

**PROGRAM REMAJA SEHAT BEBAS ANEMIA MELALUI EDUKASI GIZI
DAN PENCEGAHAN ANEMIA DI SMP NEGERI 5 PAMBOANG
KABUPATEN MAJENE**Arnita Pianita Ayu Saputri^{1*}, Zamli²^{1,2}Universitas Mega Buana Palopo, Palopo, Indonesia**RIWAYAT ARTIKEL****Diterima:**

28-07-2026

Disetujui:

02-08-2026

Dipublikasi:

04-08-2026

Kata Kunci:*Anemia; Edukasi Gizi;
Pencegahan Anemia;
Promosi Kesehatan***ABSTRAK**

Anemia pada remaja masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang berpotensi memengaruhi pertumbuhan, kemampuan belajar, produktivitas, serta kualitas kesehatan pada masa dewasa. Rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko terjadinya anemia pada kelompok usia remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif melalui kegiatan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja mengenai gizi seimbang serta pencegahan anemia di SMP Negeri 5 Pamboang, Kabupaten Majene. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, penyampaian materi melalui ceramah interaktif, demonstrasi pemilihan makanan bergizi, diskusi, tanya jawab, serta pembagian leaflet sebagai media edukasi. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi partisipasi peserta, sesi tanya jawab, dan penilaian terhadap kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Kegiatan diikuti oleh 20 siswa selama satu minggu. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mampu menjelaskan kembali materi mengenai penyebab, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan anemia melalui penerapan gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Selain itu, kegiatan memperoleh partisipasi aktif dari peserta dan mendapat dukungan dari pihak sekolah dalam penguatan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Kegiatan edukasi gizi berbasis sekolah menunjukkan potensi sebagai salah satu upaya promotif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja mengenai pencegahan anemia serta mendukung pelaksanaan promosi kesehatan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian dunia, terutama pada kelompok remaja. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan global yang banyak dialami oleh perempuan dan anak, termasuk remaja, serta berdampak terhadap kesehatan, perkembangan, dan produktivitas di masa depan (World Health Organization, 2021). Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah sehingga kemampuan darah dalam mengangkut

oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi berkurang. Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami anemia karena berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat gizi lebih tinggi, khususnya zat besi. Pada remaja putri, risiko tersebut semakin meningkat akibat kehilangan darah selama menstruasi serta pola konsumsi makanan yang belum memenuhi kebutuhan gizi (Febrianti et al., 2023).

Anemia pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain mudah lelah, lemah, letih, lesu, menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya prestasi akademik, serta gangguan daya tahan tubuh. Dalam jangka panjang, anemia juga berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi, komplikasi kehamilan, bayi lahir dengan berat badan rendah, hingga stunting pada generasi berikutnya. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan bahwa anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif, khususnya pada kelompok remaja putri dan wanita usia subur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak usia remaja merupakan salah satu upaya strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia (Linasari et al., 2026).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya risiko anemia pada remaja adalah rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dan upaya pencegahan anemia. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, melewatkan sarapan, rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi, serta kurangnya kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah menjadi faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menegaskan bahwa upaya pencegahan anemia pada remaja perlu dilakukan melalui edukasi gizi, penerapan pola makan bergizi seimbang, serta peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja dalam menerapkan pola makan sehat sehingga menjadi salah satu strategi promotif yang efektif dalam pencegahan anemia (Agiratama et al., 2022).

Pelaksanaan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah telah banyak dilaporkan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia. Penyampaian materi melalui ceramah, diskusi, leaflet, video edukasi, maupun demonstrasi terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta upaya pencegahan anemia. Selain itu, edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan juga berkontribusi terhadap meningkatnya kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan menerapkan pola makan bergizi seimbang (Yanisah et al., 2023).

