfaat kegiatan terhadap masyarakat dan dunia kesehatan dapat dirasakan secara nyata.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya sebagai penyandang dana kegiatan ini melalui program hibah LPPM UNUSA. Terima kasih kepada Pengasuh Pondok Pesantren AL Hidayah 2 Bangkalan atas kesediaan sebagai tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

## Referensi

- Amareta, D.I. & Ardianto, E.T. (2018). Pendampingan Kader Kesehatan Remaja dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat 2018
- Ekayanti, I., Rimbawan, & Kusumawati, D. (2020). Faktor Risiko Anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Darussalam Bogor. *Media Gizi Indonesia*, 15(2): 79-87.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2021). *Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional*.
- Puspita, N. (2020). *Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi (Fe) dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo*. Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Sabrina, T., Zanaria, R., Diba, M.F., & Hestningsih, T. (2020). Pencegahan Penyakit Anemia pada Remaja dengan Pemeriksaan Hemoglobin Awal pada Santri Pondok Pesantren Thawalib Sriwijaya Palembang. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana*, Volume 1 No. 3 pp. 125- 132.
- Sunarsih, Sari M. K., Fadhillah R., Ratna R. N., & Sartiah. (2020). Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja SMAN 14 Bandar Lampung Kemiling Permai Tanjung Karang Barat Lampung Tahun 2020. *Jurnal Perak Malahayati* Vol 2 No. 1 Mei 2020: 29-33
- Wahyunita, V. D. & Sari, M. H. N. (2021). Media Pocket Book dan Pemberian Tablet Fe dalam Menurunkan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Poltekita*, Volume 2 No. 2 DOI: 10.33860/pjpm.v2i2.392