

PALANG MERAH REMAJA SEBAGAI AGEN PERUBAHAN STRATEGI PENYULUHAN KESEHATAN PERILAKU HIDUP SEHAT DI KALANGAN REMAJA DI JAKARTA

Een Kurnaesih¹, Muhammad Ramadhani Firmansyah², Muhammad Hussein³,
Dhya Ulhaq⁴, Salsabila Putri P⁵, Ranya Nashita Wibisono⁶, Agung Raharjo⁷
^{1,2,3,4,5,6,7}Kesehatan Masyarakat, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
eenkurnaesih@upnvi.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Kesehatan remaja merupakan aspek krusial dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Namun, masih banyak remaja yang memiliki pemahaman rendah terhadap perilaku hidup sehat dan pertolongan pertama dalam keadaan darurat. Palang Merah Remaja (PMR) sebagai organisasi kepemudaan memiliki potensi besar dalam menjadi agen perubahan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menguatkan peran PMR dalam strategi penyuluhan kesehatan bagi remaja melalui pendekatan edukatif, interaktif, dan berbasis pengalaman. Kegiatan penyuluhan mencakup materi tentang gangguan makan, diabetes, kesehatan mental, dan anemia, yang sering dialami oleh remaja. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini meliputi *pre-test*, *post-test*, diskusi, dan permainan edukatif untuk meningkatkan pemahaman siswa. Peserta kegiatan ini adalah siswa MA Citra Cendekia sejumlah 53 orang. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa, dengan nilai rata-rata *post-test* meningkat dari 67,88 menjadi 81,61, yang menunjukkan keberhasilan metode interaktif yang diterapkan.

Kata Kunci: Kesehatan Remaja; Palang Merah Remaja; Penyuluhan Kesehatan.

Abstract: Adolescent health is a crucial aspect in developing quality human resources. However, many adolescents still have a low understanding of healthy living behavior and first aid in emergencies. The Youth Red Cross (PMR), as a youth organization, has great potential to become an agent of change to increase health awareness among adolescents. This community service activity aims to strengthen the role of PMR in health education strategies for adolescents through an educational, interactive, and community-based approach. This study aimed to raise students' awareness about adolescent health and the significance of the Youth Red Cross (PMR) in promoting health within the school environment. The counseling session covered topics such as eating disorders, diabetes, mental health, and anemia, which are prevalent among adolescents. The methods used in the session included pre-tests, post-tests, discussions, and educational games to enhance students' understanding. The participants of this activity were 53 students from MA Citra Cendekia. Evaluation results indicated a significant improvement in students' knowledge, with average post-test scores increasing from 67.88 to 81.61, demonstrating the effectiveness of the interactive methods employed.

Keywords: Adolescent Health; Youth Red Cross; Health Education.



Article History:

Received: 12-02-2025
Revised : 01-03-2025
Accepted: 03-03-2025
Online : 22-04-2025



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Kesehatan remaja merupakan fondasi yang sangat penting dalam mewujudkan generasi yang produktif dan berdaya saing. Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan kebiasaan hidup yang akan memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan. Namun, fase ini juga membawa risiko kesehatan spesifik akibat sifat perkembangan remaja itu sendiri, seperti pertumbuhan yang pesat dan perubahan hormon, serta meningkatnya kemandirian dalam membuat keputusan terkait kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Tiruneh dan Ejigu menyoroiti bahwa remaja putri memiliki risiko yang lebih besar, karena perubahan fisiologis pada tahap ini memerlukan asupan gizi yang lebih tinggi, yang jika tidak dipenuhi, dapat meningkatkan kerentanannya terhadap masalah kesehatan seperti anemia (Tiruneh & Ejigu, 2024). Kerentanannya semakin diperburuk oleh kenyataan bahwa remaja sering kali tidak memiliki pengetahuan atau sumber daya yang memadai untuk membuat keputusan kesehatan yang terinformasi, yang dapat berakibat pada konsekuensi jangka panjang jika tidak ditangani sejak dini. Sebuah tinjauan sistematis oleh Febrianti dkk. menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang anemia di kalangan remaja putri, yang mengindikasikan bahwa intervensi edukatif dapat membantu mengurangi risiko yang terkait dengan pilihan gizi yang buruk (Febrianti dkk., 2023). Selain itu, temuan dari Yadav dan Masand menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran gizi sering kali berkorelasi dengan tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja putri, mendukung argumen bahwa peningkatan kesadaran dapat mendorong perilaku hidup yang lebih sehat dan meningkatkan hasil kesehatan (Yadav & L. Masand, 2018).

