



Pengetahuan dan Perilaku Gizi Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia melalui Kegiatan Penyuluhan di MTsN 7 Aceh Barat

Sylva Delvia Tambunan^{1,*}, Sri Dayanti Manik¹, Zahratul Athira¹, Marniati¹

¹Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Submit: 10 Desember 2025

Revisi: 05 Februari 2026

Diterima: 03 Maret 2026

Diterbitkan: 30 Maret 2026

Kata Kunci

Anemia, Remaja Putri, Penyuluhan Gizi, TTD, Pengetahuan

Correspondence

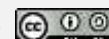
E-mail: sylvadelviatambunan@gmail.com*

A B S T R A K

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin berada di bawah normal sehingga mengurangi kemampuan tubuh dalam mengangkut oksigen. Masalah ini banyak terjadi pada remaja putri karena kebutuhan zat besi yang meningkat, kehilangan darah saat menstruasi, serta rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Berdasarkan laporan WHO, prevalensi anemia global mencapai 30,7% pada wanita usia 15–49 tahun, 35,5% pada ibu hamil, 30,5% pada wanita tidak hamil, dan 39,8% pada anak usia 6–59 bulan. Di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 32%, sedangkan data program nasional tahun 2024 menunjukkan bahwa 20,74% remaja putri yang diskriming mengalami anemia, meskipun 76,42% telah mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai standar. Di Provinsi Aceh, capaian lebih rendah, dengan hanya 49,08% remaja putri rutin mengonsumsi TTD, 78,09% telah diskriming, dan 17,05% terindikasi anemia. Survei awal di MTsN 7 Aceh Barat juga menunjukkan kurangnya pemahaman siswi mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan anemia. Kegiatan “Remaja Putri Cerdas Tanpa Anemia” bertujuan meningkatkan pengetahuan siswi melalui ceramah interaktif, diskusi, kuis, demonstrasi pembuatan “Puding Kacang Hijau Sagu Mutiara Pandan”, serta evaluasi pre-test dan post-test. Sebanyak 10 remaja putri kelas VIII berpartisipasi. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan, dengan nilai rata-rata pre-test 18,10 (60,33%) meningkat menjadi 28,50 (95,00%) pada post-test; uji Paired Sample T-Test menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan effect size Cohen’s $d = 1,35$. Kesimpulannya, penyuluhan ini efektif meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia dan pentingnya konsumsi pangan bergizi serta kepatuhan minum TTD.

Abstract

Anemia is a condition characterized by low hemoglobin levels, reducing the body’s ability to transport oxygen effectively. This condition is common among adolescent girls due to increased iron needs, menstrual blood loss, and limited knowledge of balanced nutrition. According to WHO, the global prevalence of anemia is 30.7% among women aged 15–49 years, 35.5% in pregnant women, 30.5% in non-pregnant women, and 39.8% in children aged 6–59 months. In Indonesia, the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) reported a prevalence of 32% among adolescent girls, while national program data in 2024 showed that 20.74% of screened adolescents were anemic, with 76.42% consuming Iron-Folic Acid (IFA) tablets as recommended. In Aceh Province, the coverage is lower, with only 49.08% routinely consuming IFA tablets, 78.09% undergoing screening, and 17.05% found anemic. An initial survey at MTsN 7 Aceh Barat also revealed low awareness regarding the causes, symptoms, and prevention of anemia. The program “Smart Adolescent Girls Without Anemia” aimed to improve students’ knowledge through interactive lectures, discussions, quizzes, a healthy food demonstration of “Green Bean Pudding with Sago Pearls and Pandan,” and pre-test/post-test evaluation. A total of 10 eighth-grade students participated. The results showed a significant improvement in knowledge, with the average score increasing from 18.10 (60.33%) to 28.50 (95.00%); the Paired Sample T-Test yielded $p = 0.000$ ($p < 0.05$), and the effect size (Cohen’s $d = 1.35$) indicated a very large impact. In conclusion, the intervention effectively enhanced students’ understanding of anemia, the importance of iron-rich foods, and adherence to IFA supplementation.