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis dalam pelaksanaan promosi kesehatan karena sebagian besar aktivitas remaja berlangsung di lingkungan pendidikan. Melalui kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan perguruan tinggi, kegiatan edukasi dapat menjadi media untuk menanamkan perilaku hidup sehat sejak dini. Meskipun berbagai kegiatan edukasi mengenai anemia telah banyak dilakukan, pelaksanaan edukasi berbasis sekolah yang mengombinasikan ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, dan media edukasi sebagai satu rangkaian kegiatan promotif masih perlu terus diperkuat, khususnya di tingkat sekolah menengah pertama.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan "Program Remaja Sehat Bebas Anemia melalui Edukasi Gizi dan Pencegahan Anemia di SMP Negeri 5 Pamboang Kabupaten Majene." Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa mengenai penyebab, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan anemia melalui edukasi gizi, penerapan pola makan bergizi seimbang, dan perilaku hidup sehat. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pencegahan anemia sebagai

bagian dari upaya membangun perilaku hidup sehat sejak usia remaja sekaligus mendukung pelaksanaan promosi kesehatan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "**Program Remaja Sehat Bebas Anemia melalui Edukasi Gizi dan Pencegahan Anemia di SMP Negeri 5 Pamboang Kabupaten Majene**" dilaksanakan di SMP Negeri 5 Pamboang, Kabupaten Majene, Provinsi Sulawesi Barat. Kegiatan berlangsung selama satu minggu, yaitu pada tanggal 10–16 Juni 2026, dengan melibatkan 20 siswa sebagai peserta. Program dirancang sebagai bentuk edukasi promotif untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia, pentingnya gizi seimbang, serta upaya pencegahannya melalui perubahan perilaku hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui lima tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi dan diskusi, evaluasi, serta penutupan dan tindak lanjut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama Kepala SMP Negeri 5 Pamboang untuk menentukan waktu pelaksanaan, lokasi kegiatan, jumlah peserta, serta teknis pelaksanaan program. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan materi edukasi sesuai karakteristik peserta. Tim pengabdian menyiapkan bahan ajar mengenai anemia dan gizi seimbang, media edukasi berupa slide presentasi dan leaflet, lembar evaluasi, daftar hadir peserta, serta perlengkapan pendukung kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan Edukasi

Tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan kegiatan oleh pihak sekolah bersama tim pengabdian. Materi edukasi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media presentasi dan leaflet. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, faktor risiko pada remaja, dampak anemia terhadap kesehatan, pentingnya gizi seimbang, sumber makanan kaya zat besi, serta upaya pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat dan konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Selama proses penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi, mengajukan pertanyaan, dan memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan sehingga tercipta komunikasi dua arah antara narasumber dan peserta.

3. Tahap Demonstrasi dan Diskusi

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pemilihan makanan bergizi yang mengandung zat besi, vitamin C, asam folat, dan vitamin B12 sebagai contoh penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga diajak berdiskusi mengenai kebiasaan makan, pengalaman pribadi, serta kendala yang dihadapi dalam menerapkan pola makan sehat. Tahap ini bertujuan memperkuat pemahaman peserta sekaligus meningkatkan keterampilan dalam memilih makanan yang mendukung pencegahan anemia.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Penilaian dilaksanakan melalui observasi partisipasi peserta selama kegiatan, sesi tanya jawab, serta kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi mengenai penyebab, faktor risiko, dampak, dan langkah-langkah pencegahan anemia. Hasil evaluasi kemudian dikategorikan ke dalam dua kategori, yaitu **terampil** dan **tidak terampil**, berdasarkan kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan selama proses edukasi. Hasil evaluasi disajikan secara deskriptif dalam bentuk jumlah dan persentase peserta pada masing-masing kategori.



5. Tahap Penutupan dan Tindak Lanjut

Tahap penutupan dilakukan melalui penyampaian rangkuman materi, pemberian motivasi kepada peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat, serta pembagian leaflet sebagai media edukasi yang dapat dipelajari kembali secara mandiri. Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah agar kegiatan edukasi mengenai gizi dan pencegahan anemia dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) serta kerja sama dengan puskesmas setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri 5 Pamboang, Kabupaten Majene, dengan melibatkan 20 siswa sebagai peserta. Pelaksanaan kegiatan berlangsung sesuai tahapan yang telah direncanakan, meliputi penyampaian materi mengenai anemia, diskusi interaktif, demonstrasi pemilihan makanan bergizi, serta evaluasi pemahaman peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik dengan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, berpartisipasi dalam sesi diskusi, serta aktif mengajukan dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh narasumber. Pihak sekolah juga memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan sehingga proses edukasi dapat berjalan dengan lancar.

