e-ISSN : 2807-579X JPMIK, Vol. 7, No. 2, Juli 2026: 81-89

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT ILMU KESEHATAN
JOURNAL OF INTERSHIP HEALTH SCIENCE
http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpmik

PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI GIZI PADA REMAJA PUTRI MELALUI EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA DI SMK PAB 8 SAMPALI

IMPROVING NUTRITIONAL KNOWLEDGE AMONG ADOLESCENT GIRLS THROUGH ANEMIA PREVENTION EDUCATION AT SMK PAB 8 SAMPALI

Syahroni Damanik*, Siswanto Pabidang, Novita Puspita Dewi
Program Studi Magister Kebidanan, STIKES Guna Bangsa, Yogyakarta, Indonesia
**syahronidamanik6@gmail.com*

Abstrak

Prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi. Data menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai sekitar 32% berdasarkan Riskesdas 2018 , bahkan beberapa studi lain melaporkan angka yang lebih tinggi, yaitu lebih dari 30% secara nasional. Pada tingkat lokal, angka kejadian dapat lebih tinggi, misalnya mencapai 44% pada beberapa wilayah. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, anemia masih menjadi masalah gizi utama remaja putri, dimana masih banyak ditemukan remaja putri yang mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang serius dan memerlukan perhatian khusus. Tingginya angka kejadian anemia ini menunjukkan bahwa remaja putri masih menjadi kelompok yang rentan, terutama akibat kurangnya asupan zat gizi yang memadai serta rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang tepat, salah satunya melalui edukasi peningkatan pengetahuan gizi, untuk menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri khususnya di lingkungan sekolah. Tujuan pengabdian kepada masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan mengenai gizi pada remaja putri melalui edukasi pencegahan anemia di SMK PAB 8 Sampali. Desain pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode evaluasi efektif program pengabdian dengan menggunakan rancangan *one group pretest-postest design*. Jumlah responden sebanyak 20 remaja putri. Hasil menunjukan nilai p-value 0.000 sehingga ada pengaruh Pemberian Edukasi Tentang Gizi Pada Remaja Putri terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia di Kelas XII di SMK PAB 8 Sampali Tahun 2026. Kesimpulan ada pengaruh edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia.

Kata Kunci: Pencegahan Anemia, Edukasi, Pengetahuan, Remaja Putri

Abstract

The prevalence of anemia among adolescent girls remains high. Data from the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) indicates a prevalence of approximately 32%, with other studies reporting even higher national figures exceeding 30%. Local incidence rates can be higher still, reaching up to 44% in certain areas. The 2023 Indonesian Health Survey (SKI) confirms that anemia remains a major nutritional issue for adolescent girls, with a significant number still affected. This highlights anemia as a serious health concern requiring special attention. The high incidence rate underscores the vulnerability of adolescent girls, primarily due to inadequate nutrient intake and a lack of knowledge regarding balanced nutrition and anemia prevention. Consequently, targeted educational efforts—specifically those aimed at improving nutritional knowledge—are essential to reduce anemia prevalence among adolescent girls, particularly within school settings. This community service initiative aimed to enhance nutritional knowledge among adolescent girls at SMK PAB 8 Sampali through education on anemia prevention. The program utilized a "one-group pretest-posttest" design to evaluate its effectiveness. The study involved 20 adolescent girl respondents. Results showed a p-value of 0.000, indicating that the nutrition education intervention significantly improved the knowledge of Grade XII students at SMK PAB 8 Sampali regarding anemia prevention. In conclusion, the education provided was effective in increasing the adolescent girls' knowledge of anemia prevention.

