

EDUKASI GIZI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 SUGIHWARAS, BOJONEGORO

Desiana Firdaus¹*, Alya Nur Haliza¹, Sevia Ismawati¹, Shagitta Dwi Sherllyantina¹, Elma Nur Hidayati¹, Widya Puspitasari¹.

¹ Jurusan Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Bojonegoro, Boonegoro, Jawa Timur, Indonesia

Coreponding author: (desianafirdaus@gmail.com)

Abstrak

Latar Belakang: Anemia adalah suatu kondisi medis jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Anemia pada remaja putri selain disebabkan karena menstruasi yang terjadi setiap bulan namun juga bisa disebabkan karena pola makan yang kurang tepat yaitu kurangnya konsumsi makanan sumber zat besi. Anemia masih banyak ditemukan di Indonesia, data terbaru nasional menunjukkan anemia pada remaja putri di Indonesia masih di angka 32% atau termasuk dalam kategori masalah gizi serius.

Tujuan: tujuan dari edukasi ini yaitu meningkatkan pengetahuan gizi tentang anemia pada remaja putri di SMPN 1 Sugihwaras Bojonegoro

Metode: metode yang digunakan dalam Pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah dengan memberikan edukasi gizi tentang anemia pada remaja di SMPN 1 Sugihwaras. Kegiatan ini diikuti oleh sebanyak 47 remaja putri kelas VII dan VIII. Sebelum dilakukan edukasi, peneliti memberikan kuesioner pre-test untuk diisi oleh peserta. Setelah itu dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah tentang anemia. Setelah penyuluhan terdapat sesi diskusi tanya jawab antara peserta dengan pemateri. Terakhir sebelum acara ditutup peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post-test*.

Hasil: hasil pre-test pengetahuan gizi remaja putri dengan katagori baik terdapat 19 siswa (40,4%) dan hasil post-test katagori "baik" terdapat 43 siswa (91,4%). Berdasarkan hasil uji beda dengan uji *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh nilai p value <0,05 yaitu terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan gizi remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Kesimpulan: edukasi gizi tentang anemia pada remaja putri memberikan pengaruh positif dan signifikan. Terdapat peningkatan yang signifikan rata-rata skor pengetahuan gizi remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Kata Kunci: anemia, edukasi gizi, remaja putri

ANEMIA NUTRITION EDUCATION IN ADOLESCENT FEMALES AT SMPN 1 SUGIHWARAS, BOJONEGORO

Abstract

Background: Anemia is a medical condition where the number of red blood cells or hemoglobin is less than normal. Anemia in adolescent girls is not only caused by menstruation that occurs every month but can also be caused by an inappropriate diet, namely a lack of consumption of foods that are sources of iron. Anemia is still widely found in Indonesia, the latest national data shows that anemia in adolescent girls in Indonesia is still at 32% or is included in the category of serious nutritional problems.

Objective: This educational intervention aims to improve nutritional knowledge about anemia among adolescent girls at SMPN 1 Sugihwaras, Bojonegoro.

Methods: This community service activity employed a lecture method to provide nutrition education about anemia to adolescent girls. The program was attended by 47 female students from grades 7 and 8. Prior to the education session, participants completed a pre-test questionnaire to assess baseline knowledge. Following the lecture, a question-and-answer discussion session was held. Finally, participants completed a post-test questionnaire before the session concluded.

Results: The pre-test results showed that 19 students (40.4%) had a "good" category of nutritional knowledge, while the post-test results showed an increase to 43 students (91.4%) in the "good" category. The Wilcoxon Signed Rank test indicated a significant difference with a p-value < 0.05, demonstrating a significant improvement in nutritional knowledge among adolescent girls before and after the nutrition education.

Conclusion: *Nutrition education on anemia had a positive and significant effect. There was a significant increase in the average nutritional knowledge scores of adolescent girls following the educational intervention.*

Keywords: *anemia, adolescent girls, nutrition education*

Pendahuluan

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang serius di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32%, yang berarti sekitar 3 hingga 4 dari setiap 10 remaja putri mengalami anemia (Kemenkes RI, 2014). Sebuah studi di Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang, melaporkan bahwa 58,1% remaja putri mengalami anemia, sebagian besar tergolong dalam kategori ringan hingga sedang (Prasetyowati et al., 2024).

Anemia pada remaja putri disebabkan oleh berbagai faktor seperti menstruasi, pertumbuhan yang pesat, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi (Sujarwo, 2025). Penelitian di Kota Makassar menyebutkan bahwa konsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan cokelat, serta derajat kehilangan darah selama menstruasi, memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian anemia pada remaja putri (Rahma et al., 2024).

