

PEMBERIAN EDUKASI DAN PRAKTIK PEMBUATAN MENU GIZI SEIMBANG  
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN ANEMIA  
PADA REMAJA DI KELURAHAN GANDUL, KOTA DEPOK

Nur Intania Sofianita<sup>1\*</sup>, Yessi Crosita Octaria<sup>2</sup>, Nawra Nasha Sujono<sup>3</sup>, Aisha  
Ramadhina Krisdianto<sup>4</sup>, Fatimah Azzahra<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan  
Nasional “Veteran” Jakarta

Email Korespondensi: intania@upnvj.ac.id

Disubmit: 18 Februari 2025

Diterima: 14 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.19694>

### ABSTRAK

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menyebutkan bahwa prevalensi ibu hamil anemia sebanyak 27,7%. Angka tersebut menunjukkan adanya penurunan sebanyak 21,2% dari Riskesdas 2018. Meskipun mengalami penurunan, kasus anemia harus tetap selalu dipantau agar tidak menyebabkan masalah kesehatan berkelanjutan. Memberikan edukasi dan praktik menu gizi seimbang serta melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan kadar Hb untuk mengetahui dan meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemberian edukasi terkait gizi seimbang, pengukuran berat badan, tinggi badan, dan kadar Hb, dan praktik menu gizi seimbang untuk remaja anemia. Didapatkan hasil sebanyak 60% remaja memiliki status gizi kurang, 16,7% berstatus gizi baik, 10% berstatus gizi lebih, dan 10% tergolong obesitas. Didapatkan pula hasil pengukuran kadar Hb yaitu sebanyak 20% tergolong anemia, 53,3% memiliki kadar Hb normal, dan sejumlah 26,6% lainnya memiliki kadar Hb >16 mg/dL. Terdapat peningkatan pengetahuan gizi remaja pada sebelum dan sesudah edukasi gizi (*P value*: 0,000). Hasil praktik pembuatan menu gizi seimbang juga menunjukkan bahwa para remaja dapat membuat menu makan siang untuk remaja anemia berdasarkan “Pedoman Isi Piringku”. Terjadi peningkatan pengetahuan gizi remaja setelah diintervensi dan seluruh remaja berhasil mempraktikkan penyusunan menu bergizi seimbang sesuai dengan “Pedoman Isi Piringku”.

**Kata Kunci:** Anemia, Praktik Masak, Remaja

### ABSTRACT

*The 2023 Survei Kesehatan Indonesia (SKI) data indicates that the prevalence of anemia among pregnant women is 27.7%. This figure shows a decrease of 21.2% compared to the 2018 Riskesdas. Although there has been a decrease, cases of anemia must still be continuously monitored to prevent ongoing health issues.*

*To provide education and practice on a balanced nutritional menu and to measure height, weight and Hb levels to determine and improve the nutritional and health status of adolescents. The activities included providing education regarding balanced nutrition, measuring body weight, height and Hb levels, and practicing a balanced nutrition menu for anemic adolescent. The results was obtained 60% of adolescents with poor nutritional status, 16.7% of adolescents with good nutritional status, 10% of adolescents with over nutritional status, and 10% of adolescents classified as obese. The results of measuring Hb levels were also obtained, namely that 20% were classified as anemic, 53.3% had normal Hb levels, and another 26.6% had Hb levels >16 mg/dL. There was an increase in adolescent nutritional knowledge before and after the intervention (P value: 0.000). The results of the practice of making a balanced nutritional menu also show that adolescents can make a menu for anemic adolescent based on "Pedoman Isi Piringku". There was an increase in adolescent nutritional knowledge after the intervention and all adolescents succeeded in practicing preparing a balanced nutritious menu according to "Pedoman Isi Piringku".*

**Keywords :** Anemia, Cooking Practice, Adolescent.

## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan permasalahan kesehatan yang hingga saat ini masih eksis di Indonesia. Biasanya penyakit ini menyerang kelompok wanita usia subur dan ibu hamil. Kedua kelompok ini sangat rentan mengalami anemia karena wanita usia subur mengalami pendarahan berupa menstruasi setiap bulannya. Menstruasi dapat menyebabkan hilangnya zat besi atau Fe sehingga asupan zat besi yang dibutuhkan lebih banyak dari laki-laki. Pada masa remaja laju pertumbuhan cukup pesat sehingga terdapat perubahan hormon yang membutuhkan lebih banyak zat besi untuk mendukung produksi sel darah merah. Jika kebutuhan zat besi ini tidak tercukupi dengan baik, maka risiko remaja yang mengalami anemia pun semakin meningkat.