Keywords: Anemia Prevention, Education, Knowledge, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Pada masa remaja terjadi peningkatan kebutuhan zat besi. Peningkatan kebutuhan ini digunakan untuk penambahan volume darah dan kenaikan konsentrasi hemoglobin yang berhubungan dengan terjadinya kematangan seksual. Remaja putri (rematri) menggunakan tambahan zat besi untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah ketika menstruasi. Apabila remaja mengalami kekurangan asupan zat besi dapat berdampak pada gangguan kebutuhan dan respon kekebalan (1). Apabila kekurangan zat besi berlangsung terus menerus akan menyebabkan anemia defisiensi zat besi. Anemia pada remaja putri juga dapat menyebabkan anemia pada saat hamil. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan terganggu. Selain itu, anemia pada saat hamil berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan anak (2).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian global maupun nasional, khususnya pada kelompok remaja putri. Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen menjadi terganggu. Remaja putri menjadi kelompok yang rentan mengalami anemia karena mengalami pertumbuhan pesat serta kehilangan darah setiap bulan akibat menstruasi (3).

Anemia pada remaja memiliki dampak yang serius dan hampir seluruhnya merupakan konsekuensi dari defisiensi zat besi yang sangat berhubungan dengan tingkat keparahan anemia. Anemia dapat menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta menurunkan kebugaran fisik, kapasitas kerja dan performa belajar (4). Dampak anemia yang paling terlihat pada remaja adalah menurunnya pencapaian belajar selama di sekolah. Selain itu, anemia pada remaja perempuan dapat berisiko mengalami anemia selama kehamilan. Hal ini akan memberikan dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan, seiring dengan potensi untuk mengalami sejumlah komplikasi selama kehamilan dan saat melahirkan (4).

Sejumlah studi menyebutkan bahwa penyebab anemia pada remaja di antaranya adalah buruknya pola makan seperti rendahnya asupan zat besi, asam folat, dan vitamin C serta kondisi fisiologis menstruasi yang dialami pada masa remaja (5). Penyebab anemia terbanyak adalah defisiensi zat besi yang disebabkan karena kurangnya asupan zat besi, tidak adekuatnya penyerapan zat besi dan peningkatan kebutuhan zat besi, serta peningkatan kehilangan zat besi seperti saat menstruasi (6).

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi. Data menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai sekitar 32% berdasarkan Riskesdas 2018 , bahkan beberapa studi lain melaporkan angka yang lebih tinggi, yaitu lebih dari 30% secara nasional. Pada tingkat lokal, angka kejadian dapat lebih tinggi, misalnya mencapai 44% pada beberapa wilayah . Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, Anemia masih menjadi masalah gizi utama remaja puteri, dimana masih banyak ditemukan bahwa remaja putri yang mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang serius dan memerlukan perhatian khusus (7).

Berdasarkan profil kesehatan Kota Medan tahun 2024 kejadian anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi dan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Medan dilaporkan berada pada kisaran 24-26%, yang menunjukkan bahwa sekitar satu dari empat remaja putri mengalami anemia. Angka ini sejalan dengan kondisi di Provinsi Sumatera Utara yang juga menunjukkan prevalensi anemia yang cukup tinggi. Bahkan, di beberapa wilayah sekitar seperti Kabupaten Deli Serdang, angka kejadian anemia pada remaja putri dapat mencapai lebih dari 70% pada kelompok tertentu.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia pada remaja. *World Health Organization* (WHO) mengusulkan suplementasi zat besi dan suplementasi asam folat sebagai salah satu strategi pencegahan anemia pada remaja. Di Indonesia, manajemen anemia pada

remaja putri berfokus pada suplementasi zat besi. Selain itu, pendekatan lain yang dapat dilakukan adalah pengelolaan sistem makanan di masyarakat, optimalisasi pola makanan, fortifikasi makanan, pemberian probiotik dan edukasi gizi (8). Edukasi gizi sebagai salah satu strategi pencegahan anemia pada remaja bertujuan untuk menginformasikan para remaja mengenai kebutuhan energi dan gizi mereka secara spesifik, termasuk zat besi, serta manfaat menjalankan pola hidup dan diet yang lebih sehat (9). Salah satu penyebab anemia pada remaja adalah masih kurangnya pengetahuan tentang anemia. Pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri (10).