Secara global, anemia menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang mempengaruhi sekitar 22,8% populasi, dengan prevalensi yang lebih tinggi di kalangan anak-anak dan remaja (Gardner & Kassebaum, 2020). Defisiensi zat besi merupakan penyebab utama anemia di seluruh dunia, dengan sekitar 20% remaja mengalami anemia defisiensi besi (de Andrade Cairo, 2014). Di Negara tertentu, masalah ini semakin parah. Di Asia Selatan, misalnya, 40% remaja putri di India dan 46,8% remaja di Bangladesh mengalami anemia, dengan defisiensi zat besi sebagai faktor utama (Kundu dkk., 2023; Lahiri dkk., 2020). Studi di Timur Tengah, seperti di Yordania, menunjukkan bahwa 44,5% remaja putri mengalami anemia ringan, dan 10% mengalami anemia sedang (Abu-Baker dkk., 2021). Di Indonesia, prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri tercatat mencapai 21,1% (Sari dkk., 2022). Masalah ini tidak hanya mengganggu kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh pada konsentrasi dan performa akademik remaja, menjadikannya isu yang sangat relevan dalam konteks pendidikan dan pembangunan generasi muda (Astutik & Dewi, 2022).

Dalam mengatasi tantangan yang terkait dengan kesehatan remaja, pendidikan berada pada posisi sebagai alat yang krusial untuk pencegahan dan intervensi. Sekolah sebagai pusat dalam kehidupan remaja memiliki posisi yang unik untuk membangun kesadaran kesehatan dan mempromosikan perilaku sehat. Program pendidikan yang dirancang dan diterapkan dengan efektif dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan mengenai gizi, kebiasaan makan sehat, serta pentingnya kesejahteraan fisik. Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa intervensi kesehatan berbasis sekolah dapat meningkatkan literasi kesehatan di kalangan siswa, yang sangat penting untuk pengambilan keputusan kesehatan yang (Khan dkk., 2019; Kirchhoff dkk., 2022). Selain itu, promosi literasi kesehatan di sekolah diakui sebagai komponen vital dari pendekatan sekolah yang mendukung kesehatan secara holistik, yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi para siswa (Dadaczynski dkk., 2020).

Madrasah Aliyah Citra Cendekia Jakarta sebagai salah satu lembaga pendidikan menghadapi tantangan dalam mengelola kesehatan siswa-siswi melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang ada. Salah satu kendala utama adalah rendahnya tingkat partisipasi dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mereka. Meskipun sekolah telah mengimplementasikan program-program kesehatan, seperti pembelajaran mengenai vitamin C dan pemberian pil penambah darah, kesadaran tentang pentingnya langkah-langkah preventif ini masih minim. Ini disebabkan oleh ketidaktahuan siswa mengenai hubungan langsung antara kebiasaan sehat dan keberhasilan akademik, serta ketidakaktifan mereka dalam mengikuti kegiatan kesehatan. Di sinilah peran Palang Merah Remaja (PMR) sangat dibutuhkan untuk mengedukasi dan memperkuat kesadaran kesehatan di kalangan siswa. PMR dapat menjadi mitra yang efektif dalam memfasilitasi UKS untuk mencapai tujuan pendidikan kesehatan yang berkelanjutan.

