

Peningkatan Kesadaran Gizi Seimbang sebagai upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

The Improvement of Balanced Nutrition Awareness as an Effort to Prevent Anemia Among Adolescent Girls

Nurpadilla^{1*}, Fitriani², A.Reski Amelia³, Dahikatul Jannah⁴, Mila Regina Putri⁵, Sera⁶

¹⁻⁶ Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia

*Penulis Korespondensi: dila23032007@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 18 Oktober 2025;

Revisi: 22 November 2025;

Diterima: 29 Desember 2025;

Terbit: 31 Desember 2025;

Keywords: Adolescent Girls;

Anemia; Balanced Nutrition; Health

Promotion; Iron.

Abstract: Anemia among adolescent girls is one of the health problems that is often overlooked, even though it has serious impacts on learning concentration, productivity, and reproductive health in the future. One of the main causes of anemia is iron deficiency and an unbalanced diet. This community service activity aims to increase adolescent girls' knowledge about anemia prevention through health promotion using poster media with the approach of "Smart Nutrition for Iron Health." The activity was carried out at Pesantren Al-Mubarak 12 November 2025, targeting 34 adolescent girls. The method included planning, preparation, implementation, and evaluation stages, with pre-test and post-test conducted to assess participants' knowledge levels. The results showed a significant increase in adolescents' knowledge regarding anemia prevention. Before the activity, 55% of respondents had poor knowledge, 35% moderate, and only 10% good. After the intervention, 75% of respondents had good knowledge and 25% moderate, with no respondents in the poor category. These results indicate that poster media is effective in increasing adolescents' understanding of anemia and the importance of consuming a balanced diet rich in iron as an effort to prevent anemia among adolescent girls.

Abstrak

Anemia pada remaja putri merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering diabaikan, padahal berdampak serius terhadap konsentrasi belajar, produktivitas, serta kesehatan reproduksi di masa depan. Salah satu faktor penyebab utama anemia adalah kurangnya asupan zat besi dan pola makan yang tidak seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia melalui promosi kesehatan menggunakan media poster dengan pendekatan "Smart Nutrition for Iron Health". Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Mubarak tanggal 12 November 2025, dengan sasaran 34 remaja putri. Metode kegiatan meliputi tahap perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan pelaksanaan pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan remaja mengenai pencegahan anemia. Sebelum kegiatan, 55% responden memiliki pengetahuan kurang, 35% cukup, dan hanya 10% baik. Setelah intervensi, 75% responden memiliki pengetahuan baik dan 25% cukup, tanpa kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa media poster efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia serta pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang kaya zat besi sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata kunci: Anemia; Gizi Seimbang; Promosi Kesehatan; Remaja Putri; Zat Besi.

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia.^{1,2} Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia.^{3,4} Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Pasalnya menurut Kemenkes RI (2018) bahwa angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%).⁵ Bagaimana pun, Remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah

anemia.

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia antara 10-19 tahun sedangkan menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun.⁷ Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja.

Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit sehingga tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis dalam tubuh.^{10,11} Menurut WHO, kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni $>12,0$ g/dl ($>7,5$ mmol).¹²- Gejala umum anemia merupakan gejala yang timbul akibat anoksia organ target dan mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin pada semua jenis anemia. Gejala-gejala tersebut meliputi lemah, letih, lesu, sakit kepala, pusing, dan mata berkunang-kunang.

Pengetahuan adalah hasil tahu, terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu.¹⁶ Dalam pengertiannya, pengetahuan memiliki enam tingkatan yakni : Tahu (Know), Memahami Comprehension), Aplikasi (Aplication), Analisis (analysis), Sintesis (Syntesis), dan Evaluasi (Evaluation). ¹⁷ Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya anemia adalah tingkat pengetahuan seseorang tersebut tentang anemia, meskipun terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia.

Berdasarkan latar belakang diatas. Artikel ini merupakan sebuah studi literature yang bertujuan untuk menyajikan ringkasan informasi-informasi mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik informasi komunikatif dengan menggunakan empat pendekatan sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan

Melakukan persamaan persepsi dengan seluruh anggota dan tim pengabdian masyarakat (pengabmas) mengenai konsep kegiatan peningkatan kesadaran gizi seimbang serta perencanaan pembuatan poster edukatif tentang anemia dan gizi seimbang.