Tingginya angka kejadian anemia ini menunjukkan bahwa remaja putri masih menjadi kelompok yang rentan, terutama akibat kurangnya asupan zat gizi yang memadai serta rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang tepat, salah satunya melalui edukasi peningkatan pengetahuan gizi, untuk menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri khususnya di lingkungan sekolah (11). Selain itu, faktor pengetahuan juga berperan penting, dimana rendahnya pengetahuan tentang anemia dan gizi seimbang berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia . Bahkan, studi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai anemia dan pencegahannya (12).

Menurut data SKI tahun 2023 bahwa masih banyak remaja puteri yang belum rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yaitu sebesar 54,8% remaja puteri belum pernah mendapatkan TTD dan sebanyak 51,4% tidak mengonsumsi TTD karena tidak mengetahui manfaatnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesadaran remaja puteri mengenai pentingnya pencegahan anemia masih rendah. Padahal, konsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin sangat penting untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh, terutama pada remaja puteri yang mengalami menstruasi setiap bulan. Kurangnya konsumsi TTD dapat meningkatkan risiko anemia yang berdampak pada kesehatan, menurunkan konsentrasi belajar, menyebabkan tubuh mudah lelah, serta menurunkan produktivitas dan prestasi remaja di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi dan promosi kesehatan yang berkelanjutan agar remaja puteri lebih memahami pentingnya pola makan bergizi seimbang dan rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini (13).

Upaya pencegahan anemia pada remaja putri perlu dilakukan secara komprehensif, salah satunya melalui edukasi kesehatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi. Edukasi ini penting untuk membentuk perilaku konsumsi makanan bergizi seimbang serta meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya pencegahan anemia sejak dini. Dengan peningkatan pengetahuan gizi, diharapkan remaja putri mampu menerapkan pola hidup sehat dan mencegah terjadinya anemia (14). Oleh karena itu, diperlukan suatu program edukasi pencegahan anemia pada remaja putri melalui peningkatan pengetahuan gizi sebagai upaya strategis dalam menurunkan prevalensi anemia dan meningkatkan kualitas kesehatan generasi muda (15).

Permasalahan kesehatan anemia pada remaja putri masih menjadi isu penting, termasuk di lingkungan sekolah menengah seperti di SMK PAB 8 Sampali, Kabupaten Deli Serdang. Remaja putri sebagai khalayak sasaran memiliki risiko tinggi mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan adanya siklus menstruasi setiap bulan. Namun, kondisi ini seringkali tidak disadari oleh para remaja karena kurangnya pengetahuan terkait anemia dan dampaknya bagi kesehatan.

Salah satu permasalahan utama yang ditemukan pada remaja putri adalah rendahnya tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang, khususnya terkait pentingnya konsumsi zat besi, asam folat, dan vitamin pendukung lainnya. Banyak remaja yang belum memahami sumber makanan yang kaya zat besi serta cara mengoptimalkan penyerapannya dalam tubuh. Selain itu, kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, melewatkan waktu makan terutama sarapan, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah, turut memperbesar risiko terjadinya anemia.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya edukasi yang efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja putri di SMK PAB 8 Sampali. Dengan peningkatan pengetahuan ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat sehingga dapat mencegah terjadinya anemia dan meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi pada remaja putri melalui edukasi pencegahan anemia di SMK PAB 8 Sampali

METODE DAN BAHAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang digunakan adalah menggunakan pendekatan pemberian edukasi kepada siswi yaitu poster yang ditampilkan pada saat pengabdian. Pengabdian kepada masyarakat ini hanya menggunakan satu kelompok edukasi dan tidak ada kelompok pembanding (control). Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK PAB 8 Sampali. Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh Siswi Putri Kelas XII di SMK PAB 8 Sampali dengan jumlah 20 orang. Prosedur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dengan menggunakan edukasi poster dengan durasi penjelasan selama 30 menit dengan berisikan materi anemia, gizi pada remaja, dampak dan pencegahan anemia pada remaja putri. Selanjutnya dibagikan kuesioner untuk melihat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Analisa Data yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariat menggunakan *uji paired sampel t-test*.

