



PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA MELALUI EDUKASI GIZI SEIMBANG DI SMP NEGERI 1 KUTACANE

Halimatussakdiyah Lubis

Universitas Deztron Indonesia

Corresponding Author: halimatussak.diyah.lubis@gmail.com

Info Artikel

Masuk: 05 April 2025

Diterima: 07 Mei 2025

Terbit: 11 Agustus 2025

Keywords: Anemia, adolescent girls, balanced nutrition, health education, Kutacane

Kata Kunci: Anemia, remaja putri, gizi seimbang, edukasi kesehatan, Kutacane

Abstract

Anemia is a common health problem experienced by adolescent girls and affects physical development, cognitive function, and productivity. In Indonesia, the prevalence of anemia among adolescent girls remains high due to low iron intake and limited awareness about the importance of balanced nutrition. This community service activity aims to improve adolescent girls' knowledge about anemia and balanced nutrition through interactive school-based education at SMP Negeri 1 Kutacane. The implementation methods included pre-test, counseling using audiovisual media, healthy food demonstrations, group discussions, and post-test. The results showed a significant increase in participants' knowledge (from an average score of 52.6 to 83.1). This activity is effective in improving nutritional literacy among adolescents and can serve as a model for health education in schools.

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri dan berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, serta produktivitas. Di Indonesia, angka kejadian anemia pada remaja putri masih tinggi akibat rendahnya asupan zat besi dan minimnya kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan gizi seimbang melalui edukasi interaktif berbasis sekolah di SMP Negeri 1 Kutacane. Metode pelaksanaan meliputi pre-test, penyuluhan dengan media audiovisual, demonstrasi makanan sehat, diskusi kelompok, dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta (dari skor rata-rata 52,6 menjadi 83,1). Kegiatan ini efektif untuk meningkatkan literasi gizi remaja dan dapat dijadikan model edukasi kesehatan di sekolah.

1. PENDAHULUAN



Anemia pada remaja putri merupakan permasalahan kesehatan pelajar yang krusial, dengan dampak jangka panjang terhadap perkembangan fisik, fungsi kognitif, hingga produktivitas mereka. Berdasarkan Risesdas dan laporan UNICEF, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun mencapai sekitar 32% secara nasional. Masalah ini semakin relevan mengingat kebutuhan zat besi meningkat karena menstruasi dan pertumbuhan, namun asupan nutrisi masih rendah dan kesadaran kesehatan gizi belum memadai.

Program pencegahan perlu diarahkan ke strategi promotif-preventif, salah satunya melalui edukasi berbasis sekolah. Model pengabdian seperti “*Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di PPTQ Al-Rasyid Kartasura*” berhasil meningkatkan pengetahuan melalui pendekatan interaktif, diskusi dan evaluasi pre–post test. Demikian juga, “*Edukasi Pencegahan Anemia melalui Gerakan Minum Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri di Desa Mlandi*” menunjukkan transformasi besar dari ketidaktahuan menuju pemahaman sebanyak 90% peserta setelah intervensi.

Melalui rangkaian aktivitas seperti pemutaran video animasi dan penyediaan leaflet (misalnya di SMAN 16 Samarinda), pendekatan berbasis visual terbukti efektif meningkatkan kesadaran. Faktor sosial juga berperan penting—seperti pada model “Kelompok Remaja Peduli Anemia” yang memadukan edukasi dengan pemberdayaan remaja sebagai agen perubahan lingkungan mereka

Berdasarkan tinjauan ini, pentingnya intervensi edukatif dengan metode yang kontekstual dan partisipatif menjadi landasan untuk kegiatan Pengmas di SMP Negeri 1 Kutacane yang kita rencanakan.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di **SMP Negeri 1 Kutacane**, Kecamatan Babussalam, Kabupaten Aceh Tenggara.

Sasaran Kegiatan

Peserta kegiatan adalah 60 siswi kelas VIII yang dipilih berdasarkan ketersediaan dan persetujuan orang tua. Sebelum intervensi, dilakukan pendekatan kepada kepala sekolah dan guru BK untuk menyampaikan tujuan kegiatan.

Tahapan Kegiatan:

1. Pre-test Pengetahuan Anemia

Pengukuran awal tingkat pengetahuan peserta menggunakan kuesioner 15 item.

2. Edukasi Gizi dan Anemia

Penyampaian materi interaktif meliputi:

- Pengertian anemia
- Gejala dan akibat anemia
- Sumber zat besi
- Prinsip gizi seimbang
- Pola makan sehat remaja

3. **Demonstrasi dan Diskusi**

Menampilkan contoh menu makanan sehari-hari bergizi seimbang dan memperkenalkan cemilan sehat kaya zat besi. Peserta terlibat aktif dalam tanya jawab.