2. Tahap Persiapan

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini meliputi:

1. Identifikasi masalah dan penentuan lokasi kegiatan.
2. Pembuatan jadwal pelaksanaan pengabdian masyarakat.
3. Persiapan alat dan bahan edukasi (poster, leaflet, alat tulis, media presentasi).
4. Pembuatan poster kesehatan tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia.
5. Koordinasi dengan pihak Puskesmas dan pemerintah setempat untuk mendukung kegiatan.

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan beberapa kegiatan berikut:

- 1) Pre-test: Menggali pengetahuan awal remaja putri mengenai anemia, tanda dan gejalanya, serta pentingnya gizi seimbang.
- 2) Edukasi dan Sosialisasi: Memberikan penyuluhan dengan pembagian poster edukatif tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia, meliputi pemenuhan zat besi, vitamin C, dan pola makan sehat.
- 3) Demonstrasi sederhana: Menunjukkan contoh menu makanan bergizi seimbang yang dapat membantu mencegah anemia.
- 4) Diskusi dan Tanya Jawab: Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan sesi interaktif untuk memperdalam pemahaman peserta.

4. Tahap Evaluasi

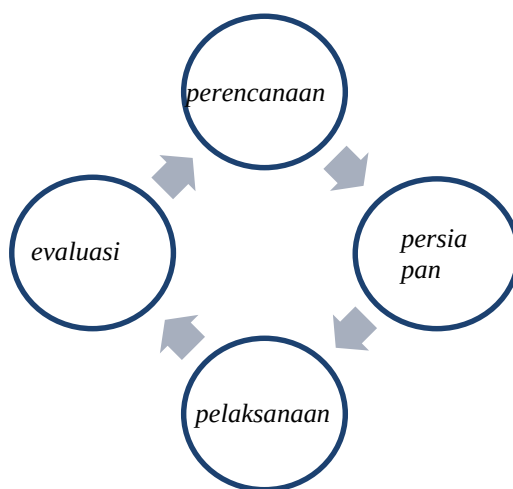
Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta dengan cara:

1. Post-test: Mengukur kembali pemahaman remaja putri tentang anemia dan gizi seimbang setelah penyuluhan.
2. Refleksi kegiatan: Menilai partisipasi dan respon peserta terhadap kegiatan.

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 November 2025 di Pondok Pesantren Al-Mubarak.

Kegiatan ini menyasar 34 orang santri putri dengan tujuan meningkatkan pemahaman mereka tentang anemia, faktor penyebabnya, serta manfaat konsumsi tablet Fe sebagai langkah pencegahan anemia pada remaja putri.

Diagram 1



Gambar 1. Contoh Diagram.

3. HASIL

Upaya peningkatan kesadaran gizi seimbang sebagai langkah pencegahan anemia pada remaja putri dilakukan melalui kegiatan edukasi dan promosi kesehatan tentang pentingnya asupan zat gizi dan konsumsi tablet tambah darah (Fe). Kesadaran remaja terhadap konsumsi tablet tambah darah, baik saat menstruasi maupun satu tablet setiap minggu di luar masa menstruasi, tidak terlepas dari faktor informasi dan pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan merupakan aspek penting yang memengaruhi perilaku seseorang dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Fe).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Sebanyak 60% remaja mengetahui tentang anemia dan manfaat tablet tambah darah, sementara 40% masih kurang memahami efek samping serta cara konsumsi yang benar. Beberapa peserta mengaku belum pernah mendapatkan informasi yang jelas mengenai waktu yang tepat untuk mengonsumsi tablet tambah darah, dan sebagian merasa khawatir karena efek samping seperti sulit buang air besar, mual, serta perubahan warna tinja menjadi hitam setelah mengonsumsi tablet tersebut.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Martini (2015) yang menyatakan bahwa remaja dengan pengetahuan rendah tentang anemia memiliki risiko 2,3 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan mereka yang memiliki pengetahuan baik. Kurangnya pengetahuan ini berdampak pada perilaku makan dan pola hidup remaja, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kekurangan zat besi dalam tubuh.

Selain itu, penelitian Wahyuningsih (2008) juga menunjukkan bahwa kesadaran remaja dalam mencegah anemia melalui konsumsi tablet tambah darah masih rendah. Dari survei yang

dilakukan pada sembilan sekolah (SMP dan SMA), hanya 2,67% siswi yang rutin mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi.

