



## **Penggunaan Media Kartu Gambar Edukasi (KAGASI) Dalam Kegiatan Promosi Kesehatan Terkait Anemia Pada Remaja Putri Ikatan Remaja Masjid (IRMA)**

**Jaji\*<sup>1</sup>, Jum Natosba<sup>2</sup> & Sukmah Fitriani<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Kedokteran, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya  
Email: jaji.unsri@gmail.com\*

### **RIWAYAT ARTIKEL**

Received: 2024-11-24

Revised : 2025-01-09

Accepted: 2025-01-11

### **KEYWORD**

anemia, health education, card  
media, teenagers.

### **KATA KUNCI**

anemia, pendidikan kesehatan,  
media kartu, remaja.

### **ABSTRACT**

*Adolescent girls experience menstruation every month, putting them at risk of anemia. Adolescent girls often tend to focus on maintaining their appearance by trying to stay slim, often leading them to diet and reduce food consumption. However, diets that fail to meet nutritional needs do not provide a balanced nutritional intake can cause deficiencies in important substances such as iron. The effects of anemia can last a long time and can affect the next life of adolescents. The purpose of this service activity is that adolescent girls know, want and are able to prevent anemia. The method of this service activity is descriptive quantitative, where the activities are evaluated for changes with pre and post tests. The participants were 21 teenage girls who were members of the youth association. The results of this activity found that, the frequency distribution of knowledge before being given health education promotion using the KAGASI card was less, amounting to 12 people (57.1%). While the frequency distribution of knowledge after being given a health education promotion using the KAGASI card is good, amounting to 21 people (100%). And this method can be applied by health workers, or can be modified with other methods.*

### **ABSTRAK**

Remaja putri tiap bulannya mengalami menstruasi, menyebabkan beresiko menderita anemia. Remaja perempuan sering kali cenderung fokus untuk menjaga penampilan dengan berusaha untuk tetap langsing sering kali membuat mereka melakukan diet dan mengurangi konsumsi makanan. Namun, diet yang gagal memenuhi kebutuhan nutrisi tidak memberikan asupan nutrisi yang seimbang dapat menyebabkan kekurangan zat-zat penting seperti zat besi. Efek dari anemia dapat berlangsung lama dan bisa mempengaruhi kehidupan remaja selanjutnya. Tujuan kegiatan pengabdian ini remaja putri tau, mau dan mampu melakukan pencegahan anemia. Metode kegiatan pengabdian ini adalah deskriptif kuantitatif, dimana kegiatannya di evaluasi perubahannya dengan pre dan post tes. Pesertanya adalah remaja putri yang tergabung dalam ikatan remaja sebanyak 21 orang. Hasil kegiatan ini didapatkan bahwa, distribusi frekuensi pengetahuan sebelum di beri promosi pendidikan kesehatan menggunakan kartu KAGASI yaitu kurang, sebesar 12 orang (57.1%). Sedangkan distribusi frekuensi pengetahuan setelah di beri promosi kependidikan kesehatan menggunakan kartu KAGASI yaitu baik, sebesar 21 orang (100%). Dan metode ini dapat di terapkan oleh petugas kesehatan, atau dapat di modifikasi dengan metode-metode yang lainnya.

