

## Cegah Anemia Dengan Edukasi Gizi Seimbang Pada Remaja Putri di SMPN 254 Jakarta

Fitria<sup>1</sup>, Nurul Huriyah Astuti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

*Correspondence author:* Fitria, [fitria@uhamka.ac.id](mailto:fitria@uhamka.ac.id), Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta, Indonesia

**DOI:** <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i2.1690>

### Abstrak

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal (< 12 g/dl). Anemia pada remaja putri dapat mengganggu pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, menurunkan ketangkasan berpikir dan menurunkan prestasi belajar. Anemia dapat dicegah jika remaja putri mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Akan tetapi, masih banyak remaja yang kurang mengetahui tentang gizi seimbang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori kurang. Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilakukan di sekolah SMPN 254 Jakarta dengan tujuan meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan gizi seimbang dengan memberikan edukasi tentang gizi seimbang dan praktik isi piringku. Edukasi ini diikuti oleh siswi kelas VIII sebanyak 69 siswi. Materi edukasi disampaikan melalui metode ceramah dengan media *power point* dan video. Pengukuran keberhasilan kegiatan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *pretest dan posttest* tentang pengetahuan gizi seimbang menggunakan *google form*. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa hanya 31,9% siswi yang memiliki pengetahuan dengan kategori sangat baik. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan menjadi sebesar 59,4% siswi memiliki pengetahuan yang sangat baik. Hasil analisis lanjutan dengan uji *wilcoxon* menunjukkan terjadi peningkatan signifikan skor pengetahuan siswi dengan *p value* 0,043. Sebaiknya kegiatan edukasi seperti ini dilakukan secara berkala untuk mencegah anemia pada remaja putri.

**Kata Kunci:** edukasi, gizi seimbang, pengetahuan, remaja putri

### Abstract

*Anemia is a condition where the level of hemoglobin in the blood is less than normal (<12 gr/dl). Anemia in young women can interfere with growth, reduce endurance, reduce mental agility, and reduce academic achievement. Anemia can be prevented if young women eat a balanced nutritious diet. However, there are still many teenagers who do not know about balanced nutrition. Based on the results, it is known that most of teenagers have balanced nutritional knowledge in the less category. The Community Partnership Program (PKM) is conducted at SMPN 254 Jakarta to increase knowledge about anemia and balanced nutrition by providing education about balanced nutrition and practice filling my plate. This education was attended by 69 grade VIII students. Educational material is delivered through the lecture method using power point and video media. Measuring the success of the activity was carried out by distributing pretest and posttest questionnaires about knowledge of balanced nutrition using the Google form. The pretest result showed that only 31.9% of students had very good knowledge. After being given an education there was an increase in knowledge to 59.4% of students who had very good knowledge. The results of follow-up analysis with the Wilcoxon test showed a significant increase in the knowledge score of female students with p value 0.043. It is better if educational activities like this are carried out regularly to prevent anemia in young women.*

**Keywords:** *education, balanced nutrition, knowledge, young women*

## **PENDAHULUAN**

Pada usia remaja terjadi peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan sehingga memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi. Peningkatan kebutuhan zat besi ini digunakan untuk mengganti kehilangan zat besi selama menstruasi. Jika asupan zat besi tidak cukup, remaja putri (rematri) akan berisiko mengalami anemia. Jika rematri mengalami anemia maka dapat mengganggu pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, menurunkan ketangkasan berpikir, serta menurunkan prestasi belajar dan produktivitas kerja (Kemenkes, 2018; Susirah, 2017). Disamping itu, rematri yang anemia berisiko menjadi ibu hamil anemia dan akan melahirkan bayi dengan berat lahir yang rendah (BBLR). Sebaliknya, jika rematri sehat dan tidak anemia maka akan tumbuh dan berkembang menjadi calon ibu yang sehat dan melahirkan bayi yang sehat pula (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi anemia secara nasional pada semua kelompok umur sebesar 21,7%. Prevalensi anemia pada wanita lebih tinggi yaitu 23,9% dibandingkan pria yaitu 18,4% (Kemenkes, 2015). Selanjutnya, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 diketahui prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Prevalensi anemia pada wanita lebih besar yaitu 27,2% dibandingkan pria yaitu 20,3% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Menurut Kemenkes tahun 2018, prevalensi anemia sekitar 12% pada remaja laki-laki dan 23% pada remaja putri yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (Kemenkes, 2018).

Remaja yang memiliki asupan bergizi seimbang dan sesuai kebutuhan akan tumbuh dan berkembang dengan optimal. Sayangnya, masih banyak remaja yang kurang mengetahui tentang gizi seimbang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja belum pernah mendengar tentang pedoman gizi seimbang dan memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang (Fitria et al., 2022; Nuryani, 2019).

Selain pengetahuan tentang gizi seimbang yang rendah, rematri juga memiliki pengetahuan anemia yang rendah. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebagian besar rematri memiliki pengetahuan yang rendah tentang anemia (Laksmi & Yenie, 2018; Musniati & Fitria, 2022b). Remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang tentang anemia berisiko

13 kali memiliki sikap yang buruk tentang konsumsi suplemen zat besi (Kristianti & Metere, 2021). Hal ini dapat menjadi salah satu penyebab remaja mengalami anemia.