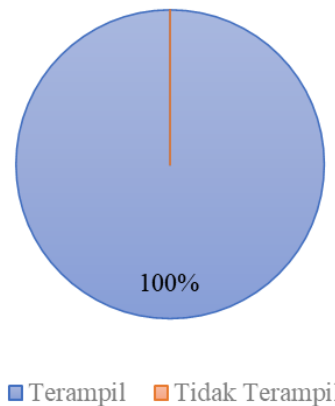
Dokumentasi kegiatan menunjukkan keterlibatan aktif peserta selama proses edukasi. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi dan leaflet, disertai diskusi interaktif yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya serta menyampaikan pendapat mengenai upaya pencegahan anemia. Kegiatan ini juga didukung oleh suasana pembelajaran yang komunikatif sehingga peserta dapat mengikuti setiap tahapan edukasi dengan baik.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Kepada Siswi

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, sesi tanya jawab, dan kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah diberikan, seluruh peserta dinyatakan mampu memahami materi mengenai penyebab, faktor risiko, dampak, serta langkah-langkah pencegahan anemia melalui penerapan gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran.

Keberhasilan Kegiatan Pengabdian

**Gambar 2. Persentase Keberhasilan Kegiatan Pengabdian**

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) termasuk dalam kategori terampil, sedangkan tidak terdapat peserta yang masuk dalam kategori tidak terampil. Temuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu memfasilitasi proses pembelajaran peserta selama kegiatan berlangsung.

Pembahasan

Pelaksanaan program edukasi gizi dan pencegahan anemia menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang mengombinasikan ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, serta penggunaan media edukasi mampu menciptakan suasana belajar yang partisipatif. Keterlibatan peserta selama proses pembelajaran memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah sehingga materi tidak hanya diterima secara pasif, tetapi juga dipahami melalui proses bertanya, berdiskusi, dan menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Kondisi tersebut diduga menjadi salah satu faktor yang mendukung tercapainya hasil evaluasi yang menunjukkan seluruh peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan.

Temuan tersebut sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2022) bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu sehingga mampu mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik. Penyampaian informasi yang disertai komunikasi interaktif dan penggunaan media edukasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami materi secara lebih mendalam dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah.

Hasil kegiatan ini juga konsisten dengan penelitian Febrianti et al. (2023) yang melaporkan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia dan pentingnya konsumsi makanan sumber zat besi. Dalam kegiatan ini, materi yang diberikan tidak hanya menjelaskan penyebab dan dampak anemia, tetapi juga memperkenalkan upaya pencegahan melalui penerapan gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Dengan demikian, edukasi tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga membangun pemahaman mengenai perilaku pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain materi yang disampaikan, penggunaan media presentasi (PowerPoint), leaflet, serta demonstrasi pemilihan makanan bergizi turut mendukung proses pembelajaran peserta. Kombinasi berbagai media pembelajaran memungkinkan peserta memperoleh informasi melalui lebih dari satu cara sehingga materi menjadi lebih mudah dipahami dan diingat. Hasil ini sejalan

dengan penelitian Agiratama & Kurniasari (2022) yang menyatakan bahwa media edukasi gizi dapat meningkatkan daya serap informasi serta membantu peserta memahami materi secara lebih efektif.

Keberhasilan kegiatan juga dipengaruhi oleh tingginya partisipasi peserta selama proses edukasi. Peserta aktif mengikuti diskusi, mengajukan pertanyaan, serta memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan. Partisipasi aktif tersebut merupakan indikator bahwa proses pembelajaran berlangsung secara interaktif. Menurut Ningrum et al. (2024), pendekatan pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta mampu meningkatkan efektivitas pendidikan kesehatan karena peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat dalam proses berpikir dan pemecahan masalah.

