



Penyuluhan Remaja untuk Peduli Gizi dalam Cegah Anemia: Kenali, Pahami dan Atasi (AKPA)

Zhunita Putri Ardian^{1*}, Iswahyudi¹, Rizky Dwi Siswanto¹

¹Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jl. Limau II No. 3, RW. 3, Kramat Pela, Kec. Kebayoran Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta Indonesia 12210

*Email koresponden: lavienzhun@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 09 Sep 2024

Accepted: 12 Nov 2024

Published: 31 Mar 2025

Kata kunci:

Anemia;
Edukasi gizi;
Pencegahan anemia;
Pengabdian masyarakat;
Penyuluhan gizi

Keywords:

Anemia;
Anemia prevention;
Community service;
Nutrition counseling;
Nutrition education

ABSTRAK

Background: Anemia adalah kondisi rendahnya kadar hemoglobin dalam darah akibat kurangnya sel darah merah atau hemoglobin. Pencegahan anemia sebaiknya dimulai sejak remaja, terutama pada remaja putri. Penyuluhan gizi "Cegah Anemia: Kenali, Pahami, dan Atasi (AKPA)" bertujuan mengukur efektivitas edukasi tersebut terhadap pengetahuan remaja putri di SMA Muhammadiyah Bojonggede tentang pencegahan anemia defisiensi besi. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penyuluhan gizi yaitu metode edukasi dan diskusi. Teknik pengambilan sampel dengan metode total sampling. Sampel yang diambil sebanyak populasi yaitu sebanyak 14 siswi SMA Muhammadiyah Bojonggede. **Hasil:** Penyuluhan gizi tentang anemia pada siswi SMA Muhammadiyah Bojonggede terbukti bermanfaat, ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan dari 60% menjadi 80%. Uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan ($p = 0,001$; $z = -3,376$), menandakan adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. **Kesimpulan:** Penyuluhan gizi "Cegah Anemia: Kenali, Pahami, dan Atasi (AKPA)" efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMA Muhammadiyah Bojonggede tentang pencegahan anemia defisiensi besi. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor pengetahuan dan hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan.

ABSTRACT

Background: Anemia is a condition characterized by low hemoglobin levels in the blood due to a lack of red blood cells or insufficient hemoglobin within the red blood cells. Anemia prevention should ideally begin during adolescence, especially among adolescent girls. The nutrition education program titled "Prevent Anemia: Recognize, Understand, and Overcome (AKPA)" aims to measure the effectiveness of the education on the knowledge of adolescent girls at SMA Muhammadiyah Bojonggede regarding the prevention of iron deficiency anemia. **Method:** The method used in nutrition education was a combination of educational sessions and discussions. The sampling technique applied was total sampling, with all 14 female students at SMA Muhammadiyah Bojonggede participating. Data were collected through pre-test and post-test questionnaires and analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** The nutrition education on anemia proved beneficial for the students, as shown by an increase in knowledge from an average of 60% to 80%. The Wilcoxon test yielded a significant result ($p = 0.001$; $z = -3.376$), indicating a meaningful difference in knowledge before and after the intervention. **Conclusion:** The "Prevent Anemia: Recognize, Understand, and Overcome (AKPA)" nutrition education program effectively improved the knowledge of adolescent girls at SMA Muhammadiyah Bojonggede regarding iron deficiency anemia prevention. This was evidenced by increased knowledge scores and statistically significant test results before and after the education.



PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal disebabkan jumlah sel darah merah yang kurang atau jumlah sel darah merah cukup tapi kandungan hemoglobin di dalam sel darah merah kurang. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh (Dalfa, et al., 2019). Menurut WHO (World Health Organization), anemia merupakan masalah gizi terbesar pada remaja yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kinerja dan pertumbuhan kognitifnya.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia mencapai 23,75 dengan kelompok umur 5 - 14 tahun sebesar 26,8% dan pada usia 15-24 tahun sebesar 32%. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 pada kelompok umur 5 - 14 tahun sebesar 16,3% dan pada usia 15 - 24 tahun sebesar 15,5%. Hasil penelitian oleh Permatasari et al. (2020) menunjukkan terdapat 20,9% remaja di Kota Bogor yang mengalami anemia (Permatasari et al., 2020). Pada penelitian Briawan et al. (2014) menunjukkan prevalensi anemia siswi sebesar 35,6% dan deplesi simpanan zat besi 45,5% di Kabupaten Bogor.

Dampak yang dapat terjadi bila remaja putri mengalami anemia berupa menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan juga menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen yang disalurkan ke sel otot dan sel otak. Bila keadaan ini berlangsung secara jangka panjang, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi sehingga prestasi belajar menurun.