Beberapa penelitian menunjukkan sampai saat ini siswi SMP masih banyak yang mengalami anemia. Kejadian anemia pada siswi di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang tahun 2018 sebanyak 38,8% (Handayani & Sugiarsih, 2021). Sementara itu, penelitian pada siswi di SMPN 85 Jakarta menunjukkan sebanyak 50,6% memiliki kadar Hb yang rendah (Mahardika et al., 2022). Mitra Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah SMPN 254 yang juga terletak di Jakarta tepatnya di wilayah Jagakarsa, Jakarta Selatan. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah diperoleh informasi bahwa masih banyak siswi yang bermasalah dalam hal perilaku makan. Kebanyakan mereka makan asal kenyang tanpa memperhatikan asupan dan kecukupan zat gizinya. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan PKM di sekolah tersebut dengan sasaran remaja putri. Kegiatan PKM ini berupa edukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang gizi seimbang dan anemia.

Kegiatan PKM ini berupa edukasi tentang gizi seimbang dan anemia dengan metode ceramah dan pemutaran video. Media video memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan (Imran, 2017). Pada kegiatan PKM ini juga dilakukan praktik tentang isi piringku. Melalui kegiatan PKM ini diharapkan pengetahuan siswi tentang gizi seimbang dan anemia meningkat serta dapat menerapkan perilaku makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, status gizi dan kesehatan siswi yang baik dapat dicapai.

## **METODE PELAKSANAAN**

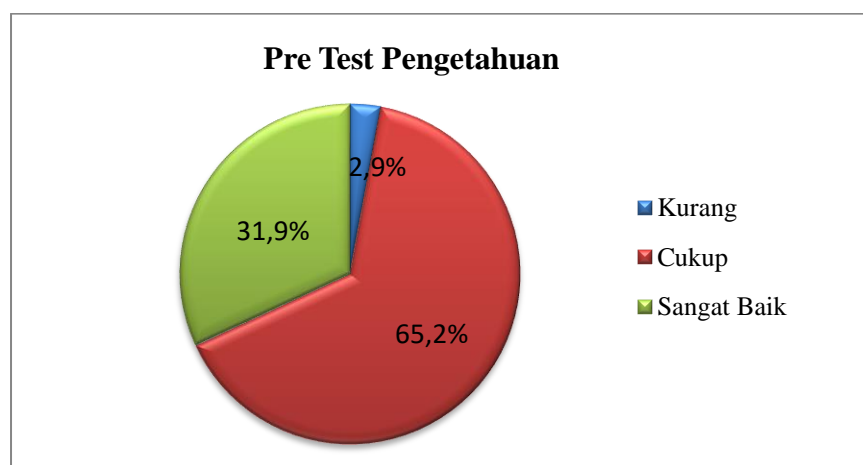
Kegiatan edukasi ini dilakukan pada tanggal 20 Maret 2022 di SMPN 254 Jakarta. Kegiatan edukasi ini diikuti oleh 69 siswi kelas VIII. Kegiatan edukasi diawali dengan pembacaan doa dan pembukaan oleh Wakil Kepala Bidang Kesiswaan. Selanjutnya, peserta edukasi mengisi kuesioner *pretest* pengetahuan kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi dengan metode ceramah interaktif dengan bantuan slide *power point*. Materi edukasi meliputi materi seputar anemia dan gizi seimbang pada remaja putri. Setelah penyampaian materi, diadakan sesi diskusi. Selanjutnya, beberapa perwakilan siswi melakukan praktik isi piringku yaitu berupa permainan menggambar isi piringku di kertas dan meletakkan gambar bahan makanan yang sesuai di kertas tersebut. Kegiatan selanjutnya yaitu sesi kuis dengan memberikan beberapa pertanyaan dengan

jawaban singkat. Bagi peserta yang dapat menjawab dengan benar pertanyaan tersebut, diberikan *rewards*. Di akhir sesi, siswi mengisi kuesioner *posttest* pengetahuan.

Kuesioner pengetahuan terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda seputar gizi seimbang dan anemia. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Pengetahuan dikategorikan menjadi tiga, yaitu: sangat baik jika memiliki skor  $>8$ , cukup jika skor 6-8, dan kurang jika skor  $<6$  (Khomsan, 2021). Selanjutnya, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Selain itu, data *pre-posttest* juga diolah dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat pengaruh edukasi terhadap peningkatan skor pengetahuan.