## 1. Pendahuluan

Remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulan, yang meningkatkan risiko anemia. Individu dengan periode menstruasi lebih dari lima hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami kehilangan zat besi yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang menstruasinya berlangsung selama tiga hari atau kurang dari itu. Selama menstruasi, wanita biasanya kehilangan sekitar 30-50 ml darah setiap bulannya, yang mengakibatkan hilangnya sekitar 12-15 mg zat besi setiap bulannya, atau 0,4-0,5 mg per hari selama 28 hingga 30 hari. Banyak wanita muda yang memprioritaskan penampilan fisik mereka, dan sering kali berusaha untuk mendapatkan bentuk tubuh yang lebih ramping dengan mengikuti diet ketat dan membatasi konsumsi makanan mereka. Namun, diet yang tidak memberikan nutrisi yang cukup dapat mengakibatkan kekurangan nutrisi penting, termasuk zat besi (Andriza, 2017). Kondisi ini, yang disebut sebagai anemia, ditandai dengan berkurangnya kadar hemoglobin dalam darah. Kekurangan zat besi yang menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin membatasi kemampuan tubuh untuk menerima oksigen yang cukup, menyebabkan kulit tampak lebih pucat dan tubuh mudah lelah. Selain itu, darah tidak dapat mengangkut oksigen secara efektif ke seluruh jaringan. Hal ini menghambat pertumbuhan dan perkembangan dan dapat menyebabkan kerusakan pada sel atau jaringan otak. Akibatnya, hal ini memengaruhi kinerja fisik dan mengganggu kemampuan tubuh untuk mengatur suhu secara efisien (Diramayana et al., 2020). Kadar hemoglobin (Hb) secara alami bervariasi antara pria dan wanita. Pada pria, anemia didefinisikan dengan kadar Hb di bawah 13,5 g/dl, sedangkan pada perempuan, anemia diindikasikan dengan kadar Hb di bawah 12 g/dl (Muhayati & Ratnawati, 2019). Berdasarkan penelitian Pratiwi (2020), sekitar 50% remaja putri yang mengalami anemia tidak menyadari kondisi mereka, yang berpotensi menyebabkan dampak jangka panjang seperti gangguan pertumbuhan dan perkembangan.

Anemia adalah masalah kesehatan yang signifikan yang membutuhkan perhatian, karena anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum di seluruh dunia, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia, anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Data dari WHO (2017), Menurut data yang dikutip oleh Alfani & Nuriannisa (2022), diperkirakan 1,62 miliar orang di seluruh dunia menderita anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia mencapai 37,1% pada tahun 2013, dengan 18,4% remaja berusia 15-24

tahun terkena kondisi ini. Pada tahun 2018, angka ini meningkat menjadi 48,9%, dengan prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun, yaitu 84,6%. Di Palembang, Sumatera Selatan, data dari Dinas Kesehatan Provinsi (2019) menunjukkan bahwa pada tahun 2018, sebanyak 1.780 orang mengalami anemia ringan, sementara 13 orang menderita anemia berat. Pada tahun 2019, jumlah orang dengan anemia ringan di Palembang telah meningkat menjadi 2.644 orang, sementara jumlah orang dengan anemia berat meningkat menjadi 145 orang.

Pemerintah Indonesia telah meluncurkan program yang bertujuan untuk mencegah dan mengatasi anemia pada remaja putri dengan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri dan wanita usia subur. Tablet ini didistribusikan melalui unit kesehatan sekolah (UKS/M) di institusi pendidikan seperti sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas atau yang sederajat. Dosis yang diresepkan adalah satu tablet setiap minggu selama satu tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Namun, survei masyarakat menunjukkan bahwa tidak ada program khusus yang difokuskan untuk meningkatkan kesehatan terkait anemia, dan intervensi biasanya hanya dilakukan ketika seseorang mengunjungi puskesmas.

Pendidikan kesehatan adalah upaya penyampaian informasi, pengetahuan, dan keterampilan untuk meningkatkan kualitas kesehatan baik di tingkat individu, kelompok, maupun masyarakat (Induniasih & Ratna, 2017). Mengingat pentingnya pemahaman tentang anemia dan pencegahannya bagi remaja perempuan, maka penting untuk melakukan inovasi pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode dan media yang menarik.