1. Pendahuluan

Anemia merupakan keadaan ketikasaat konsentrasi hemoglobin atau jumlah eritrosit tidak mencapai nilai standar normal, sehingga kapasitas darah dalam mengangkut oksigen menjadi menurun. Kondisi ini banyak ditemukan pada remaja putri yang berada pada fase percepatan pertumbuhan [1]. Zat besi pada remaja putri meningkat akibat telah berlangsungnya siklus menstruasi [2]. Sumber dari Journal of Health menunjukkan bahwa pola konsumsi yang tidak seimbang serta rendahnya asupan zat besi bisa dapat memicu risiko terjadinya anemia pada kelompok usia dini [3]. Keterbatasan edukasi di lingkungan sekolah menyebabkan remaja kurang memahami gejala serta upaya pencegahan anemia secara optimal [4].

Prevalensi anemia pada remaja putri sekarang masih tergolong sangat tinggi karena terjadinya peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, sehingga kelompok ini menjadi salah satu bagian yang paling berisiko mengalami anemia [5]. Menurut WHO[6], anemia masih menjadi isu kesehatan global dengan angka kejadian pada wanita usia 15–49 tahun mencapai 30,7%, pada wanita hamil 35,5%, pada wanita non-hamil 30,5%, dan pada anak usia 6–59 bulan mencapai 39,8% [7]. Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi anemia remaja putri sebesar 32% [8], sementara data program nasional tahun 2024 menunjukkan 20,74% remaja putri yang diskriming mengalami anemia, dengan 76,42% telah mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai standar. Di Provinsi Aceh, capaian pencegahan anemia masih lebih rendah, dengan hanya 49,08% remaja putri yang rutin mengonsumsi TTD, 78,09% telah menjalani skrining, dan 17,05% terindikasi anemia [9].

Anemia pada remaja putri menimbulkan berbagai dampak yang memengaruhi kesehatan fisik, kemampuan belajar, serta aktivitas harian. Remaja putri yang mengalami anemia sering merasakan penurunan energi, mudah lelah, dan sulit mempertahankan konsentrasi selama mengikuti pembelajaran [10]. Kondisi ini juga dapat menimbulkan keluhan pusing, wajah tampak pucat, serta meningkatkan kemungkinan pingsan saat melakukan kegiatan di sekolah [11]. Rendahnya kadar hemoglobin menghambat distribusi oksigen ke jaringan tubuh, sehingga fungsi kognitif dan respons tubuh terhadap aktivitas fisik menjadi menurun [12]. Anemia pada remaja putri berdampak pada melemahnya daya tahan tubuh, menurunnya prestasi akademik, serta meningkatnya risiko infeksi, yang secara keseluruhan dapat mengganggu perkembangan dan kualitas hidup mereka [13].

Faktor penyebab anemia pada remaja putri bersifat kompleks dan dapat berdampak langsung atau tidak langsung. Secara langsung, anemia banyak terjadi akibat rendahnya asupan zat besi dan protein karena pola makan yang tidak seimbang, konsumsi sumber zat besi yang minim, serta kebiasaan diet ketat yang menghambat pemenuhan kebutuhan gizi [14]. Selain itu, kehilangan darah setiap bulan saat menstruasi dapat menurunkan cadangan zat besi sebesar 5–10%, sehingga remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami penurunan hemoglobin apabila kebutuhan zat besi tidak tercukupi melalui makanan [15]. Dari sisi perilaku, kurangnya pengetahuan remaja mengenai anemia, sumber makanan bergizi, dan pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) turut menyebabkan mereka kurang mampu menerapkan pola makan yang mendukung pembentukan hemoglobin [16]. Faktor tidak langsung juga berperan, seperti kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, rendahnya konsumsi sayuran hijau, serta kurangnya edukasi kesehatan baik di lingkungan sekolah maupun keluarga, yang semakin meningkatkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri [17].

