

LITERASI GIZI MASYARAKAT UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUSLIMAT YPWI KOTA JAMBI

Izmi Arisa Putri Lubis¹, Tuty Hertati Purba², Putri Rahmi Virani Lubis³

^{1,2,3}) Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia Medan

^{1,2,3}) Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan,

Institut Islam Ma'arif Jambi

e-mail: izmiaris@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang pesat sekaligus fase rentan terhadap masalah gizi, khususnya anemia pada remaja putri. Rendahnya literasi gizi dan kurangnya pemahaman dalam mengenai tanda serta gejala anemia menyebabkan upaya pencegahan anemia tidak optimal sehingga berpotensi menurunkan konsentrasi belajar dan prestasi akademik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi gizi dan kesadaran remaja putri dalam upaya pencegahan anemia melalui edukasi berbasis media visual. Metode yang digunakan berupa penyuluhan interaktif dengan media poster dan diskusi kepada 32 siswi SMA Muslimat YPWI Kota Jambi. Materi edukasi mencakup pengertian anemia, tanda dan gejala, sumber makanan kaya zat besi, , serta strategi pencegahan melalui perbaikan pola makan dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah. Kegiatan dilaksanakan selama 60 menit dan diikuti sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan respons positif dan keterlibatan aktif peserta dalam proses edukasi. Siswa mampu mengidentifikasi tanda dan gejala anemia serta memahami strategi pencegahannya. Edukasi berbasis media visual membantu penyampaian informasi gizi secara lebih sederhana dan mudah dipahami. Kegiatan ini menegaskan pentingnya literasi gizi sebagai strategi promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan remaja secara berkelanjutan.

Kata kunci: Pencegahan Anemia, Remaja Putri, Zat Besi

Abstract

Adolescence is a period of rapid growth and development, as well as a phase that is vulnerable to nutritional problems, particularly anemia among adolescent girls. Low nutrition literacy and limited understanding of the signs and symptoms of anemia result in suboptimal prevention efforts, which may potentially reduce learning concentration and academic achievement. This community service activity aimed to enhance nutrition literacy and awareness among adolescent girls in preventing anemia through visual media-based education. The method employed was interactive educational counseling using poster media and group discussions involving 32 female students at SMA Muslimat YPWI Jambi City. The educational materials covered the definition of anemia, signs and symptoms, iron-rich food sources, and prevention strategies through improved dietary patterns and adherence to iron supplementation. The activity was conducted for 60 minutes and followed by a question-and-answer session to strengthen participants' understanding. The results showed positive responses and active participation from the students during the educational process. Participants were able to identify the signs and symptoms of anemia and understand its prevention strategies. Visual media-based education facilitated the delivery of nutritional information in a simpler and more comprehensible manner. This activity highlights the importance of nutrition literacy as a promotive and preventive strategy in supporting sustainable adolescent health.

Keywords: Anemia Prevention, Adolescent Girls, Iron

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang pesat, namun juga menjadi kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, khususnya anemia. Kesehatan remaja saat ini perlu diperhatikan, dari data SKI 2023 diperoleh angka anemia pada kelompok remaja mencapai 15,5% dengan prevalensi kelompok remaja putri sebesar 18%, angka tersebut termasuk tinggi (1). Anemia terjadi saat sel darah merah dalam tubuh tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis, ditandai dengan kadar Hb di bawah 12,0-13,0 g/dL. Masalah ini menjadi sangat krusial pada kelompok remaja putri karena adanya kecenderungan untuk membatasi makan demi menjaga bentuk tubuh. Pembatasan ini sering kali pada makanan sumber zat besi dan protein hewani. Ditambah lagi dengan gaya hidup perkotaan seperti

konsumsi makan siap saji atau junk food dan pola makan yang tidak teratur, remaja putri menjadi kelompok yang sangat rentan mengalami kelelahan kronis akibat anemia (2). Masa remaja merupakan masa transisi penting dengan pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormonal, serta peningkatan kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi (3). Secara fisiologis, remaja putri sangat rentan mengalami kekurangan zat besi karena proses pubertas dan kehilangan darah bulanan. Kondisi ini diperparah oleh fenomena pengabaian gejala di mana remaja menganggap keluhan mudah lelah dan sulit berkonsentrasi sebagai konsekuensi logis dari padatnnya jadwal sekolah. Akibatnya, anemia sering kali tidak tertangani karena dianggap sebagai kelelahan fisik biasa, bukan sebagai masalah kesehatan serius yang dapat menghambat potensi akademik mereka (4). Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mengenai deteksi dini menjadi krusial agar siswa mampu membedakan antara kelelahan aktivitas biasa dengan tanda-tanda gejala anemia.