WAKTU DAN TEMPAT

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan tanggal 25 Mei 2026 yang dilakukan di Kelas XII di SMK PAB 8 Sampali dengan alamat Jl. Pasar Hitam No. 69, Desa Sampali, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, Kode Pos 20371, Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan karakteristik responden, distribusi pengetahuan dan adanya perubahan yang positif pada peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Responden terlihat lebih memahami materi yang diberikan, lebih aktif dalam berdiskusi, serta menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel-tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Umur

Umur Remaja Putri	n	%
16 Tahun	10	50.0
17 Tahun	9	45.0
18 Tahun	1	5.0

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa dari 20 responden, terdapat jumlah paling banyak berumur 16 tahun berjumlah 10 orang (50.0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan

No.	Sebelum			Sesudah		
	Pengetahuan	n	%	Pengetahuan	n	%
1.	Baik	1	5.0	Baik	12	60.0
2.	Cukup	16	80.0	Cukup	8	40.0
3.	Kurang	3	15.0	Kurang	0	0
	Total	20	100.0	Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberi edukasi mayoritas responden memiliki pengetahuan dengan kategori cukup yaitu sebanyak 16 orang (80.0%), dan sesudah diberikan edukasi pengetahuan responden mengalami perbaikn dengan mayoritas kategori baik yaitu sebanyak 12 orang (60.0%).

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang Gizi Pada Remaja Putri terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia

Perlakuan	Mean ± SD	95% Confidence		Sig (2-tailed)
		Lower	*Upper*	
Pengetahuan Sebelum Intervensi	63.75±9.014	-21.643	-12.357	0.000
Penggetahuan Sesudah Intervensi	80.75± 8.156			

Hasil analisa data menunjukan bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi yaitu 63.75 dan setelah diberikan edukasi rata-rata nilai pengetahuan responden sebanyak 80.75, terlihat adanya kenaikan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia setelah diberikan edukasi. Hasil uji statistik dengan *uji simple t test* diperoleh nilai p 0,000 < 0,05 yang menunjukkan ada pengaruh Pemberian Edukasi Tentang Gizi Pada Remaja Putri terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia di Kelas XII di SMK PAB 8 Sampali Tahun 2026.

Kekurangan zat besi tidak terbatas pada remaja dengan status sosial pedesaan yang rendah, tetapi juga menunjukan peningkatan prevalensi di masyarakat makmur dan berkembang. Remaja putri mempunyai resiko mengalami anemia lebih tinggi dari pada remaja laki-laki karena setiap bulannya remaja putri mengalami menstruasi. Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (16).

Dampak negatif anemia pada remaja antara lain, penurunan perkembangan motorik dan mental, gangguan kesehatan reproduksi, penurunan kecerdasan, prestasi akademik, tingkat kebugaran, dan kegagalan mencapai tinggi badan yang optimal. Dampak langsung bagi remaja putri yang menderita anemia dapat berupa pusing, warna kulit jadi pucat, lidah, bibir, kelopak mata, dan telapak tangan serta rasa lelah, lemas, lesu, dan rasa lelah secara keseluruhan. Selain itu, anemia dapat mempunyai konsekuensi jangka panjang bagi generasi mendatang, karena wanita yang mengalaminya mungkin menghadapi komplikasi selama kehamilan, saat kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan. Jika tidak ditangani. Hal ini dapat berdampak buruk bagi janin dan ibu. (17). Untuk mencegah anemia pada remaja putri, penting untuk mengkonsumsi makanan yang kaya akanzat besi, vitamin B12, dan asam folat, serta menghindari kehilangan darah yang berlebihan. Remaja putri mempunyai risiko lebih tinggi terken anemia akibat menstruasi dan pertumbuhan fisik yang pesat sehingga memerlukan asupan zat gizi yang lebih besar (18).