SKI 2023 (BPS, 2023) menyebutkan bahwa prevalensi remaja 15-24 tahun yang mengalami anemia sebanyak 15,5%. Angka tersebut mengalami penurunan sebanyak 69,1% (dari 84,6% ke 15,5%) dibandingkan dengan Riskesdas 2018 (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018). Meskipun data menyatakan adanya penurunan, namun kasus anemia harus tetap selalu dipantau agar tidak menyebabkan masalah kesehatan berkelanjutan. Masa remaja adalah periode yang penting dalam perkembangan seseorang, terutama terkait dengan status gizi. Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu bentuk malnutrisi yang sering terjadi pada remaja akibat kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik), yang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan. Kondisi KEK ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan remaja, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang yang signifikan, termasuk meningkatnya risiko anemia akibat defisiensi zat besi.

Ketika seorang remaja perempuan yang menderita KEK kemudian menjadi ibu hamil, kondisi tersebut dapat memperburuk kesehatan ibu dan janin. Status gizi yang buruk pada ibu hamil dapat menyebabkan KEK, yang kemudian meningkatkan risiko anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang

tidak mengalami KEK. Dalam hal ini, penting untuk memperhatikan asupan gizi sejak masa remaja guna mencegah terjadinya KEK dan dampak negatifnya, terutama selama kehamilan, untuk menjaga kesehatan ibu dan anak ((Nadrah et al., 2023).

Solusi yang dilakukan tim pengabdian untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat di POSMAJA RW 03, Kelurahan Gandul, Kota Depok. Pengabdian masyarakat ini bernama Gizi Peduli Sosial (GPS) 2024 yang dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2024 dan 31 Agustus 2024. Pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pemberian edukasi kepada kelompok remaja di POSMAJA RW 03, Kelurahan Gandul, Kota Depok terkait anemia dan hubungannya dengan masalah kesehatan lain seperti KEK. Remaja menjadi target sasaran edukasi anemia karena memiliki risiko tinggi terkena kondisi ini. Anemia dapat mempengaruhi perkembangan dan kemampuan belajar pada remaja. Selain itu, anemia juga meningkatkan kecenderungan untuk terkena penyakit infeksi. Remaja dengan masalah anemia berisiko menjadi ibu hamil yang juga mengalami anemia. Hal ini dapat berdampak pada bayi yang lahir dengan berat badan rendah (BBLR) dan *stunting*.

Remaja juga berisiko mengalami KEK karena pada masa ini remaja, khususnya remaja putri cenderung memperhatikan body image atau faktor emosional seperti takut gemuk. Remaja yang berpikiran seperti itu selalu ingin menjaga bentuk tubuh dan beberapa diantaranya ingin menurunkan berat badan secara drastis ((Muthmainnah et al., 2021). Penurunan berat badan secara drastis itulah yang dapat membuat asupan nutrisi remaja tidak terpenuhi sehingga menyebabkan defisiensi zat gizi, salah satunya zat besi. Dengan memberikan edukasi tentang anemia kepada remaja, anemia dapat dicegah agar tidak berlanjut ke generasi berikutnya. Tablet Tambah Darah (TTD) memiliki peran penting dalam mencegah anemia. Tablet Tambah Darah (TTD) dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam sel darah merah yang dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. Dengan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur, potensi anemia pada remaja dapat dihindari sehingga dapat mencegah lahirnya bayi dengan berat badan rendah (BBLR) dan *stunting*.

