

Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Gelumbang

Reffi Dhamayanti^{1*}, Angel Laura S², Conery Dery³

^{1,2,3} Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang, Indonesia

*e-mail: reffidhama27@gmail.com

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan karena dapat memengaruhi kondisi fisik, konsentrasi belajar, dan kesehatan pada masa mendatang. Rendahnya pengetahuan dan sikap mengenai pencegahan anemia dapat menghambat penerapan pola konsumsi pangan bergizi seimbang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan anemia melalui edukasi gizi seimbang di SMP Negeri 2 Gelumbang. Kegiatan menggunakan desain one-group pretest-posttest yang melibatkan 83 remaja putri kelas VIII. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah edukasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dan menggunakan uji McNemar. Proporsi peserta dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 30,1% menjadi 85,5% atau sebesar 55,4 poin persentase. Proporsi peserta dengan sikap positif meningkat dari 41,0% menjadi 89,2% atau sebesar 48,2 poin persentase. Uji McNemar menunjukkan perubahan yang bermakna pada pengetahuan dan sikap (masing-masing $p = 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi seimbang berpotensi memperkuat literasi kesehatan remaja putri sebagai bagian dari pencegahan anemia berbasis sekolah.

Kata kunci: Anemia, Edukasi, Gizi, Pengetahuan, Remaja Putri, Sikap.

Abstract

Anemia among adolescent girls remains an important health problem because it may affect physical condition, learning concentration, and future health. Limited knowledge and unfavorable attitudes toward anemia prevention may hinder the adoption of a balanced diet. This community service activity aimed to improve adolescent girls' knowledge and attitudes regarding anemia prevention through balanced nutrition education at SMP Negeri 2 Gelumbang. A one-group pretest-posttest design was used and involved 83 eighth-grade female students. Data were collected using knowledge and attitude questionnaires administered before and after the education session and were analyzed descriptively and with the McNemar test. The proportion of participants with good knowledge increased from 30.1% to 85.5%, representing a 55.4 percentage-point increase. The proportion with positive attitudes increased from 41.0% to 89.2%, representing a 48.2 percentage-point increase. The McNemar test indicated significant changes in knowledge and attitudes ($p = 0.001$ for each outcome). These findings suggest that balanced nutrition education may strengthen adolescent girls' health literacy as part of school-based anemia prevention.

Keywords: Anemia, Education, Nutrition, Knowledge, Adolescent Girls, Attitud.



1. PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian global karena berdampak terhadap kualitas kesehatan, perkembangan fisik, fungsi kognitif, produktivitas, serta kualitas sumber daya manusia. Menurut World Health Organization (WHO), anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin berada di bawah nilai ambang sesuai usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis seseorang sehingga kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menurun. Defisiensi zat besi merupakan penyebab utama anemia, namun kondisi tersebut juga dapat dipengaruhi oleh kekurangan *mikronutrien* lain, penyakit infeksi, inflamasi kronis, maupun kelainan genetik. Oleh karena itu, pencegahan anemia memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui perbaikan status gizi, pelayanan kesehatan, serta peningkatan literasi kesehatan masyarakat [1], [2].

Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan mengalami anemia karena berada pada masa pertumbuhan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan zat besi untuk pembentukan hemoglobin dan perkembangan jaringan tubuh. Risiko tersebut semakin meningkat setelah memasuki masa menstruasi akibat kehilangan zat besi yang terjadi secara fisiologis setiap bulan. Kondisi anemia pada remaja putri dapat menyebabkan mudah lelah, menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya kapasitas fisik, serta berdampak terhadap kesehatan reproduksi pada masa yang akan datang. Oleh karena itu, WHO menempatkan remaja putri sebagai salah satu kelompok prioritas dalam percepatan penurunan anemia di tingkat global [2].

Di Indonesia, anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian berkelanjutan. Pemerintah telah mengembangkan berbagai strategi promotif dan preventif melalui edukasi gizi seimbang, promosi perilaku hidup sehat, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), serta penguatan pelayanan kesehatan bagi remaja. Pedoman nasional juga menegaskan bahwa keberhasilan pencegahan anemia tidak hanya bergantung pada penyediaan suplementasi zat besi, tetapi juga dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang serta perilaku hidup sehat [3], [4].

Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang berperan dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai penyebab, faktor risiko, dampak, dan upaya pencegahan anemia cenderung memiliki sikap yang lebih positif dalam memilih makanan bergizi, mengonsumsi pangan sumber zat besi, serta memanfaatkan program kesehatan yang tersedia. Roche *et al.* melaporkan bahwa pendekatan edukasi berbasis sekolah melalui kolaborasi sektor pendidikan dan kesehatan mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya gizi dan pencegahan anemia sehingga sekolah menjadi salah satu media yang efektif dalam pelaksanaan promosi kesehatan [5].

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil *systematic review* dan *meta-analysis* yang menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia serta berkontribusi terhadap perubahan sikap dan perilaku pencegahan anemia. Selain meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi pangan sumber zat besi, edukasi juga mendorong kepatuhan remaja dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran serta meningkatkan kesadaran dalam menerapkan prinsip gizi seimbang. Efektivitas edukasi akan semakin optimal apabila dilakukan secara terstruktur, menggunakan media pembelajaran yang menarik, serta disesuaikan dengan karakteristik peserta didik [6], [7].

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk melaksanakan promosi kesehatan karena mampu menjangkau remaja secara terencana dan berkesinambungan. Edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan di sekolah tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai anemia, tetapi juga membentuk sikap positif terhadap pentingnya konsumsi pangan bergizi, pemenuhan kebutuhan zat besi, protein, asam folat, vitamin B12, vitamin C, serta penerapan perilaku hidup sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi gizi seimbang di lingkungan sekolah diharapkan mampu memperkuat berbagai upaya promotif yang telah berjalan sehingga terbentuk perilaku pencegahan anemia sejak usia remaja [5], [6], [7].

SMP Negeri 2 Gelumbang dipilih sebagai lokasi kegiatan karena memiliki 83 remaja putri kelas VIII yang berada pada fase pertumbuhan dengan kebutuhan zat besi yang meningkat dan menjadi kelompok prioritas pencegahan anemia. Kesenjangan yang dihadapi ialah perlunya penguatan edukasi anemia dan gizi seimbang yang terstruktur, kontekstual, serta menjangkau seluruh sasaran di lingkungan sekolah. Kebutuhan tersebut terkonfirmasi melalui pengukuran awal pada hari pelaksanaan: 69,9% peserta belum mencapai kategori pengetahuan baik dan 59,0% masih menunjukkan sikap negatif terhadap pencegahan anemia. Kondisi ini menjadi dasar operasional pelaksanaan edukasi melalui pemaparan materi, leaflet, diskusi, dan tanya jawab. Berdasarkan kesenjangan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang tentang pencegahan anemia melalui edukasi gizi seimbang.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *edukatif-partisipatif* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai pencegahan anemia melalui edukasi gizi seimbang dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian intervensi edukasi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2026 di SMP Negeri 2 Gelumbang. Sasaran kegiatan adalah seluruh remaja putri kelas VIII yang berjumlah 83 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai peserta kegiatan pengabdian. Kriteria inklusi meliputi remaja putri kelas VIII yang hadir pada saat pelaksanaan kegiatan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, sedangkan peserta yang tidak mengikuti kegiatan hingga selesai tidak diikutsertakan dalam analisis hasil.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk menentukan jadwal, tempat, dan mekanisme pelaksanaan edukasi. Selanjutnya dilakukan persiapan media edukasi berupa media presentasi (*PowerPoint*), *leaflet*, dan lembar evaluasi. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap awal mengenai anemia dan gizi seimbang. Intervensi diberikan melalui edukasi gizi seimbang menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta penyampaian contoh penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Materi edukasi meliputi pengertian anemia, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak anemia pada remaja putri, prinsip gizi seimbang, sumber makanan kaya zat besi, faktor yang meningkatkan dan menghambat penyerapan zat besi, serta upaya pencegahan anemia melalui penerapan pola makan bergizi seimbang dan perilaku hidup sehat. Untuk meningkatkan partisipasi peserta, kegiatan disertai sesi diskusi dan kuis interaktif.