Dalam promosi kesehatan, pendekatan pendidikan yang mendorong keterlibatan aktif remaja perempuan memainkan peran penting. Berdasarkan teori pembelajaran sosial dari Bandura (1977), orang cenderung meniru perilaku yang mereka amati, terutama ketika perilaku tersebut ditunjukkan oleh individu yang mereka anggap sebagai panutan. Oleh karena itu, melibatkan remaja perempuan dalam upaya promosi kesehatan, seperti melalui diskusi kelompok atau demonstrasi menggunakan KAGASI, dapat meningkatkan motivasi mereka untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Permainan berperan sebagai alat untuk pendidikan kesehatan, memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan yang memanfaatkan

manfaat bermain. Permainan memberikan kesenangan bagi siswa, yang membantu menstimulasi otak, meningkatkan Intelligence Quotient (IQ) dan meningkatkan rasa percaya diri (Ningsih et al., 2018). Di antara berbagai permainan edukatif yang tersedia, salah satu yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja adalah penggunaan kartu kuartet (Hasnianti, 2019). Kartu kuartet adalah permainan yang berisi kata-kata deskriptif dan gambar yang menarik.

## 2. Metode Pelaksanaan

Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan melakukan evaluasi melalui post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan yang kemudian dikategorikan sebagai baik atau kurang. Kelompok sasaran pengabdian ini terdiri dari remaja putri dari perkumpulan remaja Masjid Hidayatullah 26 Ilir Bukit Kecil Palembang, didampingi oleh petugas kesehatan, kader, dan pengurus masjid, yang berjumlah 21 orang. Kartu yang digunakan adalah kartu Uno yang telah dimodifikasi dan populer di kalangan remaja. Permainan ini dimainkan sebagai berikut: pemain yang mendapat giliran pertama dapat meminta kartu kepada pemain lain dengan memilihnya secara acak dan meminta kategori tertentu. Pemain harus menyebutkan kategori yang mereka inginkan, yang hanya dapat diminta jika mereka memiliki kategori tersebut. Jika pemain yang diminta memiliki kategori yang diinginkan, mereka harus membacakan kategori dan isi kartu sebelum memberikannya kepada peminta. Jika pemain yang diminta tidak memiliki kategori yang diminta, mereka harus mengambil sebuah kartu dari tumpukan kartu. Jika pemain kehabisan kartu di tangan mereka, mereka harus mengambil satu kartu dari tengah dek. Jika kartu di tangan pemain dan di dek kosong, mereka tidak dapat lagi berpartisipasi dalam permainan. Permainan dilanjutkan dengan pemain yang masih memiliki kartu. Permainan berlanjut hingga semua kartu habis. Pemain harus meletakkan set kartu lengkap di atas meja untuk menandai poin. Pemain yang mengumpulkan set kartu paling banyak dinyatakan sebagai pemenang.

## 3. Hasil

Tabel 1  
Distribusi frekuensi variable Pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan promosi Pendidikan Kesehatan menggunakan kartu KAGASI Pada Remaja Putri Masjid Hidayatullah, 26 Ilir Palembang Tahun 2024

No	Variable	Pengetahuan sebelum di beri promosi Pendidikan Kesehatan menggunakan KAGASI	Frekuensi	Persen (%)
1	Kurang		12	57.1
2	Baik		9	42.9
No	Variable	Pengetahuan setelah di beri promosi Pendidikan Kesehatan menggunakan KAGASI	Frekuensi	Persen (%)
1	Kurang		0	0
2	Baik		21	100
Total			21	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan melalui promosi kartu KAGASI, distribusi frekuensi pengetahuan yang kurang sebanyak 12 orang (57,1%). Namun, setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan menggunakan kartu KAGASI, distribusi frekuensi pengetahuan meningkat, dimana semua peserta (100%) memiliki pengetahuan yang baik.