Pencegahan anemia pada remaja putri dapat dicapai melalui pelaksanaan kegiatan edukasi yang terstruktur, terutama di lingkungan sekolah. [18] menjelaskan, bahwa pemberian edukasi secara rutin mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya zat besi serta cara memilih makanan yang mendukung kesehatan darah. [19] menegaskan bahwa melalui kegiatan edukasi gizi, remaja dapat diarahkan untuk membentuk pola makan yang lebih seimbang, termasuk mengonsumsi sumber zat besi yang mudah diserap tubuh dan makanan pendamping yang mendukung penyerapan zat gizi. [20] menunjukkan bahwa edukasi mengenai pemilihan bahan pangan berperan besar dalam mendorong remaja putri untuk lebih sering mengonsumsi pangan kaya zat besi, sehingga risiko anemia dapat ditekan. Selain itu, [21] menekankan bahwa kegiatan edukasi yang disertai pemantauan kesehatan dan informasi mengenai suplementasi zat besi dapat membantu remaja putri memahami cara menjaga kadar hemoglobin agar tetap optimal dan mencegah terjadinya anemia.

Hasil survei awal yang dilakukan di MTsN 7 Aceh Barat memperlihatkan adanya berbagai kondisi yang berpotensi meningkatkan risiko anemia pada siswi. Di sekolah tersebut belum tersedia ruang UKS yang berfungsi, sehingga tidak ada sarana bagi siswa untuk memperoleh layanan kesehatan dasar maupun edukasi gizi secara berkala. Kurangnya fasilitas kesehatan dan minimnya edukasi berkontribusi terhadap tingginya angka anemia pada remaja. Selain itu, pola makan dan perilaku kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh ketersediaan informasi dan pembinaan di lingkungan sekolah. Kondisi di MTsN 7 Aceh Barat juga memperlihatkan bahwa Tablet Tambah Darah jarang dibagikan kepada siswi, dan pada satu kesempatan ketika tablet tersebut diterima, kondisinya sudah hampir melewati masa kedaluwarsa. Berdasarkan temuan tersebut, pelaksanaan pengabdian berupa edukasi kesehatan dan pencegahan anemia menjadi sangat penting untuk diterapkan di MTsN 7 Aceh Barat.

2. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi “Remaja Putri Cerdas Tanpa Anemia” dilaksanakan pada Sabtu, 1 November 2025 di MTsN 7 Aceh Barat. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 3 jam, yaitu pada pukul 09.00–12.00 WIB. Sasaran kegiatan adalah remaja putri kelas VIII dengan jumlah peserta sebanyak 10 orang siswi. Pihak yang terlibat dalam kegiatan ini meliputi tim pelaksana yang terdiri dari mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Teuku Umar, guru dan wali kelas, serta perwakilan pihak sekolah dan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang berperan dalam mendukung pelaksanaan kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan dilakukan secara langsung (luring) dengan menerapkan pendekatan edukatif dan interaktif.

Kegiatan penyuluhan gizi “Remaja Putri Cerdas Tanpa Anemia” menggunakan pendekatan edukatif dan interaktif dengan tujuan agar informasi yang disampaikan dapat diterima, dipahami, dan diingat dengan baik oleh peserta. Metode ini dipilih karena remaja putri merupakan kelompok usia yang membutuhkan pendekatan komunikatif, menarik, dan aplikatif. Kegiatan dilakukan secara bertahap dan sistematis, meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi, dengan fokus utama pada peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, penyebab dan dampaknya, sumber zat besi, pola makan bergizi seimbang, serta kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Untuk memperkuat pemahaman dan penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari, digunakan media edukasi visual serta contoh Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sebagai media pembelajaran praktis.

Tahap awal dalam metode pelaksanaan adalah perencanaan dan identifikasi masalah. Pada tahap ini dilakukan survei awal untuk mengetahui kondisi pengetahuan siswi terkait anemia, kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta pola konsumsi makanan sumber zat besi. Survei awal dilengkapi dengan observasi langsung lingkungan sekolah dan wawancara dengan guru serta beberapa siswi, guna memperoleh gambaran nyata mengenai permasalahan yang dihadapi.

Selain itu, dilakukan koordinasi dengan wali kelas, guru BK, dan perwakilan UKS untuk membahas kondisi kesehatan siswi serta kesiapan sekolah dalam mendukung kegiatan penyuluhan. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa pengetahuan siswi mengenai anemia masih tergolong rendah, kebiasaan konsumsi makanan bergizi belum optimal, dan konsumsi TTD belum berjalan secara teratur.

