



Edukasi Sadar Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Remaja Putri Mengenai Pencegahan Anemia di SMAN 1 Sampang

Fadean Stefany^{1*}, Imam Ghazali², Salma Hanina Trisnanda³, Putri Maulidia⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Indonesia

Korespondensi Penulis: stefanyfadean31@gmail.com

Abstract. *Anemia remains a major nutritional issue among adolescent girls in Indonesia, impacting their academic performance and long-term reproductive health. This community service program aimed to improve knowledge and nutritional awareness regarding anemia prevention through interactive education at SMAN 1 Sampang. The intervention involved senior high school students and utilized participatory methods, including interactive lectures, educational visual media (leaflets and posters), healthy menu simulations, and educational quizzes. Evaluation was performed quantitatively through pre-test and post-test assessments, alongside qualitative observation of student engagement. The results demonstrated a substantial increase in the students' understanding of anemia causes, symptoms, and dietary prevention strategies, alongside a positive shift in attitudes toward healthy eating habits, breakfast compliance, and iron supplementation. In conclusion, structured and interactive nutritional education is highly effective in elevating health awareness among adolescents, serving as an essential preventive approach to combat anemia in school environments.*

Keywords: *Adolescent Girls, Anemia, Nutritional Awareness, Nutrition Education*

Abstrak. Anemia masih menjadi problematika gizi utama pada remaja putri di Indonesia yang berdampak buruk terhadap performa akademik serta kesehatan reproduksi jangka panjang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi terkait pencegahan anemia melalui intervensi edukasi sadar gizi di SMAN 1 Sampang. Metode yang diterapkan berbasis pendekatan partisipatif interaktif, meliputi ceramah, pemanfaatan media visual (leaflet dan poster), simulasi penyusunan menu sehat kaya zat besi, serta kuis edukatif. Evaluasi program diukur secara kuantitatif melalui instrumen pre-test dan post-test, serta secara kualitatif melalui observasi keaktifan peserta. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai definisi, dampak, dan pencegahan anemia, serta perubahan sikap positif terhadap pola konsumsi seimbang dan kepatuhan sarapan. Kesimpulannya, edukasi gizi yang terstruktur dan interaktif terbukti efektif dalam membangun kesadaran kesehatan remaja, sehingga dapat dijadikan strategi preventif yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Anemia, Edukasi Gizi, Remaja Putri, Sadar Gizi

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja mengindikasikan fase transisi krusial yang ditandai dengan akselerasi pertumbuhan biologis, psikologis, maupun perubahan sosial yang pesat. Lonjakan pertumbuhan ini secara linier meningkatkan tuntutan kecukupan zat gizi makro dan mikro guna menyokong pembentukan jaringan serta metabolisme tubuh yang optimal. Kendati demikian, kelompok remaja putri sangat rentan mengalami ketidakseimbangan asupan gizi akibat perilaku konsumsi yang kurang tepat, sehingga menempatkan mereka pada risiko tinggi menderita anemia defisiensi besi (Puspitasari *et al.*, 2023). Defisiensi ini diperparah oleh siklus menstruasi bulanan yang dialami remaja putri, yang meningkatkan ekskresi zat besi secara berkala (Ibrahim, 2020).

Anemia di Indonesia masih dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat tingkat berat. Merujuk pada data Riset Kesehatan Dasar terbaru, tingkat prevalensi anemia pada populasi remaja putri di tanah air menyentuh angka 36,2%, yang berarti sepertiga dari total remaja putri mengalami penurunan kadar hemoglobin di bawah standar normal. Faktor etiologi dominan dari fenomena ini adalah rendahnya bioavailabilitas dan asupan zat besi dari makanan harian, ketidakpatuhan dalam menjalankan pola makan seimbang, serta rendahnya konsumsi bahan pangan hewani maupun sayuran hijau sebagai sumber utama zat besi (Arisani *et al.*, 2025; Ulfah *et al.*, 2023).

Implikasi klinis dan akademis dari anemia pada remaja sangat masif, meliputi penurunan imunitas tubuh, keletihan kronis, penurunan atensi serta daya konsentrasi di kelas, yang pada gilirannya mendegradasi prestasi akademik di sekolah. Dalam jangka panjang, kondisi anemia yang tidak diintervensi sejak dini akan berlanjut hingga usia dewasa, meningkatkan risiko morbiditas maternal dan mortalitas perinatal saat mereka memasuki fase kehamilan kelak (Nabila *et al.*, 2024; Pangestu *et al.*, 2022).