Untuk mengatasi persoalan tersebut, pengabdian ini bertujuan untuk melakukan penyuluhan dengan pendekatan edukatif, interaktif dan berbasis pengalaman. Penelitian menunjukkan bahwa melibatkan siswa secara aktif dalam pendidikan kesehatan dapat membantu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan perubahan perilaku. Ketika siswa terlibat aktif, mereka lebih cenderung mengadopsi kebiasaan sehat dan mengintegrasikan praktik-praktik ini ke dalam kehidupan sehari-hari, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Angraini dkk., 2024). Sebagai contoh, studi menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan interaktif yang melibatkan siswa dalam pengalaman belajar secara langsung dapat menghasilkan pemahaman yang lebih besar tentang masalah kesehatan yang krusial, seperti anemia, gangguan makan, dan tantangan kesehatan mental. Program-program ini sangat efektif ketika mengintegrasikan pendidikan sebaya dan kegiatan kelompok, yang terbukti dapat mempromosikan perubahan perilaku positif di kalangan remaja

(Alazwari dkk., 2023; Dominick dkk., 2015). Keterlibatan aktif siswa dalam pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan mereka tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan mereka sendiri dan kesehatan teman-teman mereka. Seperti yang disarankan oleh penelitian sebelumnya, inisiatif kesehatan yang fokus pada pembelajaran interaktif dan pendidikan sebaya dapat secara signifikan mengurangi risiko kesehatan yang diharapkan dapat meningkatkan kinerja akademik siswa dengan mengatasi tantangan kesehatan yang mendasar, termasuk anemia dan masalah kesehatan mental (Kebbe dkk., 2021; Lu dkk., 2015).

Secara keseluruhan, integrasi keterlibatan aktif siswa dalam pendidikan kesehatan sangat penting untuk membangun budaya kesadaran kesehatan dan mempromosikan perilaku sehat di kalangan remaja. Berdasarkan hal tersebut penyuluhan terkait Kesehatan pada remaja akan relevan dipaparkan kepada siswa-siswi MA Citra Cendekia. Penyuluhan pentingnya kesadaran terhadap kesehatan, khususnya berfokus pada penyakit umum yang sering terjadi pada remaja yang diharapkan dapat meningkatkan *awareness* dan meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan. Dengan solusi PMR, pihak sekolah dapat memperkenalkan PMR sebagai bagian dari program UKS yang dapat berjalan secara berkelanjutan. PMR tidak hanya berperan dalam memberikan pemeriksaan kesehatan secara rutin, tetapi juga bertugas memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat kepada siswa-siswi, sehingga mereka dapat lebih peka terhadap kesehatan pribadi dan lingkungan mereka.

Tujuan utama dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan, dengan fokus khusus pada pencegahan anemia defisiensi besi serta isu-isu kesehatan lainnya yang sering diabaikan oleh remaja, seperti gangguan makan, diabetes, dan kesehatan mental. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan berbasis pengalaman, diharapkan siswa dapat lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan yang mendukung gaya hidup sehat. Selain itu, program ini bertujuan untuk memperkuat peran PMR di Madrasah Aliyah Citra Cendekia Jakarta sebagai mitra strategis dalam mendukung Unit Kesehatan Sekolah (UKS), dengan menyediakan edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan menyeluruh. Dengan demikian, diharapkan ada perubahan positif dalam perilaku kesehatan siswa yang akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka, yang pada gilirannya juga dapat berdampak pada peningkatan konsentrasi dan performa akademik mereka.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang isu-isu kesehatan yang sering dihadapi oleh remaja, termasuk gangguan makan, diabetes, kesehatan mental, anemia, serta mendorong peran PMR (Palang Merah Remaja) dalam menangani masalah kesehatan tersebut. Pengabdian ini dilakukan di MA Citra Cendekia Jakarta, sebuah lembaga pendidikan menengah yang terletak di Jakarta, yang melibatkan 53 siswa sebagai peserta kegiatan. MA Citra Cendekia Jakarta adalah sekolah dengan sistem pendidikan formal yang menyediakan program pendidikan untuk siswa tingkat menengah atas. Sekolah ini berperan sebagai mitra utama dalam kegiatan pengabdian, yang mendukung pelaksanaan program dengan menyediakan fasilitas dan koordinasi antara pihak sekolah dan tim pengabdian.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah gabungan antara ceramah, simulasi, dan diskusi kelompok. Ceramah dilakukan untuk menyampaikan informasi dasar tentang isu-isu kesehatan remaja dan peran PMR, sementara simulasi dilakukan melalui permainan edukatif untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif. Diskusi kelompok juga dilaksanakan untuk mendorong siswa aktif berpartisipasi dan memahami lebih dalam mengenai materi yang disampaikan. Dengan demikian, pendekatan yang digunakan bertujuan untuk tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun keterampilan sosial dan pemahaman mendalam tentang topik yang dibahas.