Setelah materi selesai disampaikan, peserta mengisi *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest*. Domain kuesioner pengetahuan dan sikap diadaptasi dari instrumen edukasi anemia pada remaja putri yang digunakan oleh Hasanah Putra et al. [8] dan Hannanti et al. [9], kemudian disesuaikan dengan tujuan kegiatan serta materi edukasi gizi seimbang. Validitas isi dinilai secara kualitatif melalui expert judgment oleh dua penelaah, masing-masing berlatar belakang gizi masyarakat dan promosi kesehatan. Penelaahan mencakup kesesuaian butir dengan indikator, relevansi materi, kejelasan bahasa, dan keterbacaan bagi peserta kelas VIII; masukan penelaah digunakan untuk memperbaiki redaksi serta urutan butir sebelum instrumen digunakan. Penilaian ini tidak menghasilkan indeks kuantitatif CVI atau Aiken's V.

Instrumen pengetahuan terdiri atas 20 pertanyaan pilihan ganda mengenai anemia dan gizi seimbang. Jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Skor dikonversi menjadi persentase dan dikategorikan baik apabila $\geq 76\%$, sedangkan skor $< 76\%$ dikategorikan belum baik. Batas kategori tersebut mengacu pada klasifikasi tingkat pengetahuan yang menempatkan skor 76–100% sebagai kategori baik [16]; kategori cukup dan kurang digabungkan menjadi kategori belum baik agar sesuai dengan analisis berpasangan dua kategori. Instrumen sikap terdiri atas 15 pernyataan dengan skala Likert empat tingkat. Pernyataan positif diberi skor 4, 3, 2, dan 1, sedangkan pernyataan negatif diberi skor terbalik. Sikap dikategorikan positif atau negatif berdasarkan median skor responden. Uji konsistensi

internal, seperti Cronbach's alpha, belum dilakukan sehingga reliabilitas internal instrumen menjadi keterbatasan evaluasi ini.

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik peserta, pengetahuan, dan sikap sebelum serta sesudah edukasi. Besar perubahan disajikan sebagai selisih proporsi dalam poin persentase karena data evaluasi yang tersedia telah direkap dalam bentuk kategori. Perubahan kategori berpasangan dianalisis menggunakan uji McNemar dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) melalui IBM SPSS Statistics versi 26. Nilai p dilaporkan secara konsisten sesuai keluaran analisis, yaitu $p = 0,001$ untuk pengetahuan dan sikap.

Keberhasilan kegiatan ditetapkan berdasarkan keterlaksanaan seluruh rangkaian sesuai rencana, kehadiran peserta minimal 90% dari sasaran, peningkatan proporsi peserta dengan pengetahuan kategori baik dan sikap positif, serta hasil uji McNemar dengan $p < 0,05$. Skor rerata pretest dan posttest tidak disajikan karena rekap evaluasi yang tersedia hanya memuat data kategorikal; oleh sebab itu, besaran perubahan dilaporkan dalam poin persentase.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan disajikan berdasarkan karakteristik peserta, perubahan kategori pengetahuan dan sikap, serta evaluasi keterlaksanaan edukasi. Selain frekuensi dan persentase, tabel menampilkan selisih proporsi dalam poin persentase agar besar perubahan sebelum dan sesudah edukasi dapat terlihat secara langsung. Pembahasan difokuskan pada kemungkinan mekanisme perubahan, faktor pendukung, dan keterbatasan evaluasi.



Gambar 1. Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang

a. Karakteristik Remaja Putri Kelas VIII

Tabel 1. Karakteristik Remaja Putri Kelas VIII

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
14	61	73,5
15	22	26,5
Total	83	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar peserta kegiatan berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 61 orang (73,5%), sedangkan peserta yang berusia 15 tahun berjumlah 22 orang (26,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas sasaran kegiatan berada pada kelompok remaja awal, yaitu fase pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara cepat. Pada fase ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi, terutama zat besi, untuk mendukung pertumbuhan jaringan tubuh dan pembentukan hemoglobin sehingga remaja putri menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia apabila kebutuhan gizinya tidak terpenuhi secara optimal [1], [2].

Dominasi peserta pada kelompok usia 14 tahun menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dilaksanakan pada periode yang tepat untuk membangun pengetahuan dan membentuk sikap positif mengenai pencegahan anemia. Pada usia remaja awal, individu mulai memiliki kemampuan memahami informasi kesehatan, mengevaluasi kebiasaan makan, serta membentuk perilaku yang dapat memengaruhi status kesehatan pada masa dewasa. Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi seimbang pada kelompok usia ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya mengonsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang, dan kaya zat besi sebagai salah satu upaya pencegahan anemia [3], [4].