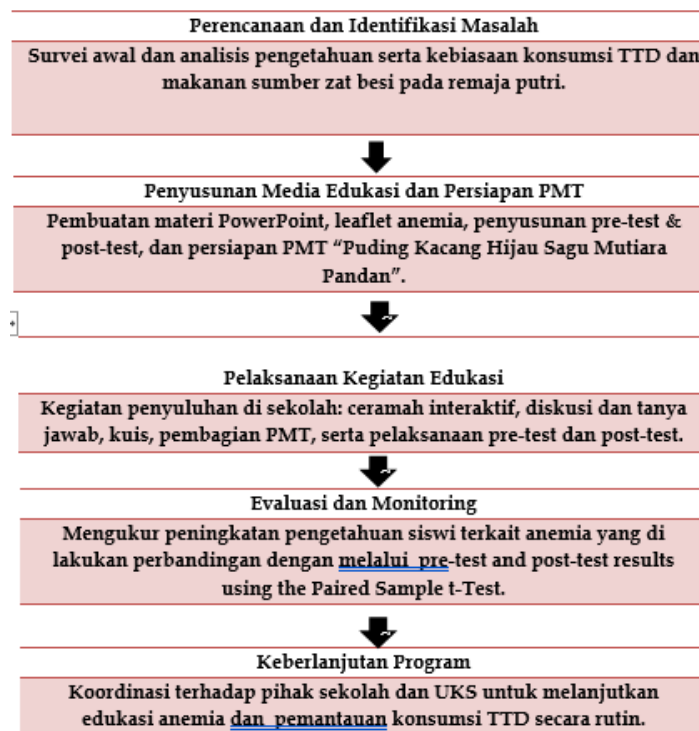
Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim pelaksana kemudian melanjutkan ke tahap penyusunan media edukasi dan persiapan PMT. Pada tahap ini disusun materi penyuluhan dalam bentuk PowerPoint yang memuat pengertian anemia, faktor risiko, dampak anemia pada remaja putri, sumber makanan kaya zat besi, peran vitamin C dalam penyerapan zat besi, serta pentingnya konsumsi TTD. Selain itu, Untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta, disusun pula instrumen pre-test dan post-test yang berisi pertanyaan terkait materi penyuluhan. Sebagai bentuk edukasi praktis, tim menyiapkan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa "Puding Kacang Hijau Sagu Mutiara Pandan", yang dipilih karena mengandung bahan pangan sumber zat besi nabati dan mudah dibuat serta diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan edukasi, yang dilaksanakan di MTsN 7 Aceh Barat sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Kegiatan diawali dengan pembukaan, pengenalan tim pelaksana, serta penjelasan tujuan dan alur kegiatan kepada peserta. Selanjutnya dilakukan pemberian pre-test untuk menilai tingkat pengetahuan awal siswi mengenai anemia dan pencegahannya. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif menggunakan media PowerPoint, yang disertai dengan diskusi dan sesi tanya jawab agar peserta dapat berpartisipasi aktif. Untuk meningkatkan antusiasme dan keterlibatan siswi, kegiatan dilengkapi dengan kuis singkat berhadiah yang berkaitan dengan materi penyuluhan.

Setelah penyampaian materi, tim memberikan penjelasan mengenai manfaat gizi serta cara pembuatan "Puding Kacang Hijau Sagu Mutiara Pandan" sebagai contoh camilan sehat kaya zat besi. PMT tersebut kemudian dibagikan kepada seluruh peserta sebagai bentuk penguatan pesan gizi dan penerapan langsung dari materi yang telah disampaikan. Kegiatan pelaksanaan ditutup dengan pemberian post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan, dilanjutkan dengan pembagian leaflet edukasi dan dokumentasi kegiatan.

Tahap akhir dalam metode pelaksanaan adalah evaluasi dan monitoring. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Hasil pre-test dan post-test dianalisis dengan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui signifikansi peningkatan pengetahuan peserta. Data yang dianalisis meliputi karakteristik responden, tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, kebiasaan konsumsi sumber zat besi, serta kepatuhan konsumsi TTD. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai dasar untuk menilai keberhasilan media edukasi dan pendekatan yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan.