Salah satu pendekatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja adalah melalui pendidikan gizi yang bertujuan untuk mencegah timbulnya anemia dini pada kelompok usia tersebut. Rendahnya kesadaran remaja mengenai status gizi dan anemia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya akses terhadap informasi yang akurat. Olehkarena itu, sangat penting untuk memberikan pendidikan dan informasi yang tepat utnuk membantu remaja mengembangkan pemahaman yang lebih luas dan menghindari kesalahpahaman. Menggunakan cara ini, mereka akan lebih memahami status gizi dan anemia (19). Informasi kesehatan dapat disampaikan melalui berbagai media atau metode yang memudahkan proses komunikasi dan memudahkan khalayak dalam menyerap informasi tersebut, sehingga pada akhirnya meningkatkan pengetahuan remaja setelah mendapat edukasi. Pengetahuan adalah salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsic (motivasi yang muncul dari diri

sendiri tanpa ada dorongan dari orang lain) yang akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan dalam bidang tertentu akan memilih berkaitan dengan sikap dan perilakunya terdebut, sedangkan sikap merupakan suatu rasa dan keyakinan yang akan slalu disimpan dan diingat baik itu perasaan yang menyenangkan maupun yang menyedihkan tentang seseorang, mengenai sebuah objek maupun peristiwa tertentu dan pada akhirnya menimbulkan kecenderungan seseorang untuk berperilaku (20).

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh informasi yang didapatkannya. Informasi dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun informal. Pendidikan formal dapat diperoleh dari pembelajaran di sekolah, sedangkan pembelajaran informal dapat diperoleh dari pelatihan maupun pendidikan kesehatan. Pemberian pendidikan kesehatan dapat menggunakan beberapa media promosi kesehatan, salah satunya adalah media buku saku. Pada kegiatan ini ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara media buku saku digital terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri, akan tetapi persentase peningkatan pengetahuan yang diperoleh cukup rendah karena durasi dan intensitas pemberian media buku saku digital yang belum optimal

Tingkat pengetahuan dengan media edukasi buku harian juga mengalami perubahan yang bermakna dengan selisih mean sebanyak 17 poin. Perubahan tersebut dapat terjadi karena intensitas responden dalam membaca buku harian yang dapat dibawa kemanapun sehingga dengan mudah bisa dibaca dan dipahami. Kegiatan lain yang dilakukan juga membuktikan bahwa pendidikan gizi dengan alat bantu media cetak booklet selama dua minggu efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi tentang anemia pada anak sekolah dasar di SMK Sampali.

Isi dan pembahasan yang menarik di dalam media cetak leaflet membantu anak-anak dalam menyimak dan memahami materi. Gambar dengan warna membuat penyampaian materi menjadi lebih menarik dan mudah diingat karena anak-anak bisa membayangkan dan berimajinasi mengana apa saja yang bisa dilakukannya dari materi yang diberikan. Selaras dengan riset lain mengatakan bahwa kesesuaian warna judul dengan background, ukuran kertas cetak, ukuran dan tipe huruf, penggunaaan huruf jelas, kesesuaian warna huruf dengan background, pemilihan warna sesuai karakter, pemilihan warna, kualitas gambar, layout gambar rapi, gambar membantu memahami dan kualitas media. Selain itu juga terdapat riset lain menyatakan bahwa terjadi peningkatan persentase tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dengan materi gizi kepada responden sebelum dan sesudah penyuluhan melalui leaflet mengalami peningkatan kategori baik sesudah dilakukan edukasi. Pemberian gambaran menggunakan leaflet diiringi dengan materi sangat mempermudah responden dalam memahami isi materi karena memiliki arahan seperti apa hal yang harus dilakukan kedepannya setelahnya mendapatkan materi. Jika edukasi dapat dijalankan secara efektif, dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri sendiri oleh remaja putri terhadap pentingnya melakukan pencegahan terhadap penyakit anemia. Semakin tinggi pengetahuan tentang cara pencegahan anemia semakin tinggi kesadaran untuk mencukupi kebutuhan zat besi dan zat gizi lain untuk dirinya.