Temuan ini sejalan dengan rekomendasi WHO yang menempatkan remaja putri sebagai kelompok prioritas dalam upaya percepatan penurunan anemia melalui intervensi promotif dan preventif sejak usia sekolah. Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menegaskan bahwa edukasi kesehatan dan gizi seimbang di lingkungan sekolah merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi gizi, membentuk perilaku hidup sehat, serta mendukung pencegahan anemia pada remaja putri [2], [3].

b. Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Kategori Pengetahuan	Edukasi Gizi Seimbang				p-value	Perubahan (poin persentase)
	Pre Test		Post Test			
	n	(%)	n	(%)		
Baik	25	30,1	71	85,5	0,001	+55,4
Belum baik	58	69,9	12	14,5		-55,4
Total	83	100	83	100		0,0

Berdasarkan Tabel 2, proporsi peserta dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 25 orang (30,1%) sebelum edukasi menjadi 71 orang (85,5%) setelah edukasi. Dengan demikian, terdapat kenaikan sebesar 55,4 poin persentase, sedangkan kategori belum baik menurun dari 69,9% menjadi 14,5%. Uji McNemar menunjukkan perubahan kategori pengetahuan yang bermakna secara statistik ($p = 0,001$).

Besarnya kenaikan proporsi pengetahuan baik menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu menjawab kebutuhan informasi dasar peserta mengenai penyebab, tanda dan gejala, sumber zat besi, serta prinsip gizi seimbang. Mayoritas peserta berusia 14 tahun, yaitu tahap ketika kemampuan memahami informasi konkret dan menghubungkannya dengan kebiasaan sehari-hari mulai berkembang. Karena itu, contoh pilihan makanan dan praktik pencegahan yang dekat dengan kehidupan sekolah lebih mudah diterima daripada penyampaian konsep yang bersifat umum [8].

Peningkatan pengetahuan juga dapat dijelaskan oleh penggunaan beberapa saluran belajar secara bersamaan. Pemaparan melalui PowerPoint memberikan struktur visual, sedangkan leaflet berfungsi sebagai ringkasan yang dapat dibaca kembali. Kombinasi media ini membantu peserta mengenali informasi penting dan mempertahankan pesan setelah sesi

berlangsung. Temuan tersebut mendukung hasil Hannanti et al. [9] bahwa media visual dapat memperkuat pemahaman remaja mengenai anemia.

Metode ceramah interaktif, diskusi, kuis, dan tanya jawab memberi ruang bagi peserta untuk menguji pemahamannya serta segera mengklarifikasi informasi yang keliru. Keterlibatan aktif ini penting karena pengetahuan tentang anemia tidak cukup dibangun melalui hafalan; peserta perlu menghubungkan faktor risiko dengan keputusan praktis, seperti memilih pangan sumber zat besi, mengombinasikannya dengan vitamin C, dan menghindari penghambat penyerapan zat besi pada waktu yang berdekatan [10].

Walaupun perubahan kategori pengetahuan terlihat besar, hasil ini merepresentasikan pengukuran segera setelah edukasi. Tanpa kelompok pembandingan dan pengukuran lanjutan, peningkatan tersebut belum dapat dipastikan bertahan dalam jangka panjang atau berubah menjadi perilaku makan. Karena itu, edukasi perlu disertai penguatan berkala dan pemantauan praktik pencegahan anemia di sekolah.

c. Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Tabel 3. Distribusi Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Kategori Sikap	Edukasi Gizi Seimbang				<i>p-value</i>	Perubahan (poin persentase)
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>			
	n	(%)	n	(%)		
Positif	34	41,0	74	89,2	0,001	+48,2
Negatif	49	59,0	9	10,8		-48,2
Total	83	100	83	100		0,0

Berdasarkan Tabel 3, proporsi peserta dengan sikap positif meningkat dari 34 orang (41,0%) sebelum edukasi menjadi 74 orang (89,2%) setelah edukasi, atau naik sebesar 48,2 poin persentase. Sebaliknya, proporsi sikap negatif menurun dari 59,0% menjadi 10,8%. Uji McNemar menunjukkan perubahan kategori sikap yang bermakna secara statistik ($p = 0,001$).