Sebagai upaya keberlanjutan program, dilakukan koordinasi lanjutan dengan pihak sekolah dan UKS agar edukasi anemia dapat terus dilakukan secara berkala, serta pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dapat berjalan lebih teratur di lingkungan sekolah. Diharapkan melalui kerja sama ini, upaya pencegahan anemia pada remaja putri dapat berlanjut dan memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan siswi.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan.

2.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi awal dengan pihak sekolah MTsN 7 Aceh Barat untuk membahas rencana kegiatan penyuluhan gizi. Selain itu, dilakukan survei awal guna mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri terkait anemia, kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta pola konsumsi makanan sumber zat besi. Hasil survei awal menunjukkan bahwa pemahaman siswi mengenai anemia masih tergolong rendah sehingga diperlukan kegiatan edukasi kesehatan.



Gambar 2. Koordinasi dan diskusi persiapan kegiatan bersama pihak sekolah dan guru pendamping

2.2 Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi "Remaja Putri Cerdas Tanpa Anemia" dilaksanakan pada Sabtu, 1 November 2025 di MTsN 7 Aceh Barat, dengan durasi kegiatan \pm 3 jam (09.00–12.00 WIB). Sasaran kegiatan adalah remaja putri kelas VIII sebanyak 10 orang siswi. kegiatan diawali dengan pembukaan dan penjelasan tujuan kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai anemia.



Gambar 3. Pemberian pre-test kepada peserta sebelum penyuluhan.

Setelah pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung media PowerPoint. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebab dan dampak anemia, sumber makanan kaya zat besi, peran vitamin C, serta pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).



Gambar 4. Penyampaian materi penyuluhan anemia kepada remaja putri.

Untuk meningkatkan partisipasi dan antusiasme peserta, kegiatan dilengkapi dengan sesi diskusi dan kuis berhadiah yang berkaitan dengan materi penyuluhan.



Gambar 5. Diskusi dan kuis interaktif bersama peserta.

Setelah seluruh rangkaian materi selesai, peserta diberikan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Selanjutnya, tim memberikan contoh edukasi praktis melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa Puding Kacang Hijau Sagu Mutiara Pandan sebagai camilan sehat sumber zat besi nabati. PMT dibagikan kepada seluruh peserta sebagai penguatan pesan gizi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden Menurut Umur

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi kepada 10 orang remaja putri kelas VIII MTsN 7 Aceh Barat. Berdasarkan pengumpulan data tersebut, karakteristik responden menurut umur dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Menurut Umur

Jenis kelamin	Jumlah (n)	Presentase (%)
Perempuan	10	100%

Umur (tahun)	Jumlah (n)	Presentase (%)
12	2	20%
14	6	60%
15	2	20%

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%) karena kegiatan ini memang ditujukan kepada remaja putri. Sebagian besar responden berusia 14 tahun (60%), sedangkan usia 12 tahun dan 15 tahun masing-masing berjumlah 2 orang (20%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia remaja awal, yaitu masa yang sangat mudah terdampak anemia akibat meningkatnya kebutuhan zat besi yang dibutuhkan selama pertumbuhan dan menstruasi.

3.1.2 Rata-Rata Nilai Pengetahuan Responden

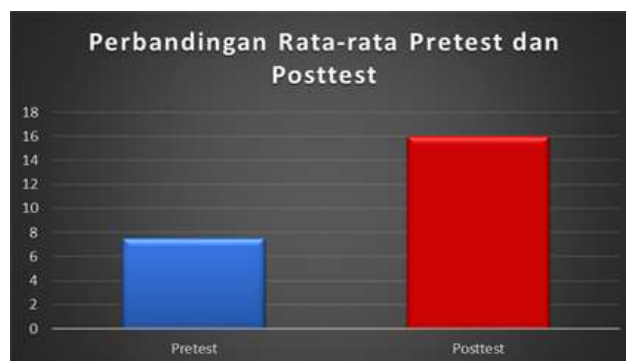
Tabel 2. Rata-Rata Nilai Pengetahuan Responden

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Rata-Rata
Pre- Test	10	10	25	18.1	60,33%
Post-Test	10	10	25	28.5	95,00%

Berdasarkan tabel di atas, jumlah responden penelitian sebanyak 10 orang. Hasil Pre-Test, yang dilakukan sebelum penyampaian materi sosialisasi, menunjukkan nilai minimum sebesar 10, maksimum 25, dan rata-rata (mean) 18,10 dengan rata-rata persentase 60,33%. Setelah dilakukan penyampaian materi sosialisasi, hasil Post-Test menunjukkan peningkatan, dengan nilai minimum 25, maksimum 30, dan rata-rata (mean) 28,50 atau setara dengan 95,00%. Peningkatan sebesar 34,67% antara hasil Pre-Test dan Post-Test ini menggambarkan bahwa penyampaian materi sosialisasi berpengaruh positif dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden.