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Jambi dalam Lubis,dk (2024) menunjukkan tren prevalensi anemia yang fluktuatif pada kelompok usia 15-18 tahun dalam tiga tahun terakhir. Meskipun sempat terjadi penurunan signifikan dari 23,9% pada tahun 2022 menjadi 16,25% di tahun 2023, munculnya kembali peningkatan sebesar 10,21% pada tahun 2024.(5). mengindikasikan bahwa upaya pencegahan anemia masih memerlukan penguatan literasi yang lebih konsisten di tingkat sekolah. Sehubungan dengan hal tersebut, SMA Muslimat YPWI Kota Jambi dipilih sebagai lokasi sasaran karena letaknya yang strategis dan memiliki aksesibilitas yang tinggi. Kemudahan akses ini dipandang sebagai faktor krusial untuk menjamin kelancaran koordinasi antara tim. Program ini bertujuan untuk untuk mendorong perubahan perilaku preventif dalam mengedukasi siswa mengenai strategi pencegahan anemia melalui perbaikan pola makan kaya zat besi, konsumsi protein hewani, dan pentingnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri. serta mendorong kemampuan deteksi dini dalam mengenali tanda dan gejala anemia, serta memberikan solusi praktis terkait pencegahan melalui deteksi dini gejala dan perubahan pola makan.

Intervensi literasi gizi masyarakat merupakan strategi krusial yang disusun untuk mentransfer pengetahuan, meningkatkan pemahaman, serta mempromosikan pola pemilihan makanan sehat di tingkat individu maupun komunitas sekolah. Kampanye edukasi gizi yang menyasar remaja diharapkan mampu membentuk kebiasaan dan perilaku makan yang lebih berkualitas secara permanen. Perubahan perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif menjadi kunci utama dalam mencapai status gizi yang optimal. Mengingat remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap Anemia Defisiensi Besi akibat fase pertumbuhan pesat dan siklus menstruasi, maka intervensi edukasi di lingkungan SMA menjadi langkah yang sangat strategis dan efisien(6,7). Metode edukasi dipilih karena terbukti efektif secara empiris dalam meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan (7–9). Melalui penyuluhan dan literasi gizi, kesadaran (awareness) siswa mengenai bahaya anemia, pentingnya pencegahan, serta pola konsumsi yang benar dapat ditingkatkan, yang pada akhirnya mendorong adopsi perilaku hidup sehat di kalangan remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan pendidikan masyarakat melalui edukasi gizi berbasis media visual. Sasaran kegiatan adalah 32 siswi SMA Muslimat YPWI Kota Jambi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif menggunakan media visual :poster dan PPT, diskusi, dan tanya jawab. Materi edukasi mencakup pengertian anemia, tanda dan gejala, faktor risiko, sumber makanan kaya zat besi, serta strategi pencegahan anemia melalui perbaikan pola makan dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Kegiatan dilaksanakan selama ± 60 menit dengan melibatkan partisipasi aktif peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui observasi keterlibatan peserta, respons selama diskusi, serta kemampuan siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan efektivitas proses edukasi dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri terhadap pencegahan anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMA Muslimat YPWI Kota Jambi dengan melibatkan 32 siswi sebagai peserta. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan interaktif menggunakan media poster, diskusi, dan tanya jawab selama ± 60 menit. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai dan menunjukkan tingkat partisipasi yang baik dalam keaktifan bertanya dan diskusi. Selama proses diskusi berlangsung peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap konsep anemia