Di sisi lain, kegiatan ini memberikan manfaat bagi pihak sekolah sebagai mitra pengabdian. Materi edukasi dan leaflet yang telah diberikan dapat dimanfaatkan kembali sebagai media pembelajaran dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada peserta, tetapi juga memperkuat upaya promosi kesehatan di lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Yulia et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah berkontribusi terhadap penguatan kapasitas sekolah dalam melaksanakan program pencegahan anemia secara berkelanjutan.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, sesi tanya jawab, serta kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Kegiatan ini belum menggunakan instrumen pre-test dan post-test sehingga peningkatan pengetahuan peserta belum dapat diukur secara kuantitatif. Oleh karena itu, hasil kegiatan lebih menggambarkan capaian pembelajaran selama pelaksanaan edukasi daripada perubahan pengetahuan dalam jangka panjang. Meskipun demikian, tingginya partisipasi peserta dan kemampuan mereka menjelaskan kembali materi menunjukkan bahwa proses edukasi berlangsung dengan baik sesuai tujuan kegiatan.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah merupakan salah satu strategi promotif yang potensial dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pencegahan anemia. Model kegiatan yang mengombinasikan penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi, dan media edukasi dapat dijadikan alternatif dalam pelaksanaan program promosi kesehatan di sekolah serta berpotensi direplikasi pada kegiatan serupa di lokasi lain dengan penyesuaian terhadap karakteristik peserta.

KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat mengenai edukasi gizi dan pencegahan anemia di SMP Negeri 5 Pamboang Kabupaten Majene telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Pelaksanaan kegiatan melalui ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan penggunaan media leaflet mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyebab, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan anemia. Berdasarkan hasil evaluasi selama kegiatan, seluruh peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan sehingga program ini menunjukkan potensi sebagai salah satu upaya promotif dalam mendukung peningkatan pengetahuan kesehatan remaja dan penguatan kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Ke depan, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, puskesmas, dan orang tua. Selain itu, evaluasi kegiatan perlu dilengkapi dengan instrumen yang lebih terukur, seperti pre-test dan post-test atau instrumen penilaian lainnya, sehingga efektivitas program dapat dievaluasi secara lebih komprehensif serta memberikan dasar yang lebih kuat bagi pengembangan program edukasi kesehatan di masa mendatang.

DEKLARASI KONFLIK KEPENTINGAN

Kegiatan pengabdian ini tidak menerima hibah khusus dari lembaga pendanaan di sektor publik, komersial, atau nirlaba.

REFERENSI

- Agiratama, N. P., & Kurniasari, R. (2022). Kajian pustaka: Pengaruh pemberian media edukasi gizi terhadap pengetahuan anemia pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1), 55–64.
- Febrianti, K. D., Ayu, W. C., Anidha, Y., & Mahmudiono, T. (2023). Effectiveness of nutrition education on knowledge of anemia and hemoglobin level in female adolescents aged 12–19 years: A systematic review and meta-analysis. *Amerta Nutrition*, 7(3), 478–486. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.478-486>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Linarsari, D., Ali, E. N., Mutiara, D., Mariana, A., & Pramudiawan, I. B. (2026). Penguatan pengetahuan cegah anemia sejak remaja melalui edukasi interaktif di SMP Negeri 1 Cikalong Wetan, Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 7(1), 457-464.
- Ningrum, D., Endrianto, E., Winarto, W., & Lala, A. (2024). Improving the role of family in preventing anemia in adolescent girls through health education: A systematic literature review. *Oshada*, 2(1), 13-23.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2021). *Anaemia in women and children*. World Health Organization.
- Yanisah, B. F., & Widati, S. (2023). Is health education on anemia increasing iron supplementation consumption in adolescent girls? A systematic review. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 11(Special Issue), 46–51. <https://doi.org/10.20473/jpk.V11.I1SI.2023.46-51>
- Yulia, C., Muktiarni, M., Wahyudi, Y., Nabila, A. P., Fadhila, A., Putra, H. R. S., Zakira, L. R., & Husna, N. F. (2023). Pelatihan Cegah Anemia Pada Remaja (CAP-R) pada siswa SMA untuk mencegah anemia pada remaja. *Jurnal Abmas*, 23(2), 73-80.