Nilai pre-test mencerminkan tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi atau penyuluhan. Berdasarkan hasil, skor pre-test berkisar antara 5 hingga 13, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan awal pada kategori rendah hingga sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan, peserta belum memiliki pemahaman yang optimal terhadap materi yang akan disampaikan. Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh kurangnya paparan informasi atau belum pernah memperoleh edukasi terkait sebelumnya.

Setelah intervensi dilakukan, nilai post-test responden meningkat dengan rentang skor 11 hingga 20. Seluruh responden mengalami kenaikan nilai dibandingkan hasil pre-test, bahkan beberapa mencapai nilai maksimal (20). Hal ini menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang jauh lebih baik terhadap materi setelah mendapatkan penyuluhan atau pelatihan yang diberikan.



Gambar 6. Perbandingan Nilai Pretest dan post test

Peningkatan ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penyebab anemia, pentingnya zat besi, serta upaya pencegahannya melalui pola makan bergizi dan konsumsi TTD.

Beberapa peserta juga memberikan tanggapan positif selama kegiatan berlangsung, seperti mulai memahami perbedaan antara makanan sumber zat besi hewani dan nabati, serta manfaat TTD bagi tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan tidak hanya terjadi pada peningkatan nilai pengetahuan, namun juga pada perubahan cara pandang dan sikap remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia sejak dini.

3.2. Pembahasan

Tujuan dari kegiatan penyuluhan gizi "Remaja Putri Cerdas Tanpa Anemia" di MTsN 7 Aceh Barat adalah untuk meningkatkan pemahaman siswi tentang cara menghindari anemia dengan mengajarkan mereka tentang nutrisi, membuat makanan sehat, dan melakukan evaluasi pengetahuan melalui pre- dan post-test. Setelah program diterapkan pada sepuluh orang, skor sebelum dan sesudah penyuluhan jelas meningkat. Hal ini dapat memberikan bahwa kegiatan seperti ini dapat mengoptimalkan pemahaman siswi secara efektif.

Analisis univariat digunakan sebelum menerima penyuluhan untuk menilai karakteristik responden dan tingkat pemahaman mereka tentang anemia. Hasil tes awal menunjukkan nilai antara 5 dan 10 dengan melalui nilai rata-rata 7,70 dan standar deviasi 1,889. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang anemia. Setelah kegiatan penyuluhan selesai, hasil tes menunjukkan peningkatan skor yang cukup signifikan; skor minimalnya adalah 11 dan skor maksimalnya adalah 20, dengan rata-rata 16,00 dan standar deviasi 3,162. Ini membuktikan bahwa penyuluhan benar-benar meningkatkan pengetahuan siswa.

Pengaruh penyuluhan terhadap perubahan pengetahuan dapat diukur dengan menggunakan analisis bivariat. Uji Sampel Paired T-Test menemukan nilai Sig. (2-tailed) 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah kegiatan. Skor pre-test rata-rata sebesar 18,10, atau 60,33%, dan naik menjadi 28,50, atau 95,00%, menurut nilai t hitung sebesar -9,542 dan interval kepercayaan 95% dari -10,268 hingga -6,332. Semua peserta mengalami peningkatan pengetahuan secara konsisten. Selain menunjukkan pengaruh peningkatan, nilai Cohen d sebesar 1,35 menunjukkan pengaruh penyuluhan yang signifikan. Semua peserta mendapatkan skor yang lebih baik, dengan rata-rata 34,67%. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman tentang penyebab, gejala, dan dampak anemia serta cara mencegah anemia melalui konsumsi makanan bergizi dan keteraturan mengonsumsi TTD. Hasil ini sejalan dengan temuan Maharani, Dewi, dan Dewi (2025) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan memiliki peran besar dalam mengubah perilaku remaja putri.