Anemia dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kualitas hidup remaja putri, termasuk menurunnya konsentrasi, prestasi belajar, dan produktivitas. Selain itu, anemia pada remaja putri juga berisiko berlanjut hingga masa kehamilan, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi dan stunting pada anak yang dilahirkan (Suryani et al., 2023)

Pengetahuan gizi yang baik mengenai konsumsi makanan sumber zat besi sangat penting dalam mencegah anemia pada remaja putri. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia karena mereka mengalami periode pertumbuhan yang cepat dan menstruasi bulanan yang menyebabkan kehilangan zat besi. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya zat besi dalam diet dapat memperburuk risiko defisiensi zat besi. Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki pola konsumsi sumber zat besi yang lebih baik, yang berkontribusi pada penurunan risiko anemia (Basuki et al., 2023). Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan gizi yang kurang cenderung memiliki asupan zat besi yang rendah, meningkatkan risiko anemia.

Edukasi gizi telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang anemia (Kasmarini F & Kurniasari R, 2022). Berbagai metode edukasi, seperti ceramah, leaflet, video animasi, dan permainan edukatif, telah digunakan dalam program pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya asupan zat besi dan pencegahan anemia (Musniati & Fitria, 2024). Oleh karena itu, edukasi gizi yang menekankan pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi, seperti daging merah, hati, dan sayuran berdaun hijau, serta pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyerapan zat besi,

sangat penting untuk mencegah anemia pada remaja putri.

Metode

Metode yang digunakan dalam Pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dengan metode ceramah memberikan edukasi gizi tentang anemia pada remaja di SMPN 1 Sugihwaras, Bojonegoro. Kegiatan ini diikuti oleh sebanyak 47 remaja putri kelas VII dan VIII SMPN 1 Sugihwaras. Sebelum dilakukan edukasi, remaja putri diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum edukasi. Setelah itu dilakukan edukasi penyuluhan dengan metode ceramah. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner pengetahuan gizi tentang anemia sejumlah 10 soal pilihan ganda. Materi yang disampaikan terdiri dari definisi anemia, penyebab anemia pada remaja putri, dampak anemia cara mencegah anemia, serta pentingnya konsumsi bahan makanan sumber zat besi. Setelah edukasi terdapat sesi diskusi tanya jawab antara peserta dengan pemateri. Terakhir sebelum acara ditutup peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi. Hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif dan kuantitatif. Media yang digunakan yaitu slide power point dan leaflet yang berisi materi edukasi. Berikut leaflet yang kami gunakan ditampilkan pada Gambar 1



Gambar 1 Media Edukasi Leaflet

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian ini diikuti oleh 47 remaja putri yang terdiri dari siswi kelas VII dan VIII SMPN 1 Sugihwaras. Kegiatan diawali dengan pembukaan yang dibuka oleh Kepala Sekolah, berikut dokumentasi kegiatan pembukaan pada Gambar 2



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Edukasi

Remaja putri diberikan edukasi tentang anemia, penyebab anemia pada remaja putri, dampak anemia cara mencegah anemia, serta pentingnya konsumsi bahan makanan sumber zat besi untuk mencegah anemia. Dokumentasi saat pemaparan materi ditampilkan pada Gambar 3



Gambar 3. Pemaparan Materi Edukasi

Pemaparan materi menggunakan media slide power point, selain itu setiap siswa juga diberikan leaflet yang berisi materi. Setelah materi terdapat sesi diskusi tanya jawab. Siswa yang aktif bertanya dan mendapat skor tertinggi diberikan doorprize, seperti yang ditampilkan pada Gambar 4



Gambar 4. Pemberian Reward Untuk Peserta Paling Aktif

Sebelum dan sesudah edukasi, dilakukan pengukuran pengetahuan gizi remaja putri tentang anemia. Hasil pengukuran didapatkan sebagai berikut

Tabel 1 Pre-test Pengetahuan Gizi Remaja Putri

| Pengetahuan gizi | n | % |
|------------------|----|------|
| Kurang | 2 | 4,2 |
| Sedang | 26 | 55,3 |
| Baik | 19 | 40,4 |
| Total | 47 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1 hasil perolehan nilai dari *pre-test* yang terdapat 2 remaja putri dengan pengetahuan gizi katagori kurang. Mayoritas (55,3%) remaja putri memiliki pengetahuan gizi kategori sedang dan sebanyak 40,4% remaja putri memiliki pengetahuan gizi baik.

Tabel 2 Post-test Pengetahuan Gizi Remaja Putri

| Pengetahuan gizi | n | % |
|------------------|----|------|
| Kurang | 0 | 0 |
| Sedang | 4 | 8,5 |
| Baik | 43 | 91,4 |
| Total | 47 | 100 |

Berdasarkan hasil perolehan nilai dari post-test setelah diberikan edukasi gizi, tidak ada remaja putri yang termasuk dalam katagori pengetahuan gizi kurang. Terdapat 4 remaja putri dengan pengetahuan gizi sedang. Selain itu, mayoritas (91,4%) remaja putri memiliki pengetahuan gizi baik seelah diberikan edukasi. Berdasarkan hasil post-test ini dapat dilihat adanya peningkatan propors remaja utri dengan pengetahuan gizi baik dar 40,4% sebelum diberikan edukasi menjadi 91,4% setelah diberikan edukasi.