Perubahan sikap yang hampir mencapai 50 poin persentase menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya menambah informasi, tetapi juga membantu peserta menilai pencegahan anemia sebagai tindakan yang relevan bagi dirinya. Penjelasan tentang dampak anemia terhadap kebugaran dan konsentrasi belajar membuat pesan lebih dekat dengan pengalaman remaja. Ketika manfaat dipahami secara personal, penerimaan terhadap konsumsi pangan kaya zat besi, gizi seimbang, dan upaya kesehatan yang dianjurkan cenderung menjadi lebih positif [12].

Diskusi dan tanya jawab turut memberi kesempatan kepada peserta untuk mengemukakan keraguan serta membandingkan kebiasaan makan dengan rekomendasi yang diberikan. Proses dialogis tersebut dapat mengurangi jarak antara pengetahuan dan keyakinan, karena peserta tidak hanya menerima pesan satu arah, tetapi juga memperoleh alasan praktis untuk mendukung pencegahan anemia. Edukasi multidisiplin pada remaja putri juga dilaporkan berkaitan dengan perbaikan pengetahuan dan sikap setelah intervensi [14].

Leaflet dan media visual membantu memperkuat pesan melalui bahasa yang ringkas dan contoh konkret. Materi yang dapat dibaca kembali memberi peluang terjadinya pengulangan informasi setelah kegiatan, yang penting untuk mempertahankan sikap positif. Penggunaan media sejenis e-booklet dilaporkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap anemia [15].

Namun, sikap positif belum identik dengan perubahan perilaku. Evaluasi ini belum mengukur kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, perubahan pola makan, ataupun kadar hemoglobin. Dengan demikian, temuan sikap perlu dipandang sebagai kesiapan awal yang harus ditindaklanjuti melalui pendampingan, penguatan lingkungan sekolah, dan evaluasi berkala [13].

d. Evaluasi Keberhasilan Pelaksanaan Edukasi Gizi Seimbang dalam Pencegahan Anemia

Seluruh 83 remaja putri kelas VIII mengikuti rangkaian kegiatan dan tercakup dalam analisis, sehingga tingkat partisipasi mencapai 100% dan melampaui indikator kehadiran minimal 90%. Indikator hasil juga tercapai, ditunjukkan oleh kenaikan pengetahuan baik sebesar 55,4 poin persentase dan sikap positif sebesar 48,2 poin persentase, dengan perubahan yang bermakna pada kedua variabel (masing-masing $p = 0,001$).

Keberhasilan tersebut didukung oleh kesesuaian sasaran, penyajian materi secara bertahap, penggunaan media visual, dan interaksi langsung antara edukator dan peserta. Sekolah menyediakan konteks yang memungkinkan seluruh sasaran menerima pesan yang sama dalam waktu yang terencana. Meski demikian, desain *one-group pretest-posttest* tidak dapat memisahkan pengaruh edukasi dari faktor lain dan belum menilai daya tahan perubahan setelah kegiatan [14].

Keterbatasan lain ialah data yang tersedia hanya berupa kategori, reliabilitas internal instrumen belum dihitung, dan evaluasi belum mencakup perilaku maupun indikator biologis. Tindak lanjut perlu diarahkan pada pengukuran skor kontinu dan reliabilitas instrumen, evaluasi beberapa minggu atau bulan setelah edukasi, serta pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah dan pola makan. Integrasi edukasi ke dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau Posyandu Remaja dapat menjaga kesinambungan pesan dan memungkinkan kolaborasi sekolah dengan puskesmas.

4. KESIMPULAN

Edukasi gizi seimbang pada 83 remaja putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang diikuti peningkatan proporsi pengetahuan kategori baik dari 30,1% menjadi 85,5% (naik 55,4 poin persentase) dan sikap positif dari 41,0% menjadi 89,2% (naik 48,2 poin persentase). Perubahan kedua variabel bermakna berdasarkan uji McNemar (masing-masing $p = 0,001$).