Anemia sebenarnya dapat dicegah melalui penerapan pola makan bergizi seimbang dengan konsumsi makanan yang kaya zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan zink, serta dengan dukungan program pemerintah dalam pendistribusian tablet tambah darah (TTD) kepada wanita usia subur, termasuk remaja putri. Program pemberian satu tablet tambah darah per minggu ini bertujuan untuk menjaga kadar hemoglobin dan mencegah anemia secara berkelanjutan.

Faktor lain yang turut memengaruhi rendahnya perilaku konsumsi tablet tambah darah pada remaja antara lain adalah kurangnya minat, persepsi bahwa mereka tidak memerlukan suplemen karena merasa sehat, serta efek samping yang ditimbulkan seperti rasa mual dan warna tablet yang tidak disukai (Arisman, 2010). Irianto (2014) menegaskan bahwa kesadaran konsumsi tablet tambah darah sangat berkaitan dengan tingkat pengetahuan gizi. Rendahnya pengetahuan tentang konsumsi makanan bergizi dan suplemen zat besi berhubungan erat dengan perilaku remaja dalam mencukupi kebutuhan gizinya. Pada remaja putri, menjaga status gizi yang baik sangat penting, terutama saat menstruasi, karena pada fase luteal terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Jika hal ini diabaikan, maka dapat menimbulkan keluhan-keluhan yang menyebabkan ketidaknyamanan selama siklus haid.

Dengan demikian, kegiatan edukasi gizi seimbang dan promosi konsumsi tablet tambah darah terbukti dapat meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya menjaga asupan gizi dan mencegah anemia sejak dini.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema *“Peningkatan Kesadaran Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri”* telah dilaksanakan pada tanggal 12 November 2025, pukul 09.00–12.00 WITA di Ponpes Al-Mubarak . Kegiatan ini diikuti oleh 34 orang santri putri yang menjadi peserta penyuluhan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai pentingnya gizi seimbang dan manfaat konsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia.

Pada awal kegiatan dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai anemia, tanda-tanda kekurangan zat besi, serta pentingnya pola makan bergizi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami secara mendalam tentang penyebab anemia dan belum terbiasa mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti hati ayam, daging merah, dan sayuran hijau.

Selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan melalui metode komunikasi interaktif dan pembagian poster edukatif mengenai gizi seimbang, sumber zat besi, vitamin C, serta cara

meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan. Pemaparan disampaikan secara menarik dengan contoh menu sederhana yang mudah dijumpai di lingkungan sekitar. Para peserta terlihat antusias dalam mengikuti sesi edukasi dan aktif bertanya mengenai pola makan yang baik, efek samping kekurangan zat besi, dan manfaat konsumsi tablet Fe.

Selain penyuluhan, dilakukan pula demonstrasi sederhana mengenai contoh menu makanan bergizi seimbang yang dapat membantu mencegah anemia pada remaja putri. Kegiatan kemudian diakhiri dengan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang anemia dan pentingnya gizi seimbang. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pengertian anemia, penyebabnya, serta makanan yang dapat membantu pencegahannya.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari peserta maupun pihak sekolah. Melalui kegiatan ini, diharapkan para santri putri dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dan rutin mengonsumsi tablet Fe sebagai bentuk pencegahan anemia sejak dini.

4. DISKUSI

Kegiatan observasi yang dilakukan pada remaja putri di Ponpes Al-Mubarak menunjukkan bahwa banyak remaja yang memiliki pengetahuan dan kesadaran yang masih rendah mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara awal, sebagian besar remaja belum memahami pentingnya asupan zat besi, vitamin C, dan protein hewani dalam mencegah anemia. Selain itu, kebiasaan sarapan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya minat mengonsumsi sayuran hijau dan sumber protein menjadi faktor pendukung rendahnya kadar hemoglobin pada remaja putri.

Hasil wawancara dengan tenaga pendidik juga menunjukkan bahwa penyuluhan khusus mengenai anemia dan pentingnya konsumsi tablet Fe belum pernah dilakukan di sekolah. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko anemia pada remaja putri, yang dapat berdampak pada konsentrasi belajar, produktivitas, serta kesehatan reproduksi di masa mendatang. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan Promosi Kesehatan melalui Media Poster tentang Peningkatan Kesadaran Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kepedulian remaja terhadap pentingnya pola makan seimbang dan konsumsi tablet Fe secara rutin.