Tabel 3 Hasil Uji Beda Skor *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Gizi

| | n | Mean | SD | p-value |
|-----------|----|------|-----|---------|
| Pre-test | 47 | 81,9 | 9,2 | 0,000 |
| Post-test | 47 | 96,8 | 6,9 | |

Pemberian *pre-test* dan *post-test* merupakan salah satu indikator untuk mengevaluasi program edukasi yang dilakukan. Tabel 3 merupakan hasil uji beda skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Uji Wilcoxon Sign Rank Test*. Didapatkan nilai signifikansi 0.00 atau $p < 0,05$. Hal ini berarti terdapat perbedaan skor pengetahuan gizi dari sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi gizi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Dewi (2019) yang menunjukkan bahwa penyuluhan gizi secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri dalam mencegah anemia, dengan nilai $p < 0,05$ (Dewi N K A, 2019). Selain itu, studi oleh Amelia et al. (2024) juga mendukung hasil ini, di mana edukasi pencegahan anemia menggunakan video edukatif dan leaflet meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri secara signifikan, dengan nilai $p = 0,000$ (Amelia et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan ini penting karena pengetahuan yang baik tentang gizi dan anemia dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan yang kaya zat besi, serta meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah

darah (TTD), yang pada akhirnya dapat menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri.

Kegiatan edukasi ini ditutup dengan foto bersama dengan kepala sekolah dan remaja putri yang mengikuti kegiatan edukasi. Berikut dokumentasi foto bersama pada Gambar 5.



Gambar 5. Foto Bersama Setelah Kegiatan Edukasi

Kesimpulan dan Saran

Edukasi gizi tentang anemia pada remaja putri dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri. Hal ini didukung dari hasil uji beda bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang anemia pada remaja putri. Edukasi gizi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri terkait pentingnya konsumsi zat besi dan pencegahan anemia.

Edukasi gizi, khususnya dengan pendekatan interaktif dan media yang sesuai dengan usia remaja, dapat menjadi strategi penting dalam menurunkan risiko anemia pada kelompok ini.

Ucapan Terima Kasih (bila perlu)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Muhammadiyah Bojonegoro yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini. Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 1 Sugiwaras baik guru ataupun siswa yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Amelia, T. P., Sulistyowati, D. W. W., & Isfentiani, D. (2024). Effectiveness of Explainer Video-Based Anemia Prevention Education on Pregnant Women's Knowledge and Attitudes. *Journal Midwifery*, 10(2), 137–145. <https://doi.org/10.52365/jm.v2i1.1078>
- Basuki, D. A. L., Nabilla, F. S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Sumber Fe dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 638–642. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.638-642>
- Dewi N K A. (2019). *PENGARUH PEMBERIAN PENYULUHAN GIZI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DALAM MENEGAH ANEMIA DI SMP SILA CHANDRA BATUBULAN*.
- Kasmarini F, & Kurniasari R. (2022). Pengaruh Pemanfaatan Media Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(11), 1329–1335. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Kemendes RI, B. P. dan P. (Balitbang). (2014). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018* (pp. 182–183). Kemendes.
- Musniati, N., & Fitria, F. (2024). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dalam pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 573–578. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1186>
- Prasetyowati, A., Prasetyowati Puskesmas Mungkid, A., & Kesehatan Kabupaten Magelang, D. (2024). *Prevalensi Anemia Pada Remaja Putri di Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang Tahun 2024* (Issue 06).
- Rahma, A. S., Fitriani, R., Irnawati, R., & Az-zahrah, A. (2024). Prevalensi dan Faktor yang Memengaruhi Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kota Makassar, Sulawesi Selatan. *JURNAL KESEHATAN REPRODUKSI*, 15(1), 43–53. <https://doi.org/10.58185/jkr.v15i1.191>
- Sujarwo, R. M. (2025). Edukasi Pangan Lokal Bergizi untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 561–576. <https://doi.org/10.46576/rjpk.v6i1.5254>
- Suryani, D., Nugroho, A., Gizi, J., Kesehatan Kemenkes Bengkulu, P., Bengkulu, K., Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang, P., & Lampung, K. (2023). PENGARUH KOMBINASI ASUPAN PROTEIN, VITAMIN C DAN TABLET TAMBAH DARAH TEHADAP KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI Effect of Combination Intake of Protein, Vitamin C, And Blood Boost Tablets on Hemoglobin Levels of Adolescent Girls. *Media Gizi Indonesia*, 18(1SP), 21–25. <https://doi.org/10.20473/mgi.v18i1SP>