Edukasi gizi melalui media pembelajaran diketahui memiliki pengaruh yang baik bagi remaja. Pengetahuan yang bertambah diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dan pemilihan makanan yang sehat. Riset lain mengatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak sekolah adalah kesukaan, pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah, ketersediaan di rumah dan lingkungan sekolah, pengaruh lingkungan keluarga dan sekolah, serta peran media massa. Pendidikan mengenai gizi sangat penting karena berperan dalam mewujudkan perilaku memilih konsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur. Selain itu remaja putri seringkali lupa atau bahkan tidak mengonsumsi tablet tambah darah. Tidak adanya program pengenalan melalui pemberian informasi dan penyuluhan tablet Fe sebagai

suplementasi gizi remaja di sekolah tersebut bisa jadi sebagai faktor kurangnya pengetahuan mengenai tablet Fe.

Hasil kegaiatan ini dapat dijelaskan melalui teori perubahan perilaku yang dikemukakan oleh Notoatmodjo, yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain kognitif yang menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku seseorang. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan melalui proses pemberian informasi yang sistematis sehingga individu mampu memahami, menerima, dan akhirnya menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan skor pengetahuan setelah pemberian edukasi menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai penyebab, dampak, serta cara pencegahan anemia. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut diharapkan akan terbentuk sikap positif dan perilaku kesehatan, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin, serta menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan anemia.

Selain itu, hasil kegiatan ini juga sejalan dengan Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kerentanan, tingkat keparahan penyakit, manfaat tindakan pencegahan, serta keyakinan bahwa tindakan tersebut mampu memberikan dampak positif. Melalui edukasi yang diberikan, remaja putri memperoleh informasi mengenai tingginya risiko anemia, dampak anemia terhadap kesehatan, prestasi belajar, dan kesehatan reproduksi, serta manfaat pemenuhan gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah. Informasi tersebut meningkatkan kesadaran (awareness) dan persepsi manfaat sehingga mendorong terbentuknya motivasi untuk melakukan perilaku pencegahan anemia.

Keberhasilan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh materi yang disampaikan, tetapi juga oleh metode penyampaian yang komunikatif, interaktif, serta sesuai dengan karakteristik usia responden. Penyampaian materi menggunakan media edukasi yang menarik memudahkan responden memahami dan mengingat informasi yang diterima. Semakin mudah informasi dipahami dan semakin sering individu terpapar informasi kesehatan yang benar, maka semakin besar peluang terjadinya peningkatan pengetahuan yang selanjutnya dapat menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik dalam upaya pencegahan anemia.

Dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar. Memberikan Penjelasan Mengenai Materi Penyuluhan dan berfoto bersama

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa edukasi gizi tentang pencegahan anemia pada remaja putri di Kelas XII SMK PAB 8 Sampali telah terlaksana dengan baik dan mencapai target luaran yang diharapkan. Target peningkatan pengetahuan peserta berhasil dicapai, yang

ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 63,75 sebelum diberikan edukasi menjadi 80,75 setelah diberikan edukasi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p = 0,000 (<0,05), yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia setelah diberikan edukasi gizi di Kelas XII SMK PAB 8 Sampali.

Permasalahan yang ditemukan di lapangan yaitu masih rendahnya pemahaman remaja putri tentang anemia dan pencegahannya telah sesuai dengan metode yang diterapkan, yaitu pemberian edukasi kesehatan dan gizi. Metode edukasi terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta melalui penyampaian informasi yang sistematis dan mudah dipahami.