dan strategi pencegahannya. Hal ini terlihat dari kemampuan siswa dalam menjelaskan kembali pengertian anemia, menyebutkan tanda dan gejala anemia serta mengidentifikasi bersama teman sebayanya, menyebutkan sumber makanan kaya zat besi, zat penghambat (inhibitor) serta zat penyerap (enhancer) zat besi dan memahami pentingnya konsumsi TTD. Selain itu, antusiasme peserta terlihat dari interaksi selama diskusi, pertanyaan yang diajukan, serta pengalaman pribadi yang dibagikan terkait gejala anemia dan pola makan sehari-hari. Media visual dinilai membantu peserta memahami materi karena informasi disajikan secara visual, ringkas, dan mudah diingat.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis media visual mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri terhadap pencegahan anemia. Respons positif peserta dan keterlibatan aktif selama kegiatan menjadi indikator bahwa edukasi gizi memiliki potensi dalam meningkatkan literasi gizi remaja. Penyampaian informasi yang dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari, seperti gejala anemia, membantu remaja putri mengaitkan materi dengan kondisi yang mereka alami dalam kehidupan sehari – hari sehingga informasinya lebih mudah diterima dan diingat (9). Pendekatan pembelajaran yang mengaitkan pemahaman siswa setelah penerapan media gambar terbukti efektif dalam membantu siswa memahami konsep dengan cara yang lebih menarik dan bermakna terutama pada materi yang berkaitan dengan gaya hidup sehat dan gizi seimbang (10). Serta dapat mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat pada remaja (3). Selain itu, sejalan dengan penelitian oleh Prihatini et al (2016) yang menyatakan bahwa penggunaan media visual seperti poster terbukti efektif dalam menyampaikan pesan gizi secara lebih menarik dan mudah dipahami (11). Poster sebagai media edukasi utama mampu menyederhanakan informasi kesehatan yang kompleks menjadi ilustrasi visual yang komunikatif, sehingga membantu remaja mengenali tanda-tanda anemia secara lebih cepat sekaligus menjadi media edukasi partisipatif yang efektif di lingkungan sekolah (11). Pemahaman gizi yang baik melalui pesan visual yang menarik ini berkontribusi dalam meningkatkan fokus dan energi remaja dalam proses pembelajaran, serta mendukung tumbuh kembang remaja putri dengan kepercayaan diri dan kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi berbasis media visual pada remaja putri menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran terhadap pencegahan anemia. Pendekatan edukasi yang mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari serta penggunaan media poster terbukti efektif dalam menyederhanakan informasi gizi sehingga lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta. Respons aktif dan antusiasme remaja selama kegiatan mengindikasikan bahwa edukasi gizi memiliki potensi sebagai strategi promotif yang relevan dalam meningkatkan literasi gizi dan mendorong perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan kegiatan ini menunjukkan bahwa pentingnya pemanfaatan media visual dalam program edukasi gizi sebagai upaya preventif untuk mendukung kesehatan dan kualitas hidup remaja putri.

SARAN

Kegiatan edukasi gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan metode yang lebih variatif dan interaktif agar dampaknya terhadap peningkatan literasi gizi remaja semakin optimal. Pada kegiatan selanjutnya, disarankan dilakukan pengukuran pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap peserta secara lebih objektif. Selain itu, kolaborasi dengan pihak sekolah, SPPG dan Puskesmas juga perlu diperkuat dalam pelaksanaan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dan edukasi gizi berbasis sekolah agar intervensi gizi tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga didukung oleh pemenuhan asupan gizi yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun fasilitas sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. Survei Kesehatan Indonesia (Ski) 2023 Dalam Angka. 2023.
Merlisia M, Setyarsih L, Arisa I, Lubis P, Fatimah P, Sundjaya T, Et Al. Compliance With Iron Tablet Consumption And Macronutrient Intake In Relation To Anemia In Female Students At Sman 2

- Kota Jambi. 2025;03(02):76–84.
- Fikawati S, Syafiq A, Veratamala A. Gizi Anak Dan Remaja. Depok: Rajagrafindo Persada; 2020.
- Indriasari R, Mansur Ma, Srifitayani Nr, Tasya A. Pengetahuan , Sikap , Dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia Pada Remaja Sosial-Ekonomi Menengah Ke Bawah Di Makassar Knowledge , Attitude , And Practices Toward The Prevention Of Anemia Among Teenage Girls From Low-Mid Socio-Economic In Makassar. 2022;6(3).
- Lubis S, Ulfa R, Afriyani L, Fini N. Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Dismks Keluarga Bunda Jambi Tahun 2025. Dedik Kbj J Pengabdian Kpd Masy. 2025;2(2):11–8.
- Amany Az, Lathifah Na, Noviyanti D, Khofifah Sk, Kebidanan Ps, Suherman Um. Meningkatkan Kesadaran Remaja Terhadap Anemia Melalui Edukasi Gizi Seimbang Dan Pemberian Tablet Tambah Darah. 2025;6(2):987–94.
- Fitriani Dwiana S, Eko Gp, Dkk. Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. J Kesehat. 2019;97–104.
- Shafira Sm, Almira B, Islamy N, Tanziha I. Efektivitas Edukasi Anemia Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Di Desa Kaliwulu , Cirebon (Effectiveness Of Anemia Education On Increasing Knowledge Of Adolescents In Kaliwulu Village , Cirebon). 2025;7(April):177–85.
- Ermianti, Widiyati R, Emaliyawati E, Sutini T, Srimurni Na. Ermianti: Edukasi Pada Remaja Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Edukasi Pada Remaja Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Tablet Tambah Darah (Ttd). Media Karya Kesehat . 2025;8(1):113–20.
- Amanda S, Prayogo Ms, Yuliantika A. Peningkatan Pemahaman Siswa Tentang Makanan Sehat Dan Bergizi Melalui Pembelajaran Berbasis Media Gambar Di Kelas Iv Mi Al-Barokah. 2025;(November).
- Remaja P, Keluarga T, Gizi S, Prihatini S, Penelitian P, Kesehatan U, Et Al. Pengembangan Media Poster Sebagai Alat Bantu Edukasi Gizi ... (Hermina; Dkk). 2016;39(1):15–26.