Metode penyampaian yang beragam dan menarik, seperti diskusi interaktif, penggunaan PowerPoint dan video, dan demonstrasi pembuatan "Puding Kacang Hijau", makanan sehat yang tinggi zat besi, juga memengaruhi pemahaman peserta. Sebuah penelitian oleh Astuti & Suryani (2020) dan Musniati & Fitria (2022) menunjukkan bahwa teknik pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan kemampuan peserta untuk menyerap informasi.

Selain itu, temuan ini mendukung dan sejalan dengan penelitian lain, seperti Gustina et al. (2025), Deliana et al. (2025), dan Rahmi et al. (2025) yang menandakan bahwa pelatihan gizi dapat meningkatkan literasi kesehatan remaja perempuan. Hasil yang sebanding juga menunjukkan bahwa penyuluhan gizi adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku. Meningkatnya pengetahuan peserta memiliki potensi besar untuk mengubah perilaku kesehatan mereka, terutama yang berkaitan dengan konsumsi zat besi, vitamin C, dan komitmen untuk mengonsumsi TTD secara teratur selama masa menstruasi. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan peserta dapat menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah penurunan kadar hemoglobin, yang dapat mengganggu konsentrasi dan prestasi belajar. Hal ini sejalan dengan

pendapat Chouraqui (2022) yang menekankan bahwa perilaku preventif dapat dipengaruhi oleh edukasi kesehatan.

Secara keseluruhan, program penyuluhan tampaknya mencapai tujuannya. Menggabungkan pendekatan edukatif, interaktif, dan praktis dapat mencapai hasil terbaik untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Berdasarkan keberhasilan ini, pendidikan gizi harus diberikan di sekolah secara teratur untuk mencegah anemia yang berkelanjutan. Hafian et al. (2025) menyatakan bahwa literasi gizi sangat penting untuk menjaga kesehatan remaja.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan, diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja putri MTsN 7 Aceh Barat mengenai anemia sebelum intervensi masih tergolong pada golongan rendah hingga tingkat menengah, berdasarkan nilai rata-rata pre-test mencapai 18,10, di mana sebagian peserta belum memahami penyebab anemia, sumber makanan yang mengandung zat besi tinggi, serta implikasinya terhadap status kesehatan dan kemampuan dalam belajar. Setelah diberikan penyuluhan melalui media PowerPoint, diskusi interaktif, kuis, dan penjelasan contoh pangan sehat "Puding Kacang Hijau Sagu Mutiara Pandan", terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan ditunjukkan oleh nilai rata-rata post-test mencapai 28,50. Analisis menggunakan hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia akibat kekurangan zat besi serta upaya pencegahannya. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya asupan makanan kaya zat besi dan vitamin C serta kebiasaan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara teratur, sehingga penyuluhan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua agar remaja putri mampu menerapkan pola makan bergizi seimbang dan menjaga kesehatan secara optimal.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi ini. Terutama kepada Kepala Sekolah dan dewan guru MTsN 7 Aceh Barat yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan penuh sehingga program ini dapat berlangsung dengan lancar. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada para siswi kelas VIII yang telah berpartisipasi aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi selama proses penyuluhan berlangsung.

Selain itu, tidak lupa kami menyampaikan terima kasih yang sebesar besarnya kepada Ibu Marniati, SKM., M.Kes., selaku dosen pengampu mata kuliah Implementasi Program Gizi dan Kesehatan Masyarakat, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan ini. Dukungan dan kerjasama dari semua pihak sangat berarti bagi keberhasilan program ini. Semoga upaya ini bisa menghasilkan keuntungan yang berkelanjutan bagi remaja putri dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya pencegahan anemia, serta menjadi pengalaman yang berharga bagi kami sebagai mahasiswa dalam penerapan ilmu gizi di masyarakat.

