

**EDUKASI STATUS GIZI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI**

Ulfa Nadia Nurul Firdaus ^{1*}

¹Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor, Bogor, Jawa Barat

Email korespondensi: *ulfanadia98@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia, terutama anemia defisiensi besi, karena berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat besi lebih tinggi. Anemia pada remaja dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan, fungsi kognitif, serta kualitas hidup. Anemia dan defisiensi besi berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, termasuk perhatian, konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademik remaja.

Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai status gizi sebagai upaya pencegahan anemia melalui pemberian edukasi kesehatan. Sasaran kegiatan adalah remaja putri yang mengikuti penyuluhan mengenai konsep status gizi.

Metode: Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi, dan evaluasi pengetahuan menggunakan *pre-test* dan *post-test*.

Hasil: Kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, yang ditunjukkan oleh meningkatnya nilai rata-rata *post-test* dibandingkan *pre-test*.

Kesimpulan: Edukasi status gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pencegahan anemia. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan kejadian anemia pada remaja putri.

Kata kunci: anemia, edukasi kesehatan, remaja putri, status gizi, pencegahan anemia

ABSTRACT

Background: Adolescent girls are a group vulnerable to anemia, particularly iron deficiency anemia, because they are in a growth period that requires higher iron intake. Anemia in adolescents can significantly impact health, cognitive function, and quality of life. Anemia and iron deficiency are associated with decreased cognitive function, including attention, concentration, memory, and learning ability, which can ultimately impact adolescents' academic achievement.

Objective: This community service activity aims to increase adolescent girls' knowledge about nutritional status as an effort to prevent anemia through health education. The target group was adolescent girls who participated in the education program on the concept of nutritional status.

Methods: The methods used included interactive education, discussion, and knowledge evaluation using pre- and post-tests.

Results: The activity demonstrated an increase in participants' knowledge after the education program, as demonstrated by an increase in the average post-test score compared to the pre-test.

Conclusion: Nutritional status education has proven effective in increasing adolescent girls' understanding of anemia prevention. Therefore, similar educational activities need to be implemented continuously in schools and communities as a promotional and preventive effort to reduce the incidence of anemia in adolescent girls.

Keywords: adolescent girls, anemia, anemia prevention, health education, nutritional status

PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia, terutama anemia defisiensi besi, karena berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat besi lebih tinggi. Selain itu, kehilangan darah secara rutin setiap bulan akibat menstruasi menyebabkan kebutuhan zat besi semakin meningkat sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia defisiensi besi (World Health Organization, 2025).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi anemia remaja di Indonesia pada usia 15-24 tahun 15,5%, berdasarkan jenis kelamin laki-laki 14,4%, perempuan 18,0% (Kemenkes, 2023).

Anemia pada remaja dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan, fungsi kognitif, serta kualitas hidup. Anemia dan defisiensi besi berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, termasuk perhatian, konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademik remaja. Selain itu, remaja yang mengalami anemia cenderung lebih mudah mengalami kelelahan dan memiliki kapasitas aktivitas fisik yang lebih rendah sehingga produktivitas sehari-hari dapat menurun (Samson et al, 2022). Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, menurunkan status kesehatan, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit. Oleh karena itu, pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja menjadi langkah penting untuk mendukung pertumbuhan optimal, meningkatkan kemampuan belajar, dan mempersiapkan kesehatan reproduksi di masa mendatang (van Zutphen et al, 2021).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan mengenai status gizi dan pentingnya pemenuhan kebutuhan zat besi. Pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dalam memilih makanan bergizi, memenuhi kebutuhan zat besi, serta memanfaatkan program suplementasi zat besi sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pengetahuan remaja mengenai anemia dan pencegahannya masih tergolong rendah. Banyak remaja belum memahami pentingnya konsumsi makanan yang kaya zat besi, faktor yang dapat meningkatkan maupun menghambat penyerapan zat besi, serta manfaat mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin. Rendahnya pengetahuan tersebut berhubungan dengan perilaku pencegahan anemia yang kurang baik, termasuk rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi TTD. Selain itu, pengetahuan gizi yang kurang juga dapat memengaruhi pemilihan makanan sehingga remaja cenderung memiliki pola makan yang tidak

seimbang, seperti melewatkan sarapan, lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, melakukan diet yang tidak tepat, serta kurang mengonsumsi pangan sumber zat besi, terutama protein hewani, sayuran hijau, dan buah-buahan (Larasati et al., 2021; Hervilanti et al., 2025).

Berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi gizi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pencegahan anemia. Edukasi yang diberikan melalui penyuluhan terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan edukasi status gizi sebagai Upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam 3 tahapan, antara lain:

a. Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan tahap persiapan, yang meliputi penyusunan materi edukasi yang akan dipresentasikan menggunakan media LCD proyektor sebagai media informasi

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, 9 Februari 2026. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi edukasi oleh dosen AKBID BI Bogor. Materi disampaikan selama kurang lebih 40 menit menggunakan media PPT. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, menyampaikan pengalaman, serta berdiskusi mengenai materi yang telah dipaparkan. Sesi diskusi berlangsung secara interaktif dan menunjukkan antusiasme peserta dalam memahami pentingnya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.

c. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan sosialisasi ini dilakukan evaluasi pada peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Peserta sangat antusias dan aktif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah selesai dilaksanakan dan peserta kegiatan ini berjumlah 40 orang. Sebelum penyuluhan dimulai, seluruh peserta diberikan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai status gizi. Setelah seluruh materi

disampaikan, peserta kembali mengerjakan posttest dengan pertanyaan yang sama. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Peserta