Berdasarkan analisis situasi dan peninjauan awal di SMAN 1 Sampang, diidentifikasi sejumlah isu krusial. Mayoritas siswi didapati belum memiliki literasi gizi yang memadai mengenai urgensi pemenuhan zat besi dan konsep diet seimbang. Pola perilaku sehari-hari menunjukkan kecenderungan tinggi untuk mengabaikan sarapan pagi, tingginya preferensi konsumsi pangan cepat saji (*fast food*), serta minimnya paparan informasi edukatif spesifik terkait pencegahan anemia di sekolah. Selama ini, diseminasi materi kesehatan reproduksi dan gizi masih terbatas pada metode teoretis konvensional di dalam mata pelajaran Biologi atau Penjaskes tanpa adanya kontekstualisasi praktis (Heriaskalma & Widiyaningsih, 2025; Rini *et al.*, 2025).

Oleh karena itu, intervensi berupa program Edukasi Sadar Gizi mendesak untuk diimplementasikan di SMAN 1 Sampang. Pendekatan edukasi interaktif ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan dan menstimulasi rekonstruksi perilaku konsumsi sehat (Sari & Fitriani, 2021; Sundari & Andayani, 2019). Perubahan sosial yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini adalah terbentuknya kesadaran kolektif di kalangan siswi dalam mereduksi faktor risiko anemia secara mandiri, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup dan kapasitas belajar mereka di lingkungan sekolah (Amalia *et al.*, 2023).

2. METODE PENELITIAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain intervensi edukatif partisipatif yang melibatkan pengorganisasian komunitas sekolah secara aktif. Subyek dampingan dalam kegiatan ini adalah remaja putri (siswi) kelas X dan XI di SMAN 1 Sampang, Madura, Jawa Timur. Lokasi dipilih berdasarkan tingkat urgensi kebutuhan edukasi dan letak geografis wilayah kerja yang relevan dengan institusi pengabdian. Keterlibatan pihak sekolah, termasuk jajaran guru pendamping dan kader kesehatan sekolah, dioptimalkan sejak tahap perencanaan guna memastikan keselarasan waktu dan optimalisasi mobilisasi peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk *Edukasi Sadar Gizi* berlangsung dengan lancar, tertib, dan mendapat antusiasme tinggi dari seluruh civitas akademika SMAN 1 Sampang. Program ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang dalam mendukung kesehatan dan perkembangan mereka. Sasaran utama kegiatan adalah perwakilan siswi kelas X dan XI yang dipilih sebagai agen edukasi di lingkungan sekolah. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan partisipasi aktif dalam sesi penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab. Respons positif yang diberikan peserta menunjukkan bahwa program ini mampu meningkatkan kesadaran serta pengetahuan tentang pentingnya pola makan bergizi dan gaya hidup sehat.

Dinamika proses pendampingan diawali dengan penciptaan suasana belajar yang kondusif (*ice breaking*) untuk menumbuhkan kenyamanan peserta. Selanjutnya, dilakukan *pre-test* menggunakan instrumen kuesioner terstruktur untuk mendeteksi profil awal pemahaman siswi. Hasil analisis awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori berpengetahuan kurang, di mana pemahaman mengenai korelasi antara penghambat penyerapan zat besi (seperti kebiasaan minum teh pascamakan) dengan kejadian anemia masih sangat minim.

Setelah pemetaan awal, tim pengabdian mengimplementasikan aksi program berupa penyuluhan interaktif. Materi yang didiseminasikan berfokus pada pengenalan tanda klinis anemia (5L: Lesu, Lelah, Letih, Lemah, Lalai), urgensi konsumsi mikronutrien zat besi (Fe), serta strategi praktis peningkatan absorpsi zat besi melalui asupan vitamin C dari buah-buahan lokal seperti jeruk. Untuk memecahkan kebuntuan metode konvensional, dilaksanakan pula simulasi praktis penyusunan kombinasi menu makanan sehat harian memanfaatkan bahan pangan lokal ekonomis seperti hati ayam, tempe, dan bayam. Guna menstimulasi antusiasme, disisipkan sesi kuis edukatif dengan metode tanya jawab cepat yang memicu keaktifan berkompetisi antarpeserta.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Sasaran Siswi SMA
Sumber: Tim PKM, 2025