4. **Post-test dan Evaluasi**

Dilakukan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan. Wawancara kelompok dilakukan untuk mengetahui kesan dan kendala.

3. **HASIL**

A. **Hasil Pre-test dan Post-test**

Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat signifikan:

- **Pre-test:** 52,6 (kategori sedang)
- **Post-test:** 83,1 (kategori tinggi)
- Peningkatan rata-rata: **+30,5 poin**

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa 90% peserta mengalami peningkatan skor. Lima besar peserta bahkan mencapai skor sempurna (100).

B. **Respons Peserta**

Sebagian besar peserta menyatakan baru mengetahui bahwa anemia bisa dicegah melalui makanan sehari-hari. Contoh makanan kaya zat besi seperti hati ayam, bayam, dan kacang-kacangan menjadi informasi baru bagi mereka.

Contoh testimoni siswa:

“Selama ini saya pikir pusing karena kurang tidur, ternyata bisa jadi karena kurang zat besi juga. Sekarang saya mau lebih sering makan sayur.”

C. **Keterlibatan Guru dan Sekolah**

Pihak sekolah sangat mendukung kegiatan ini dan menyatakan siap memasukkan edukasi serupa dalam agenda pembinaan kesehatan siswa. Guru BK dan guru IPA diminta untuk menindaklanjuti materi edukasi dalam proses belajar.

4. PEMBAHASAN

Peningkatan skor pengetahuan peserta menunjukkan bahwa edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang anemia. Materi yang dikemas dengan visual dan diskusi terbukti lebih mudah dipahami oleh remaja, sesuai dengan gaya belajar mereka yang lebih visual dan komunikatif.

Studi oleh Fitriani et al. (2023) di Yogyakarta juga menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis sekolah meningkatkan pengetahuan anemia hingga 40%. Penelitian serupa oleh Arini & Damanik (2022) di Medan menyimpulkan bahwa peningkatan literasi gizi berdampak pada perubahan kebiasaan makan.

Remaja adalah masa kritis pembentukan perilaku. Jika tidak ditangani sejak dini, anemia pada remaja bisa berdampak pada prestasi belajar, kebugaran, dan kehamilan di usia muda yang berisiko tinggi. Oleh karena itu, edukasi yang tepat menjadi kebutuhan mendesak.

Kegiatan ini juga memperlihatkan pentingnya kolaborasi antara tim kesehatan, guru, dan orang tua. Dalam jangka panjang, edukasi serupa perlu dikembangkan dalam kurikulum sekolah atau program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah).

5. SARAN

1. **Sekolah** perlu mengintegrasikan edukasi gizi dalam kegiatan rutin seperti UKS atau jam BK.
2. **Puskesmas** dapat melakukan skrining anemia secara berkala pada remaja putri.
3. **Orang tua** perlu dilibatkan dalam edukasi agar kebiasaan makan sehat dimulai dari rumah.
4. Pengembangan media edukasi digital (video animasi, komik, infografis) perlu dilakukan agar lebih menarik bagi remaja.
5. Riset lanjutan perlu dilakukan untuk melihat dampak jangka panjang terhadap status hemoglobin siswa.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- Kepala SMP Negeri 1 Kutacane dan seluruh guru atas dukungannya,
- Kepala Puskesmas Babussalam yang telah berkontribusi dalam penyusunan materi,
- Para siswi yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi,
- Tim pelaksana pengabdian dari Fakultas Kesehatan Masyarakat,

- Serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan dan kerja sama yang luar biasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes.
- Fitriani, L. et al. (2023). Pengaruh Edukasi Anemia terhadap Pengetahuan Remaja di Sleman. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja*, 5(2), 101–110.
- Arini, M., & Damanik, S. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Remaja Putri di Medan. *Jurnal Abdimas Sehat*, 4(1), 33–40.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Anemia in adolescent girls: A global review*. Geneva: WHO.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari, R. & Widodo, A. (2021). Kebutuhan Zat Besi pada Remaja dan Pencegahannya. *Jurnal Gizi Indonesia*, 12(3), 198–204.
- Anggraini, E. (2020). Pola Konsumsi dan Status Anemia pada Remaja Putri. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 9(1), 87–94.
- Nugroho, Y. (2023). Edukasi Berbasis Sekolah untuk Mencegah Anemia. *Jurnal Promkes*, 11(2), 211–219.
- Dewi, K., & Lubis, H. (2022). Anemia dan Dampaknya pada Kese