Kegiatan penyuluhan gizi ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penyuluhan yang telah dilakukan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Bojonggede dengan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia defisiensi besi. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, kepedulian dan pengetahuan siswi tentang anemia dan cara pencegahannya.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam penyuluhan gizi mengenai Cegah Anemia: Kenali, Pahami dan Atasi (AKPA) yaitu metode edukasi dan diskusi. Kegiatan ini untuk mengetahui efektifitas penyuluhan yang telah dilakukan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Bojonggede dengan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia defisiensi besi. Penyuluhan gizi ini, diawali dengan sesi pengenalan dan pengisian pretest kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang Anemia dan diakhiri sesi diskusi, tanya jawab dan pengisian posttest. Materi penyuluhan berupa pengertian mengenai anemia, tanda gejala anemia, klasifikasi hemoglobin, dampak panjang dan pendek dari anemia dan pencegahan anemia bagi remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Bojonggede pada tanggal 23 Agustus 2024. Penyuluhan gizi berlangsung selama satu hari, dari pukul 11.45 hingga 12.30.

Teknik pengumpulan data

Populasi berasal siswi SMA Muhammadiyah Bojonggede. Teknik pengambilan sampel dengan metode total sampling karena jumlah populasi kurang dari 50 orang (Sugiyono, 2017). Sampel yang diambil sebanyak populasi yaitu sebanyak 14 orang. Data diambil dengan pengisian pre-test dan post-test oleh sampel penelitian. Pengumpulan data penelitian dilakukan pada di SMA Muhammadiyah Bojonggede.

Teknik analisis data

Penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif berdesain cross sectional. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon merupakan uji statistik non parametrik yang digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan rerata peringkat data antara dua sampel yang saling berpasangan. Uji ini dilakukan dengan asumsi normalitas data tidak terpenuhi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Murnariswari et al. (2021) menyatakan pengetahuan terkait kesehatan diperoleh sebagai bentuk hasil yang dilakukan oleh penggunaan panca indera. Penyuluhan merupakan bentuk edukasi kesehatan yang berperan dalam memberikan pengetahuan kepada remaja agar memiliki kepedulian dalam derajat kesehatan dengan adanya perubahan perilaku. Penyuluhan mengenai anemia dapat meningkatkan pemahaman serta pengetahuan gizi pada remaja putri (Andini et al., 2024). Metode ceramah adalah salah satu metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi (Sulistiani et al., 2021).

Pemberian penyuluhan atau edukasi gizi merupakan salah satu bentuk intervensi gizi pada kelompok berisiko anemia seperti remaja putri. Edukasi gizi dilakukan untuk meningkatkan kepedulian dan kesadaran dalam rangka mencegah terjadi kejadian anemia. Menurut Sabran et al. (2023), penyuluhan untuk edukasi gizi dilakukan secara periodik dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan dampak terhadap perilaku hidup sehat.



Gambar 1. Penyuluhan Gizi Mengenai Cegah Anemia

Penyampaian materi mengenai anemia kepada para siswi di kegiatan penyuluhan gizi menggunakan leaflet sebagai media edukasi. Kegiatan diawali dengan para siswi mengisi pretest yang sudah disiapkan. Pretest yang diberikan berupa kuesioner dalam bentuk kertas. Pemberian materi berlangsung dengan baik dan tertib serta para peserta ikut aktif dalam sesi diskusi. Setelah sesi diskusi, dilaksanakan pengisian posttest dengan bentuk soal yang sama seperti soal pretest.

Terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang cukup signifikan antara pretest dan posttest penyuluhan gizi mengenai anemia dan cara mencegah anemia (Tabel 1). Dengan peningkatan pengetahuan ini, peserta memahami materi yang disampaikan oleh peneliti dan dapat meningkatkan kepedulian gizi peserta terhadap kejadian anemia di lingkungan sekitarnya. Penyuluhan gizi berlangsung sesuai dengan perencanaan yang diteliti pada kebutuhan target sasaran yaitu, remaja putri pada SMA Muhammadiyah Bojonggede.