Kegiatan diawali dengan penentuan sasaran program, yaitu santri atau remaja putri

yang berjumlah 34 orang. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar responden belum memahami secara detail tentang kandungan zat gizi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah dan pencegahan anemia.

Setelah dilakukan edukasi dan sosialisasi menggunakan media poster interaktif, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara para peserta. Pada tahap pre-test, mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan rendah sebanyak 18 orang (52,9%), kategori cukup sebanyak 12 orang (35,3%), dan hanya 4 orang (11,8%) yang berada pada kategori baik. Namun setelah kegiatan Promosi Kesehatan Media Poster tentang Gizi Seimbang dan Pencegahan Anemia, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat positif, di mana 26 orang (76,5%) berada pada kategori baik, 8 orang (23,5%) berada pada kategori cukup, dan tidak ada lagi peserta yang memiliki pengetahuan kurang.

Selain peningkatan pengetahuan, sebagian besar peserta juga menyatakan kesediaannya untuk mulai menerapkan pola makan yang lebih sehat, seperti menambah konsumsi sayur, buah, dan sumber zat besi hewani seperti hati ayam dan daging merah, serta mengonsumsi tablet Fe secara teratur sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Kegiatan ini dilakukan bersama tim dosen dan mahasiswa, dengan dukungan dari pihak sekolah dan puskesmas setempat. Dokumentasi kegiatan ditunjukkan pada Gambar 1 dan Gambar 2, yang memperlihatkan jalannya kegiatan edukasi dan sesi diskusi interaktif bersama para peserta.

Secara keseluruhan, kegiatan Promosi Kesehatan Media Poster tentang Peningkatan Kesadaran Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri telah berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan serta kesadaran peserta dalam menjaga kesehatan melalui pola gizi seimbang.



Gambar 2. Penyuluhan tentang anemia pada remaja putri.



Gambar 3. Sesi sharing terkait dengan manfaat tablet tambah darah.



Gambar 4. Foto bersama Dosen, Mahasiswa dan para santri.

5. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang kuat antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah (Fe) cenderung lebih mampu mencegah terjadinya anemia dibandingkan mereka yang memiliki pengetahuan rendah. Faktor lain yang turut memengaruhi kejadian anemia antara lain siklus menstruasi serta kebiasaan remaja putri yang membatasi asupan makan demi menjaga bentuk tubuh, sehingga kebutuhan gizi harian tidak tercukupi.

Anemia berdampak negatif terhadap kesehatan dan aktivitas remaja, antara lain menurunkan konsentrasi belajar, menyebabkan kelelahan, rasa lesu, serta menurunkan produktivitas. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran gizi seimbang melalui edukasi dan promosi kesehatan sangat penting dilakukan untuk menumbuhkan perilaku hidup sehat dan mencegah anemia sejak dini pada remaja putri.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kami sampaikan kepada pihak Pesantren Al-Mubarak yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “*Peningkatan Kesadaran Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri*” dapat terlaksana dengan baik dan memberikan hasil yang bermanfaat. Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada seluruh tim pengabdian masyarakat yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan ini sehingga program dapat berjalan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, A. S. N., Handayani, R., & Handayani, Y. (2024). Hubungan anemia dan prestasi belajar pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(1), 78–85. <https://doi.org/10.33490/b.v5i2.1366>
- Azizah, S. N., Mulyani, I., Rahmayani, S., & Nazira, N. (2025). Pemberian tablet tambah darah remaja putri di Sekolah SMP Negeri 2 Meureubo. *ZONA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 386–393. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i3.425>
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia ibu hamil dan efeknya pada bayi. *Midwifery Journal*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- Hasanah, I., Widdefrita, Sidiq, R., Hayati, N. F., & Amos, J. (2023). Peran pusat informasi dan konseling remaja (PIK-R) dalam meningkatkan perilaku kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Pariaman. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(10). <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i10.3847>
- Julaecha. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109–112. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Medika Utama*, 3(1).
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan tentang anemia pada remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1–3. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>
- Nabila, N., & Andriani, H. (2023). Determinan kepatuhan minum tablet tambah darah (TTD) pada ibu hamil: *Literature review*.
- Utami, B. N., Surjani, & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 10(2), 67–75.
- Utomo, E. T. R., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Pengetahuan, dukungan keluarga, dan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i1.147>