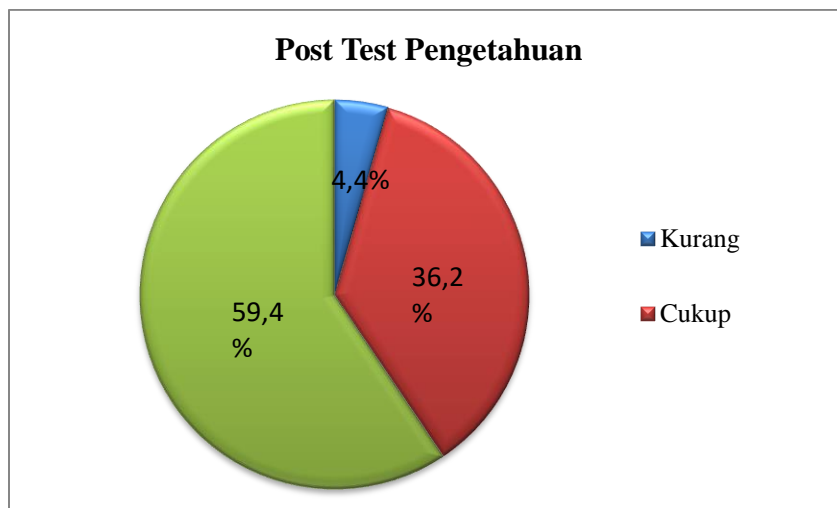
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum kegiatan edukasi sebagian besar siswi memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup yaitu sebanyak 65,2% dan hanya 31,9% yang memiliki pengetahuan dengan kategori sangat baik (Gambar 1).



**Gambar 1.** Kategori Pretest Pengetahuan

Setelah diberikan edukasi, siswi yang memiliki pengetahuan kategori cukup menurun menjadi 36,2% dan siswi dengan kategori pengetahuan sangat baik meningkat menjadi 59,4% (Gambar 2).



**Gambar 2.** Kategori Posttest Pengetahuan

Hasil analisis dengan uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dengan *p value* 0,043 (Tabel 1). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan efektif meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan anemia pada siswi. Hal ini sejalan dengan penelitian pada siswi SMA bahwa pengetahuan siswi tentang anemia dengan kategori baik meningkat menjadi 70,9% setelah diberikan edukasi (Musniati & Fitria, 2022a). Begitupula dengan penelitian lain menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan remaja tentang anemia setelah diberikan edukasi (Dwiyana et al., 2022; Husna & Puspita, 2020; Putra et al., 2019; Putri et al., 2021).

**Tabel 1**  
**Pengaruh Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan**

Pengetahuan	N	Median	Min-Max	P Value
Pre test	69	8	4 - 10	0,043
Post test	69	9	5 - 10	



**Gambar 3.** Penyampaian Materi Edukasi



**Gambar 4.** Praktik Isi Piringku



**Gambar 5.** Tim PKM dan Peserta Edukasi

## **SIMPULAN**

Kegiatan PKM ini berhasil meningkatkan pengetahuan gizi remaja siswi di SMPN 254 Jakarta. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor pengetahuan secara signifikan. Diharapkan siswi dapat menerapkan empat pilar gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari sehingga dicapai status gizi yang normal, sehat, dan bebas anemia. Saran terhadap kegiatan pengabdian ini adalah agar edukasi gizi dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak pihak seperti orang tua dan pengurus OSIS.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu kegiatan PKM ini yakni LPPM Uhamka dan guru SMPN 254 Jakarta.

## REFERENSI

- Dwiyana, P., Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., Winarta, I. M., & Prihatina, R. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dan Cegah Anemia Pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(2), 120–126. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1320>
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2021). Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76–89. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>
- Husna, D. S., & Puspita, I. D. (2020). Jurnal Riset Gizi. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 76–84. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6273/2008>
- Imran, F. A. (2017). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Abortus Provokatus Kriminialis Di Kelas X SMAN 2 Gowa*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Kemenkes, R. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Khomsan, A. (2021). Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. In Dwi M Nastiti (Ed.), *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 3, Issue April). IPB Press.
- Kristianti, Y. D., & Metere, S. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dan Sikap Remaja Terhadap Konsumsi Suplemen Zat Besi Di SMAN Wilayah Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 9(November), 30–35.
- Laksmi, S., & Yenie, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 104. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1016>
- Mahardika, P., Casman, Dewi, S. U., Agustina, A. N., & Pangaribuan, S. M. (2022). Gambaran Kadar Hemoglobin dan Menstruasi Remaja Putri, Upaya Deteksi Dini Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 2(2), 49–53.
- Musniati, N., & Fitria, F. (2022a). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 224–232. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.38303>
- Musniati, N., & Fitria, F. (2022b). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/JPKMHTthamrin/issue/view/93>

- Pada Remaja Puteri. *Journal of Health Research Science*, 2(02), 76–83.  
<https://doi.org/10.34305/jhrs.v2i02.573>
- Nuryani. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku Dan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 63–70.
- Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningsih, W. (2019). Jurnal Riset Gizi. *Jurnal Riset Gizi*, 2(2), 75–78. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6273/2008>
- Putri, H. P., Andara, F., & Sufyan, D. L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2), 334–342. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.11608>
- Susirah, S. (2017). Gizi Usia Remaja. In S. Almatsier (Ed.), *Gizi Usia Remaja*. PT Gramedia Pustaka Utama.