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kombinasi pemaparan terstruktur, media visual, dan diskusi interaktif berpotensi memperkuat literasi kesehatan remaja putri mengenai pencegahan anemia. Namun, hasil perlu ditafsirkan sesuai keterbatasan desain tanpa kelompok pembandingan dan pengukuran yang dilakukan segera setelah edukasi.

Edukasi sebaiknya diintegrasikan secara berkala ke dalam program UKS atau Posyandu Remaja dengan melibatkan sekolah dan puskesmas. Program lanjutan perlu mencakup pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah, praktik gizi seimbang, serta evaluasi jangka menengah agar perubahan pengetahuan dan sikap berkembang menjadi perilaku pencegahan anemia yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 2 Gelumbang yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta kegiatan, khususnya remaja putri kelas VIII yang telah berpartisipasi aktif selama proses edukasi dan evaluasi kegiatan berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan menghasilkan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, Guideline on Haemoglobin Cutoffs to Define Anaemia in Individuals and Populations. Geneva: WHO, 2024.
- [2] World Health Organization, Accelerating Anaemia Reduction: A Comprehensive Framework for Action. Geneva: WHO, 2023.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2021.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2024.
- [5] M. L. Roche et al., "Adolescent Girls' Nutrition and Prevention of Anaemia: A School-Based Multisectoral Collaboration in Indonesia," *BMJ*, vol. 363, p. k4541, 2018, doi: 10.1136/bmj.k4541.
- [6] K. D. Febrianti, W. C. Ayu, Y. Anidha, and T. Mahmudiono, "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*, vol. 7, no. 3, pp. 478–486, 2023.
- [7] B. F. Yanisah and S. Widati, "Is Health Education on Anemia Increasing Iron Supplementation Consumption in Adolescent Girls? A Systematic Review," *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, vol. 11, no. 1SI, pp. 46–51, 2023, doi: 10.20473/jpk.V11.1SI.2023.46-51.
- [8] R. W. Hasanah Putra, J. Supadi, and W. Wijaningsih, "Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia pada Remaja Putri," *Jurnal Riset Gizi*, vol. 7, no. 2, pp. 75–80, 2019, doi: 10.31983/jrg.v7i2.5220.
- [9] H. Hannanti, I. M. Bakhrul Ilmi, and M. N. H. Syah, "Pengaruh Edukasi Gizi melalui Komik dan Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 14 Jakarta," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 13, no. 1, pp. 40–53, 2021, doi: 10.35473/jgk.v13i1.85.
- [10] M. F. Heryanda, F. Aghadiati, D. R. Dhanny, and W. L. Nurpratama, "Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Video Animasi untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri," *Ilmu Gizi Indonesia*, vol. 8, no. 2, pp. 121–130, 2025, doi: 10.35842/ilgi.v8i2.461.
- [11] F. A. Yunita, S. A. Parwatiningsih, Hardiningsih, A. E. N. Yuneta, M. N. D. Kartikasari, and Ropitasari, "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia di SMP 18 Surakarta," *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, vol. 8, no. 1, pp. 36–42, 2020.
- [12] I. S. Djati, S. A. Nugraheni, and A. Sriatmi, "Factors Influencing Attitude Making in the Prevention of Anemia in Female Adolescents: A Scoping Review," *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, vol. 6, no. 1, 2025, doi: 10.59141/jist.v6i1.8901.
- [13] K. Primadewi and N. K. I. P. Asri, "Efforts to Prevent Anemia in Adolescent Girls through Education: A Systematic Literature Review," *Proceedings of International Conference on Health Science, Practice, and Education*, 2025, doi: 10.15294/icohespe.2025.4095.
- [14] T. Taqwin, L. Linda, P. M. Sakti, W. Pani, A. V. Pont, and L. Lisnawati, "Enhancing Knowledge and Attitudes Regarding Anemia among Adolescent Girls through Multidisciplinary Education: A One-Group Pretest–Posttest Study in Central Sulawesi," *Journal of Health and Nutrition Research*, vol. 4, no. 3, pp. 1166–1174, 2025.

- [15] I. I. A. Najmi et al., "The Impact of E-booklets on Knowledge and Attitudes toward Anemia Awareness among Adolescent Girls," *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*, vol. 13, no. 5, pp. 352–364, 2025, doi: 10.21927/ijnd.2025.13(5).352-364.
- [16] S. Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.