## 4. Pembahasan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum menerima promosi pendidikan kesehatan dengan menggunakan kartu KAGASI, distribusi frekuensi pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (57,1%). Setelah promosi pendidikan kesehatan, distribusi frekuensi pengetahuan membaik, dengan semua peserta 21 orang (100%) menunjukkan pengetahuan yang baik. Terdapat peningkatan yang nyata dalam pengetahuan peserta yang awalnya memiliki pemahaman yang terbatas, dimana 9 orang menunjukkan pengetahuan yang baik tentang anemia setelah mengikuti pengabdian masyarakat ini.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Simanungkalit & Simarmata (2019) menemukan bahwa 50% responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia, sementara 87,2% tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang tablet tambah darah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sulistyawati & Nurjanah (2018) mengungkapkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang anemia masih kurang, terutama mengenai definisi, tanda, penyebab, dampak, dan cara pencegahan. Kurangnya pengetahuan tersebut paling terlihat pada pemahaman mengenai penyebab, dampak, dan cara pencegahan anemia. Martini (2015) dalam Podungge dkk. (2021) menyatakan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan kurang memiliki



anggaran 2024. SP DIPA-023.17.2.677515/2024, tanggal 24 November 2023, Sesuai dengan SK Rektor No: 0011/UN9/SK.LP2M.PM/2024 tanggal 10 Juli 2024.

## 7. Daftar Pustaka

- Alfani, H., & Nuriannisa, F. (2022). Literature review: Konsumsi protein, zat besi, dan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal Scientific of Mandalika (JSM)*, 3(8), 385–397.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Diramayana, N., Neherta, M., & Priscilla, V. (2020). Pengaruh intervensi pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia. *II(2)*, 14–22.
- Induniasih, & Ratna, W. (2017). *Pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. In *Promosi Kesehatan*. Pustaka Baru Press.
- Ismail, I., Taufiq, A. U., & Hasanah, U. (2020). Pengembangan kartu kuartet sebagai media pembelajaran biologi. *Al Asma: Journal of Islamic Education*, 2(2), 236–246. <https://doi.org/10.24252/asma.v2i2.17084>
- Kemkes RI. (2018). *Hasil utama riset kesehatan dasar tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*. Kemendes RI.
- Listyarini, A. D., & Hindriyastuti, S. (2017). Penyuluhan dengan media audio visual meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia sekolah. *Jurnal Stikes Cendekia Utama Kudus*, February, 112–117. <https://adoc.pub/penyuluhan-dengan-media-audio-visual-meningkatkan-perilaku-h.html>
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan antara status gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 563–570.
- Ningsih, P., Utami, S., & Huda, N. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan metode permainan Redi (Roda Edukasi dan Inspirasi) terhadap pengetahuan remaja putri untuk mencegah seks pranikah. *JOM FKp*, 5(2), 563–571.
- Nurfila, D. I., Septriana, & Yuliati, E. (2022). Pengaruh permainan kartu kuartet terhadap pengetahuan tentang sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 287–293. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.619>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, R. M., Manurung, E. I., Tompunu, E. S. M. R. G., Sitanggang, Y. F., & M, M. (2021). *Promosi kesehatan & perilaku kesehatan* (R. Watrianthos, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Podungge, Y., Z. Nurlailly, S., & Mile, S. Y. W. (2021). *Buku referensi remaja sehat, bebas anemia* (p. 53). Penerbitan CV BUDI UTAMA.
- Pratiwi, D. (2020). Anemia pada remaja putri: Penyebab dan solusi. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 8(3), 67–75.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan perilaku konsumsi remaja putri yang berhubungan dengan status anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182.
- Sulistyawati, N., & Nurjanah, A. S. (2018). Pengetahuan remaja putri tentang anemia: Studi kasus pada siswa putri SMAN 1 Piyungan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Biru*, 9(2), 214–220.
- Ulfayana, U. (2018). Efektivitas penggunaan media berdasarkan teori belajar Edgar Dale terhadap peningkatan hasil belajar fikih di MTs Negeri 2 Bulukumba. *Skripsi* (pp. 49–55). <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v4i2.1939>
- World Health Organization. (2016). *Guideline: Daily iron supplementation in adult women and adolescent girls*. World Health Organization.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).