Tabel 1. Hasil pretest dan posttest

No.	Uraian	Nilai	
		Pretest	Posttest
1	Pengertian Anemia	42,9%	92,9%
2	Klasifikasi Hemoglobin	42,9%	71,4%
3	Klasifikasi Hemoglobin	28,6%	78,6%
4	Tanda dan Gejala Anemia	50%	85,7%
5	Dampak Anemia	64,3%	78,6%
6	Dampak Anemia	57,1%	78,6%
7	Makanan untuk Mencegah Anemia	57,1%	85,7%
8	Pencegahan Anemia	64,3%	92,9%
9	Pencegahan Anemia	92,9%	85,7%
10	Klasifikasi Hemoglobin	85,7%	92,9%

Efektivitas Penyuluhan Gizi Mengenai Pencegahan Anemia

Berdasarkan [Tabel 2](#), didapatkan nilai median skor pretest sebesar 6 yang lebih rendah dibandingkan skor posttest yaitu sebesar 8. Didapatkan nilai p value sebesar 0,001 dengan nilai z sebesar -3,376, artinya terdapat perbedaan signifikan terhadap peserta antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Dapat dikatakan bahwa penyuluhan gizi berjalan efektif dalam meningkatkan pengetahuan anemia pada siswi SMA Muhammadiyah Bojonggede. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh [Puspitasari et al. \(2020\)](#) pada remaja putri di SMP IT Bukit Qur'an Mataram, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 11% dari 22,22% menjadi 33,33% pada kriteria pemahaman baik, sedangkan kriteria pemahaman kurang mengalami penurunan signifikan hingga separuhnya. Hasil lainnya pada hasil pengabdian masyarakat oleh [Siregar & Yanti Rambe \(2022\)](#), menyatakan bahwa pengetahuan remaja putri meningkat setelah diberikan edukasi pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kota.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

Skor Pengetahuan	n	Median	Min - Max	Z	P value
PreTest	14	6	5 - 6	-3,376	0.001
Post Test	14	8	7 - 10		

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan gizi mengenai anemia pada remaja putri memberikan pengalaman yang bermanfaat bagi siswi SMA Muhammadiyah Bojonggede untuk mencegah dan menangani anemia. Hal tersebut dilihat dari peningkatan pengetahuan anemia dari rata-rata 60% menjadi 80%. Meskipun waktu yang tersedia cukup terbatas, namun tidak menghalangi proses pengabdian ini berjalan sebagaimana yang diharapkan. Pada hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar 0,001 dan nilai z sebesar -3,376 artinya ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penyuluhan tersebut efektif meningkatkan pengetahuan anemia pada siswi SMA Muhammadiyah Bojonggede.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan penelitian ini terutama kepada tim LPPM Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dan Bapak Iswahyudi STP., M.Si.. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para rekan kelompok 1 KKN PCM Bojonggede yang telah bersedia membantu terlaksananya penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, R. F., Agustin, D., & Prastiwi, I. (2024). Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang melalui Perbaikan Pola Makan pada Remaja Putri dalam Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2250-2258. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14096>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.
- Briawan D, Madanijah S, Ernawati F, Zulaikhah. (2014). Status Besi, Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia pada Siswi Remaja di Kabupaten Bogor.
- Budiman dan Riyanto, A. (2014). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Daifa, D. D., Oktobriani, R. R. O., & Kartini, A. I. K. (2019). Hubungan Asupan Makanan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Mahasiswi Tingkat Ii Akademi Kebidanan Pelita Ilmu Depok, Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 31-38. <https://doi.org/10.69935/jidan.v3i1.18>
- Kementerian Kesehatan R.I. (2018a). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan R.I. (2018b). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Lestari, P. P., Sari, B. P., & Wulandatika, D. (2020). Education About Anemia And Nutrition In Adolescent Girls. *Comment: An International Journal of Community Development*, 3(1), 1-4.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1). <http://dx.doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Murnariswari, K., Nuzrina, R., Dewanti, L. P., & Nadiyah, N. (2021). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Siswi Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 22-27. <https://doi.org/10.31983/jrg.v9i1.6757>
- Permatasari T, Briawan D, Madanijah S. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Anemia Remaja Putri di Kota Bogor. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 95-101.
- Puspitasari, C. E., Dewi, N. M. A. R., Aini, S. R., Pratama, I. S., Erwinayanti, G. A. P. S., Wahyuningsih, I., & Ariani, F. (2020). Edukasi Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal PEPADU e-ISSN*, 2715, 9574.
- Rachmat, M., Nasrah, N., Indriasari, R., Alim, N. A., Arifin, N., Natsir, N. A. A., ... & Jannah, M. H. (2023). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia pada Remaja Putri di Pulau Barrang Lompo. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(2), 174-183.
- Sabran, S., Sari, D. K., Suandana, I. A., & Satya, M. C. N. (2023). EDUKASI TENTANG ANEMIA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 12018-12022.
- Siregar, N., & Rambe, N. Y. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Kota Padangsidempuan Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 1(2), 35-38.

- Sulistiani, R. P., Fitriyanti, A. R., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Dengan Metode Kombinasi Ceramah Dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 39-47.
- Utami, S., Kamil, R., & Chusna, Z. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri untuk mencegah terjadinya stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2), 30-33.