Dampak dan manfaat kegiatan ini terlihat dari meningkatnya pengetahuan, kesadaran, serta pemahaman remaja putri mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, sumber zat besi, serta upaya pencegahan anemia sejak dini. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hasil kegiatan, direkomendasikan agar program PKM selanjutnya tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga melakukan pendampingan berkelanjutan melalui program edukasi rutin, monitoring konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta melibatkan guru dan pihak sekolah dalam upaya pencegahan anemia. Selain itu, penggunaan media edukasi yang lebih variatif dan interaktif seperti booklet digital, video edukasi, maupun media sosial dapat dikembangkan untuk meningkatkan efektivitas penyampaian informasi dan keberlanjutan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SMK PAB 8 Sampali beserta seluruh guru dan staf yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas selama pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga kepada seluruh siswi Kelas XII SMK PAB 8 Sampali yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan edukasi. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada institusi pendidikan, dosen pembimbing, serta seluruh pihak yang telah memberikan arahan, bantuan, dan dukungan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga kerja sama dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan dan memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan remaja, khususnya dalam upaya pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yanniarti S, Yorita E, Efriani R. Anemia pada Remaja dan Cara Mengatasinya. Pekalongan: Penerbit NEM; 2024.
2. Sari P, Hilmanto D, Herawati DMD, Dhamayanti M. Buku Saku Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri. pe: Penerbit NEM; 2022.
3. Dianita EM, Sari PN, Imam N, Praningsih S. kenali lebih jauh Anemia pada remaja. Penerbit Tahta Media. 2024;
4. Kusuma TU. Peran Edukasi Gizi dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja di Indonesia: Literature Review. J Surya Muda. 2022;4(1):61–78.
5. Renita C, Novianti E, Salsabila S, Usman U. Fakta Anemia pada Remaja: Masalah Gizi yang Sering Diabaikan Banyak Orang. J Kesehat Nusant. 2025;1(2):71–6.
6. Kulsum U. Pola Menstruasi dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. J Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan. 2020;11(2):314–27.
7. Us H, Safitri ME. Faktor yang Memengaruhi Anemia pada Remaja Putri. Pekalongan: Penerbit NEM; 2023.
8. Patimah S. Strategi Pencegahan Anak Stunting Sejak Remaja Putri. Sleman: Deepublish; 2021.
9. Taufiqa Z. Gizi dan Kelompok. Gizi dan Kesehat Masy. CV. Gita Lentera; 2024;51.
10. Zuiatna D. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. J Midwifery

Updat. 2022;4(1):32–40.
11. Maigoda TC. Anemia Gizi Remaja Putri: Dampak, Penyebab, dan Solusi Berbasis Bukti. Penerbit NEM; 2025.
12. Hidayati Y, Nainggolan WE, Gultom RFB, Khoiriyah F. Hubungan Pengetahuan, Sikap & Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri. Midwifery J Kebidanan dan Sains. 2023;1(2):52–9.
13. Puspasari HW, Ratmanasuci RYP. Generasi Emas: Generasi Yang Sehat Untuk Indonesia Emas 2045. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia; 2026.
14. Mokodompit HKN, Akbar H, Manika HSL, Turang R, Amboy ASR, Mamonto AA, et al. Edukasi Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Reproduksi Remaja: Membangun Generasi Sehat di Usia Dini. J Pengabdi Masy Bhinneka. 2025;4(2):1669–75.
15. Julaecha J. Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. J Abdimas Kesehat. 2020;2(2):109–12.
16. Fadhilah TM, Qinthara FZ, Pramudiya F, Nurrohmah FS, Nurlaelani HP, Maylina N, et al. Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri. JPPM (Jurnal Pengabdi dan Pemberdaya Masyarakat). 2021;159–65.
17. Rasyid PS, Zakaria R, Munaf AZT. Remaja dan Stunting. Pekalongan: Penerbit NEM; 2022.
18. Khobibah K, Nurhidayati T, Ruspita M, Astyandini B. Anemia Remaja dan Kesehatan Reproduksi. J Pengabdi Masy Kebidanan. 2021;3(2):11–7.
19. Suryani L, Marlina R, Gunawan NPIN, Angelina LD, Rahayu AS, Aulia P. Langkah Awal Cegah Stunting Melalui Peningkatan Kesadaran Remaja Putri dalam Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). J Pengabdi Masy Aufa. 2026;8(1).
20. Maisyarah, Salman, Sianturi E, Widodo D, Djuwadi G, Simanjuntak R, et al. Dasar Media Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) Kesehatan. Simarmata J, editor. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.