Daftar Pustaka

- [1] R. W. Astuti and I. Suryani, "Edukasi Kelompok Sebaya sebagai Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Remaja," vol. 22, no. 1, pp. 32–38, 2020, doi: 10.29238/jnutri.v22i1.197.
- [2] A. Deliana and N. Lusida, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Remaja Putri," no. 3, pp. 1–14, 2025.
- [3] J. Journal and O. F. Health, "LITERATURE REVIEW : FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA PUTRI LITERATURE REVIEW : FACTORS CAUSES ANEMIA IN," pp. 550–561.
- [4] I. Gustina, M. E. U. Djami, M. Y. R. A, R. Chairiyah, P. S. Kebidanan, and U. Binawan,

- "Socialisation Of The Impact Of Anemia On Adolescents And Prevention Efforts," vol. 12, no. September, pp. 4676-4685, 2025.
- [5] P. Pengetahuan, M. Edukasi, D. Upaya, A. Pada, and R. Putri, "Jurnal Pengabdian Masyarakat," vol. 1, no. 12, pp. 1061-1066, 2024.
- [6] WHO, "Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations (World Health Organization, 2023)," in *Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations*, Organisasi Kesehatan Dunia, Ed., 2024. [Online]. Available: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240088542> "global anaemia estimates," 2025.
- [7] L. NASIONAL, RISKESDAS, and 2018, "Laporan%20Riskasdas%202018%20Nasional.pdf," 2018.
- [8] Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, "Aceh Perkuat Sinergi Tingkatkan Layanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja." [Online]. Available: <https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/aceh-perkuat-sinergi-tingkatkan-layanan-kesehatan-anak-usia-sekolah-dan-remaja> "Aminudin,+dkk+-Pentingnya+Pola+Hidup+Sehat+dan+Pencegahan+Anemia+pada+Remaja.pdf."
- [9] N. Oktavia, H. L. Priatni, R. Nurhayatina, and N. Nurjanah, "DI KECAMATAN CIGANDAMEKAR KABUPATEN KUNINGAN Study of the Prevalence and Risk Factors of Anemia in Adolescent Girls in Cigandamekar District , Kuningan Regency Pendahuluan Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan," vol. 31, no. 2, pp. 93-102, 2024.
- [10] C. C. Helms, M. T. Gladwin, and D. B. Kim-shapiro, "Erythrocytes and Vascular Function : Oxygen and Nitric Oxide," vol. 9, no. February, pp. 1-9, 2018, doi: 10.3389/fphys.2018.00125.
- [11] M. R. Maharani, N. R. Dewi, and T. K. Dewi, "PUTRI TENTANG ANEMIA IMPLEMENTATION OF HEALTH EDUCATION ON ADOLESCENT GIRLS ' KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA Akademi Keperawatan Dharma Wacana Email : mutiararegitamaharani@gmail.com Maharani , ...," vol. 5, no. September, pp. 417-422, 2025.
- [12] E. Ernawati, H. M. Riskawati, B. H. Risprawati, and D. N. Sukma, "Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Remaja Puteri Tentang Bahaya Anemia Di Sekolah MTSN 3 Mataram," vol. 2, no. 2, pp. 7-10, 2021.
- [13] A. Farinendya, L. Muniroh, and A. Buanasita, "Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri The Correlation of Nutrition Adequacy Level and Menstrual Cycle with Anemia Among Adolescent Girls," pp. 298-304, 2019, doi: 10.2473/amnt.v3i4.2019. P. R. Putri, "Open Acces," vol. 03, no. 01, pp. 1293-1298, 2021.
- [14] U. M. Parepare, "POLA MAKAN DAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWI YANG TINGGAL DI KOS-KOSAN Eating Pattern and Anemia Events in Students Staying in Boarding House Ayu Dwi Putri Rusman Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare," vol. 1, no. 2, 2018.
- [15] N. Musniati and F. I. Kesehatan, "Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri," vol. 5, no. 2, pp. 224-232, 2021.
- [16] J. Chouraqui, "Dietary Approaches to Iron Deficiency Prevention in Childhood – A Critical Public Health Issue," pp. 0-24.
- [17] A. Z. Besi, "HUBUNGAN KONSUMSI S UMBER Z AT BESI DENGAN KEJADIAN," vol. 13, no. 2, pp. 400-411, 2022.
- [18] W. D. Nurbadriyah, S. Tinggi, I. Kesehatan, and K. Malang, "Anemia Defisiensi Besi," no. June, 2020.