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	(%)	n	(%)
Baik	8	20,0	30	75,0
Cukup	15	37,5	8	20,0
Kurang	17	42,5	2	5,0
Total	40	100	40	100

Berdasarkan hasil pretest, sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai status gizi. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik dari 20,0% menjadi 75,0%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 42,5% menjadi 5,0%.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga status gizi sebagai upaya pencegahan anemia. Pada sesi diskusi, sebagian besar peserta menyampaikan bahwa sebelumnya mereka sering melewatkan sarapan, jarang mengonsumsi lauk hewani, dan belum mengetahui bahwa teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi apabila dikonsumsi bersamaan dengan makanan. Setelah mendapatkan edukasi, peserta menyatakan komitmen untuk mulai menerapkan pola makan bergizi seimbang, meningkatkan konsumsi sumber protein hewani, sayuran hijau, buah-buahan yang kaya vitamin C, serta mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran. Penyampaian materi menggunakan media presentasi PPT dan diskusi interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta. Media visual membantu peserta memahami hubungan antara status gizi dan kejadian anemia, sedangkan sesi tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami.

Hasil kegiatan ini sejalan penelitian (Sulistiani, 2021) menunjukkan bahwa edukasi pencegahan anemia dengan metode ceramah yang dikombinasikan dengan pendekatan interaktif mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri secara bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai penyebab, dampak, dan upaya pencegahan anemia.

Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi status gizi diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku kesehatan dalam jangka panjang. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan kepada remaja putri efektif meningkatkan pengetahuan mengenai anemia, gizi seimbang, dan pentingnya pencegahan kekurangan zat besi (Febrianti et al., 2023; Yanisah & Widati, 2023). Pengetahuan yang baik akan memengaruhi kemampuan remaja

dalam memilih makanan bergizi, memperbaiki pola makan, mengurangi kebiasaan melewatkan sarapan, meningkatkan konsumsi protein hewani, sayuran hijau, dan buah-buahan, serta meningkatkan kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran pemerintah (Zakiah et al., 2023; Gambir et al., 2020).

Meskipun perubahan perilaku tidak dapat diamati secara langsung dalam kegiatan edukasi yang berlangsung singkat, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal yang sangat penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan membentuk sikap positif yang selanjutnya mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik apabila didukung oleh lingkungan dan penguatan secara berkelanjutan (Notoatmodjo, 2014).

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena evaluasi hanya dilakukan segera setelah pemberian edukasi sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku maupun perubahan status hemoglobin peserta dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan tindak lanjut berupa edukasi berulang, pendampingan konsumsi Tablet Tambah Darah, pemantauan pola makan, serta skrining kadar hemoglobin secara berkala agar dampak intervensi terhadap penurunan kejadian anemia dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

Kegiatan PKM berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta maupun pihak sekolah. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias, aktif bertanya, serta mampu menjawab pertanyaan evaluasi setelah penyuluhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai status gizi yang diberikan kepada remaja putri mampu meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya status gizi yang baik sebagai upaya pencegahan anemia. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku dalam memilih makanan bergizi seimbang, meningkatkan konsumsi sumber zat besi, protein, vitamin C, serta kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Oleh karena itu, kegiatan edukasi status gizi perlu dilakukan secara lebih intensif dan berkelanjutan di berbagai institusi pendidikan agar remaja putri memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku yang lebih baik dalam menjaga status gizi serta mencegah terjadinya anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 review and meta-analysis*. *Amerta Nutrition*, 7(3), 478–486. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.478-486>
- Gambir, J., Jaladri, I., Sari, E. M., & Kurniasari, Y. (2020). *A nutrition diary-book effectively increase knowledge and adherence of iron tablet consumption among adolescent female students*. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 8(2), 87–92. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2020.8\(2\).87-92](https://doi.org/10.21927/ijnd.2020.8(2).87-92)
- Hervilanti, P., Flora, R., & Sunarsih, E. (2025). *Determinan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Indonesia: Literature Review*. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1496>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Petunjuk Teknis Pemberian Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*
- Larasati, D. K., Mahmudiono, T., & Atmaka, D. R. (2021). *Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi: Literature Review*. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 298–306. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.298-306>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta
- Samson, K. L. I., Fischer, J. A. J., & Roche, M. L. (2022). *Iron status, anemia, and iron interventions and their associations with cognitive and academic performance in adolescents: A systematic review*. *Nutrients*, 14(1), 224. <https://doi.org/10.3390/nu14010224>
- Sulistiani, S., Fitriyanti, F., & Dewi, R. K. (2021). Pengaruh edukasi pencegahan anemia dengan metode kombinasi ceramah dan *team game tournament* pada remaja putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 45–52. <https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.44880>
- van Zutphen, K. G., Kraemer, K., & Melse-Boonstra, A. (2021). *Knowledge gaps in understanding the etiology of anemia in Indonesian adolescents*. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1 Suppl), S39–S58. <https://doi.org/10.1177/0379572120979241>
- World Health Organization. *Anaemia*. Geneva: WHO; 2025
- Yanisah, B. F., & Widati, S. (2023). *Is Health Education on Anemia Increasing Iron Supplementation Consumption in Adolescent Girls? A Systematic Review*. *Jurnal Promkes*, 11(1SI), 46–51. <https://doi.org/10.20473/jpk.V11.11SI.2023.46-51>
- Zakiah, S., Toaha, A., Abri, N., & Wahyutri, E. (2023). *The Effect of Nutrition Education on Knowledge, Attitudes, and Iron Intake in Adolescent Girls*. *Journal of Health and Nutrition Research*, 2(3). <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v2i3.174>