Kegiatan ini dapat dibagi menjadi tiga tahapan utama: Pra-Kegiatan (Persiapan), Pelaksanaan Kegiatan, dan Evaluasi Kegiatan seperti yang dapat dilihat pada Gambar 1. Pada tahap persiapan, beberapa langkah penting dilakukan. Pertama, dilakukan survei awal untuk menilai kondisi lingkungan dan mengidentifikasi kebutuhan spesifik yang perlu diperhatikan. Kedua, koordinasi dilakukan dengan pihak sekolah untuk memastikan adanya kerja sama yang jelas mengenai waktu, tempat, dan materi yang akan dibahas. Terakhir, persiapan alat dan bahan dilakukan, termasuk materi penyuluhan, perangkat permainan edukatif, dan instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Rincian kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Pengabdian

Waktu	Kegiatan	Materi	Pemateri
08.00–08.30	Registrasi dan <i>Ice Breaking</i>	Pengenalan Tim & PMR	Mahasiswa dan dosen UPNVJ
08.30–09.00	<i>Pre-test</i>	Kuesioner Kesehatan	Pengetahuan Tim Evaluasi
09.00–10.00	Penyuluhan Kesehatan Remaja	Isu Kesehatan Remaja & Peran PMR	Dosen dan Mahasiswa
10.00–10.30	Permainan Edukatif	Tebak Gambar Kesehatan	Mahasiswa Fasilitator

Waktu	Kegiatan	Materi	Pemateri
10.30–11.00	<i>Post-test</i> Evaluasi	dan Kuesioner Pengetahuan Pasca Kegiatan	Tim Evaluasi
11.00–11.30	Penutupan Dokumentasi	Refleksi & Penyerahan Sertifikat	Panitia & Pihak Sekolah

Tahap pelaksanaan dimulai dengan registrasi peserta dan *ice-breaking* untuk menciptakan suasana yang santai dan menyenangkan. Kemudian, dilakukan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai topik kesehatan remaja. Penyuluhan mengenai kesehatan remaja dan peran PMR disampaikan oleh dosen dan mahasiswa, dengan pendekatan ceramah interaktif. Selanjutnya, dilakukan permainan edukatif (tebak gambar) yang bertujuan untuk memperkenalkan topik-topik kesehatan dengan cara yang lebih menarik. Diskusi kelompok juga dilakukan untuk mendalami isu-isu yang telah disampaikan dan mendorong partisipasi aktif siswa. Kegiatan diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta.

Evaluasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu selama dan setelah pelaksanaan kegiatan. Pada tahap evaluasi selama kegiatan, observasi langsung dan pengumpulan data melalui angket singkat dilakukan untuk menilai pemahaman dan keterlibatan peserta. Evaluasi *post-test* juga dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, refleksi kegiatan dilakukan dengan peserta melalui wawancara atau diskusi singkat untuk mendapatkan umpan balik mengenai pengalaman mereka dan efektivitas kegiatan. Evaluasi ini memberikan dasar untuk menilai keberhasilan kegiatan dan menentukan langkah-langkah perbaikan untuk kegiatan serupa di masa depan, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, dilakukan persiapan yang mencakup survei awal untuk memahami kondisi kesehatan yang ada di lingkungan Madrasah Aliyah Citra Cendekia Jakarta serta identifikasi masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh siswa. Berdasarkan observasi awal dan hasil diskusi dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa masih terdapat banyak siswa yang belum sepenuhnya memahami pentingnya menjaga kesehatan mereka, khususnya terkait dengan anemia defisiensi besi dan isu-isu kesehatan lainnya yang sering diabaikan oleh remaja, seperti gangguan makan, diabetes, dan kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa salah satu tantangan besar di sektor pendidikan adalah kesehatan remaja terutama tingginya anemia defisiensi besi (Sari dkk., 2022).