Intervensi ini terbukti memicu transformasi kesadaran baru dan perubahan perilaku sosial yang positif. Melalui diskusi reflektif pasca-edukasi, para siswi menunjukkan komitmen baru untuk mengoreksi kebiasaan melewatkan sarapan pagi dan bertekad membatasi konsumsi makanan cepat saji. Di samping itu, pihak sekolah merespons dengan timbulnya kesadaran kelembagaan untuk mengintegrasikan pengawasan konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara berkala di sekolah melalui optimalisasi peran kader kesehatan remaja setempat sebagai *local leaders*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menegaskan bahwa implementasi program Edukasi Sadar Gizi berbasis metode interaktif dan partisipatif terbukti efektif sebagai instrumen strategis untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus mengonstruksi kesadaran remaja putri terkait pencegahan anemia di SMAN 1 Sampang. Secara teoretis,

intervensi edukatif yang mengombinasikan visualisasi media (*leaflet* dan poster) dengan simulasi menu mampu membongkar miskonsepsi diet yang salah serta memicu peningkatan pemahaman kognitif secara signifikan dan merata. Perubahan ini menumbuhkan kesadaran perilaku baru berupa komitmen perbaikan pola makan harian dan kepatuhan terhadap konsumsi zat besi di kalangan siswi.

Saran yang direkomendasikan ditujukan kepada beberapa pihak. Bagi manajemen SMAN 1 Sampang, diharapkan dapat melembagakan program edukasi gizi ini secara terstruktur melalui integrasi rutin dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) serta mengoptimalkan peran kader kesehatan remaja sebagai penggerak sebaya (*peer educator*). Bagi institusi pendidikan tinggi, disarankan untuk memperluas jangkauan wilayah pengabdian sejenis dengan durasi pendampingan yang lebih kontinu. Bagi peneliti atau pelaksana pengabdian selanjutnya, disarankan untuk mengintegrasikan edukasi gizi dengan uji klinis berupa pemantauan kadar hemoglobin (Hb) secara berkala, sehingga efektivitas perubahan perilaku gizi terhadap status kesehatan subyek dapat terukur secara lebih komprehensif dan objektif.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, R., Sutrisminah, E., & Astuti, Y. (2023). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(9), 1715–1720.
- Arisani, G., Wahyuni, S., Lucin, Y., & Herlinadiyaningsih, H. (2025). Pelayanan Kesehatan Remaja Putri Dan Edukasi Pencegahan Anemia Melalui Media Video Edukatif. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 9(5), 4–9.
- Heriaskalma, I. J., & Widiyaningsih, E. N. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Anemia dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 1 Kartasura. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(25), 4865–4872.
- Ibrahim, S. (2020). Potensi Air Kelapa Muda Dalam Meningkatkan Kadar Kalium. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 1(1), 9–14. <https://doi.org/10.37287/ijnhs.v1i1.221>
- Nabila, P. R., Samaria, D., Salsabila, S., & Rachmat, M. (2024). Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi. *JAGRI (Jurnal Abmas Negeri)*, 5(1), 86–95.
- Pangestu, S. Y. D., Lestari, A. S., Priwardani, K., Abdullah, D. Z., Alettha, K. Z., Permatasari, I., & Samaria, D. (2022). Tingkat Pengetahuan Mengenai Anemia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Depok. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(2), 430–437.
- Puspitasari, E., Kemala, S., Fatmasari, R., Wilda, Y., Anisa, S. W., & Ika, Y. (2023). Penyuluhan Pencegahan Anemia Pada Remaja dengan Tablet Tambah Darah di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ*, 1–5.

- Rini, S. M., Tri, T., Isnainah, I., & Fitria, J. L. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Anemia di SMA 1 Batu Ampar Kabupaten Tanah Laut Tahun 2024. 2, 198–212.
- Ulfah, K., El, N., Kardina, R. N., Handayani, D., Ibad, M., Bintari, T. W., Nada, A., Rahmawati, G. A., Aini, F. N., & Ambiyak, B. (2023). Edukasi makanan seimbang sebagai upaya cegah anemia pada santri. *Communnity Development Journal*, 4(6), 13351–13355.