Selain itu, ditemukan bahwa meskipun sekolah telah mengimplementasikan program kesehatan seperti pemberian vitamin dan pil penambah darah, tingkat partisipasi siswa dalam program tersebut tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa tentang hubungan antara kebiasaan hidup sehat dan dampaknya terhadap konsentrasi serta kinerja akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa program kesehatan berbasis sekolah seringkali menghadapi tantangan dalam hal keterlibatan siswa, terutama jika program tersebut tidak melibatkan metode pembelajaran yang aktif dan berbasis pengalaman (Kirchhoff dkk., 2022). Penelitian oleh Khan, dkk. (2019) juga menekankan pentingnya pendekatan pendidikan yang melibatkan siswa secara aktif, karena hal ini dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan serta memotivasi mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan (Khan dkk., 2019).

Berdasarkan informasi tersebut, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui penyuluhan yang lebih interaktif dan berbasis pengalaman. Untuk meningkatkan keterlibatan siswa maka penyuluhan berbasis pengalaman yang melibatkan siswa secara langsung dipilih sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang kesehatan, sekaligus memperkuat peran PMR di sekolah sebagai mitra strategis dalam mendukung Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan utama terdiri dari beberapa aktivitas yang saling terhubung untuk mendukung pencapaian tujuan. Penyuluhan mengenai kesehatan remaja dan pentingnya PMR dilakukan dengan metode edukatif yang melibatkan siswa secara aktif. Sesi ini diikuti dengan permainan edukatif untuk menguatkan pemahaman materi. Selain itu, diskusi kelompok juga

dilakukan untuk menggali lebih dalam pemahaman siswa mengenai topik yang dibahas seperti yang terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Sesi Diskusi Kelompok

Setelah sesi penyampaian materi, dilaksanakan sesi tanya jawab yang ditujukan kepada siswa MA Citra Cendekia untuk menggali pemahaman siswa dan memberikan ruang untuk bertanya. Dikarenakan keterbatasan waktu, hanya dua pertanyaan yang diakomodasi selama sesi diskusi. Meskipun diskusi ini berlangsung selama 5 menit dengan fasilitator memberikan tanggapan terhadap setiap pertanyaan yang diajukan. Observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa yang awalnya tidak aktif mulai berpartisipasi setelah mendapatkan dorongan dari fasilitator. Pada akhir kegiatan, dilakukan sesi *games* yang bertujuan untuk memperkuat pemahaman siswa terkait materi kesehatan remaja. Berdasarkan hasil observasi, 90% siswa terlihat aktif mengikuti *games*, dengan kontribusi aktif, sebagaimana terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Sesi Games

Observasi menunjukkan *games* ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar siswa mampu memahami materi, dengan indikasi keberhasilan dalam menjawab semua pertanyaan yang sudah disediakan.

3. Evaluasi

Selama kegiatan, *pre-test* dan *post-test* dilaksanakan untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa. Hasil dari tes ini menunjukkan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 67,88, dan meningkat menjadi 81,61 pada *post-test*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa, seperti yang terlihat pada Tabel 2, yang menggambarkan perbandingan antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

	Pretest	Posttest
Rata-Rata	67,88	81,61
Median	70	80
Rentang	40-100	40-100

Uji *paired t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), menandakan efektivitas intervensi. Partisipasi siswa dalam diskusi dan permainan edukatif juga menunjukkan peningkatan minat belajar tentang isu kesehatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Pasaribu dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa metode pembelajaran aktif dapat meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa. Selain itu, keterlibatan PMR sebagai fasilitator penyuluhan terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang kolaboratif.

Berdasarkan hasil uji pemahaman sederhana berupa *pre-test* dan *post-test*, 86% dari 53 peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang kesehatan remaja dan peran Palang Merah Remaja. Peningkatan perbandingan nilai antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perbandingan perbedaan yang signifikan, sebagaimana yang terlihat pada Tabel 2 dengan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 67,88 dan nilai rata-rata *post-test* 81,61, perbedaan nilai ini menjadi indikasi keberhasilan penyampaian materi. Namun, ada beberapa faktor yang diasumsikan mempengaruhi nilai dalam mengerjakan *pre-test* dan *post-test* ini, seperti latar belakang pengetahuan siswa, partisipasi aktif, cara mengerjakan *pre-test* dan *post-test* serta durasi pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan sehingga nilai yang dihasilkan memiliki variasi dari nilai yang diharapkan.

Sesi *games* juga terbukti ikut berperan dalam memberikan dampak positif, dengan 90% dari 53 peserta menunjukkan keaktifan dalam sesi ini. Sesi *games* bukan hanya meningkatkan partisipasi peserta melainkan juga memperkuat pemahaman materi yang telah disampaikan, pernyataan ini sejalan dengan pernyataan dari Abdillah dkk. (2024) menyatakan bahwa *games* juga dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam berbagai bidang. Partisipasi yang lebih tinggi pada sesi ini dibandingkan dengan sesi sebelumnya mengindikasikan bahwa metode yang menyenangkan lebih menarik bagi remaja.

4. Kendala yang Dihadapi

Selama pelaksanaan kegiatan, ada beberapa kendala yang perlu diperhatikan. Keterbatasan waktu pada sesi diskusi menjadi tantangan utama, yang hanya memungkinkan dua pertanyaan untuk dibahas secara mendalam. Hal ini mengurangi kesempatan bagi sebagian siswa untuk berpartisipasi aktif. Waktu yang terbatas dapat mempengaruhi kesempatan siswa untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis. Oleh karena itu, untuk program serupa di masa depan, disarankan untuk memperpanjang durasi sesi diskusi. Selain itu, meskipun penggunaan permainan edukatif menunjukkan 90% keaktifan siswa, beberapa siswa yang lebih pasif awalnya tidak sepenuhnya terlibat. Ini menunjukkan bahwa meskipun permainan efektif dapat meningkatkan partisipasi, pendekatan lebih lanjut diperlukan untuk melibatkan semua siswa secara aktif dalam setiap sesi.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan di MA Citra Cendekia, Jakarta, yang diikuti oleh 53 peserta, berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai kesehatan dan peran Palang Merah Remaja. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pada pemahaman siswa, dengan nilai rata-rata *pre-test* yang awalnya 67,88 meningkat menjadi 81,61 pada saat *post-test*. Metode interaktif yang meliputi edukasi, diskusi, dan permainan edukatif terbukti efektif dalam mencapai tujuan kegiatan meskipun ada keterbatasan durasi diskusi. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi program penyuluhan kesehatan lainnya di sekolah, yang perlu mengadopsi pendekatan serupa dengan penyesuaian durasi dan eksplorasi metode tambahan untuk meningkatkan dampak pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada MA Aliyah Citra Cendekia yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdillah, M. I., Hunaida, W. L., & Muqit, A. (2024). Implementasi Game Edukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Dalam Pembelajaran PAI Di Era Digital. *Jurnal Al – Mau'izhoh E*, 6(2), 1099–1107.
- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2), e06348. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Alazwari, I. A. H., Alarsan, S., Alkhateeb, N. A., & Salameh, E. K. (2023). Designing Effective Health Education Programs: A Review of Current Research and Best Practices. *The New Armenian Medical Journal*, 2, 17 (2023), 105–109. <https://doi.org/10.56936/18290825-2023.17.2-105>

- Angraini, D. I., Apriliana, E., Zuraida, R., & Saftarina, F. (2024). Training on Early Detection of Chronic Energy Deficiency in Pregnancy. *Community Development Journal*, 8(1), 263–272. <https://doi.org/10.33086/cdj.v8i1.5728>
- Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. (2022). Mental Health Problems Among Adolescent Students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–94. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.848>
- Dadaczynski, K., Rathmann, K., Hering, T., & Okan, O. (2020). The Role of School Leaders' Health Literacy for the Implementation of Health Promoting Schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1855. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061855>
- de Andrade Cairo, M., MSc, Romilda Castro. (2014). Anemia Por Deficiencia De Hierro En Adolescentes; Una Revisión De La. *Nutricion Hospitalaria*, 29(6), 1240–1249. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.6.7245>
- Dominick, G. M., Dunsiger, S. I., Pekmezi, D. W., Larsen, B., Marquez, B., Nodora, J., Gans, K. M., & Marcus, B. H. (2015). Moderating Effects of Health Literacy on Change in Physical Activity Among Latinas in a Randomized Trial. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 2(3), 351–357. <https://doi.org/10.1007/s40615-014-0080-9>
- Febrianti, K. D., Ayu, W. C., Anidha, Y., & Mahmudiono, T. (2023). Effectiveness of Nutrition Education on Knowledge of Anemia and Hemoglobin Level in Female Adolescents Aged 12-19 Years: A Systematic Reviews and Meta-Analysis: Efektivitas Edukasi Gizi Pada Pengetahuan Terkait Anemia dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Usia 12-19 Tahun: Tinjauan Sistematis dan Meta Analisis. *Amerta Nutrition*, 7(3), 478–486. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.478-486>
- Gardner, W., & Kassebaum, N. (2020). Global, Regional, and National Prevalence of Anemia and Its Causes in 204 Countries and Territories, 1990–2019. *Current Developments in Nutrition*, 4, nzaa053_035. https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa053_035
- Kebbe, M., Flanagan, E. W., Sparks, J. R., & Redman, L. M. (2021). Eating Behaviors and Dietary Patterns of Women during Pregnancy: Optimizing the Universal 'Teachable Moment.' *Nutrients*, 13(9), 3298. <https://doi.org/10.3390/nu13093298>
- Khan, P. D. I., Khan, J. I., & Khan, R. (2019). Impact of Educational Intervention on Smoking Knowledge, Attitude and Behavior of Adolescents in Schools of Developing Country [rawalpindi Pakistan]. *International Journal of Medical and Biomedical Studies*, 3(3). <https://doi.org/10.32553/ijmbs.v3i3.142>
- Kirchhoff, S., Dadaczynski, K., Pelikan, J. M., Zelinka-Roitner, I., Dietscher, C., Bittlingmayer, U. H., & Okan, O. (2022). Organizational Health Literacy in Schools: Concept Development for Health-Literate Schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8795. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148795>
- Kundu, S., Alam, S. S., Mia, M. A.-T., Hossan, T., Hider, P., Khalil, Md. I., Musa, K. I., & Islam, M. A. (2023). Prevalence of Anemia among Children and Adolescents of Bangladesh: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1786. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031786>
- Lahiri, A., Singh, K. D., Ramaswamy, G., Yadav, K., Sethi, V., Scott, S., Nguyen, P., & Menon, P. (2020). Iron Deficiency Is the Strongest Predictor of Anemia in Indian Adolescents Aged 10–19 years: Evidence from the Comprehensive National Nutrition Survey. *Current Developments in Nutrition*, 4, nzaa067_046. https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa067_046
- Laura Andarini Pasaribu, Nurlaili Afsari Tanjung, Putri Irmayani, & Syahrial Syahrial. (2024). Pengaruh Evaluasi Pembelajaran Aktif Terhadap Motivasi

- Belajar Siswa. *Edukasi Elita : Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i2.111>
- Lu, C.-H., Tang, S.-T., Lei, Y.-X., Zhang, M.-Q., Lin, W.-Q., Ding, S.-H., & Wang, P.-X. (2015). Community-based interventions in hypertensive patients: A comparison of three health education strategies. *BMC Public Health*, 15(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1401-6>
- Sari, P., Judistiani, R. T. D., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Iron Deficiency Anemia and Associated Factors Among Adolescent Girls and Women in a Rural Area of Jatinangor, Indonesia. *International Journal of Women's Health*, Volume 14(1), 1137–1147. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S376023>
- Tiruneh, F. N., & Ejigu, B. A. (2024). *Magnitude and Determinates of Anemia among adolescent Girls in Africa: A Multilevel, Multicounty Analysis of 24 Countries*. In Review. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5004469/v1>
- Yadav, A., & L. Masand, D. (2018). Study of menstrual disorder in adolescent girls at tertiary care centre in rural area. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 7(5), 1979. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20181941>