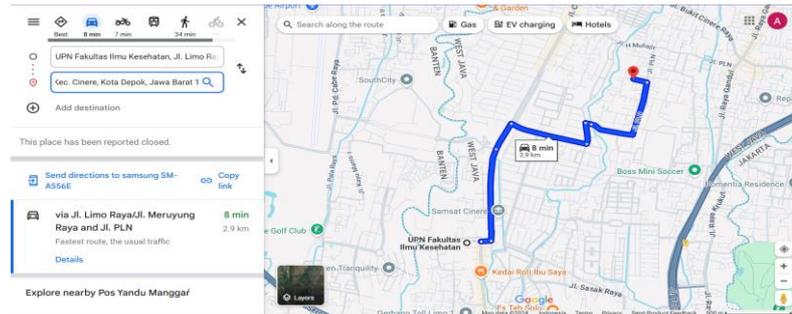
Tujuan diadakannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran remaja di POSMAJA RW 03, Kelurahan Gandul, Kota Depok akan pentingnya pengetahuan terkait masalah kesehatan yang ada di sekitarnya serta pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) untuk mencegah anemia.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah yang ditemukan antara lain belum pernah diadakan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi menurut indikator IMT/U. Belum pernah dilakukan pengukuran Hemoglobin (Hb) untuk mengetahui status anemia pada remaja di POSMAJA RW 03, Kelurahan Gandul, Kota Depok. Belum pernah dilaksanakan edukasi gizi terkait anemia dan hubungannya dengan masalah kesehatan lain seperti *stunting* dan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Sehingga dapat disusun rumusan pertanyaan sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah gambaran status gizi remaja menurut indikator IMT/U?
- b. Bagaimanakah status anemia pada remaja di POSMAJA RW 03, Kelurahan Gandul, Kota Depok?
- c. Apakah ada pengaruh peningkatan pengetahuan terkait anemia dan hubungannya dengan masalah kesehatan lain sesudah pelaksanaan edukasi gizi?

Berikut peta/map lokasi kegiatan pengabdian pada masyarakat



Gambar 1. Lokasi PKM

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Dalam KBBI, pengabdian didefinisikan sebagai suatu proses, cara, perbuatan mengabdikan atau mengabdikan dirinya kepada tanah air atau agamanya. Pengabdian masyarakat dapat didefinisikan sebagai suatu perbuatan mengabdikan diri untuk memberikan ilmu dan manfaat kepada masyarakat. Proses pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai salah satu langkah preventif untuk mencegah suatu permasalahan. Bentuk dari pengabdian masyarakat sendiri begitu beragam, salah satunya adalah pemberian edukasi. Edukasi memiliki arti yang kurang lebih sama dengan pendidikan yakni segala kegiatan yang akan mempengaruhi seseorang untuk merubah perilakunya. Menurut Isoblel R. Contento dalam bukunya yang berjudul *Nutrition Education Linking Research, Theory an Practice* (I. Contento, 2011; I. R. Contento, 2016) Menyebutkan bahwa edukasi gizi adalah strategi pendidikan yang menggabungkan pendidikan dengan dukungan lingkungan yang dirancang agar dapat memengaruhi seseorang membuat keputusan tentang tata cara ia memilih makanan. Dalam proses memutuskan memilih apa yang kita makan tentunya secara alamiah kita akan memiliki insting untuk menentukan apa yang kita pilih baik dari faktor kebutuhan, kepercayaan, selera dan lain sebagainya. Menurut Teori Maslow (1950) dalam (Kusumawati et al., 2024; Mahardika et al., 1970; Sunarya, 2022) tentang model hierarki kebutuhan menyebutkan bahwa pilihan makanan seseorang seringkali dipengaruhi oleh kebutuhan dasar (fisiologis), seperti kelaparan, sebelum beranjak ke kebutuhan yang lebih tinggi, seperti sosial dan penghargaan. Misalnya, seseorang yang kelaparan cenderung memilih makanan apapun yang tersedia daripada memikirkan preferensi. Tujuan dari pemberian edukasi gizi sendiri adalah untuk mengubah dan mempengaruhi cara pandang seseorang dalam memilih makanannya.

Edukasi gizi yang berhasil adalah terjadinya perubahan perilaku seseorang mengubah perilaku dan kebiasaan memilih makanannya dengan lebih sehat.

Perubahan perilaku (Yaumil & Thaifur, 2024) tidak didapatkan secara instan, untuk mengubah perilaku suatu individu atau kelompok dibutuhkan waktu yang cukup panjang. Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan arti yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian tersebut bisa disimpulkan bahwa perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku seseorang biasanya dilakukan di bawah alam sadar karena kebiasaan yang sudah sering dilakukan. Kebiasaan ini muncul karena melakukan suatu aktivitas atau kegiatan secara terus-menerus dalam kurun waktu yang panjang. Tentunya untuk mengubah perilaku ini tidaklah mudah, diperlukan intervensi berulang dan pemantauan berkala apakah usaha yang dilakukan efektif atau tidak (Djannah et al., 2020; Mahyarni, 2013).

Usia remaja menurut klasifikasi menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes), usia remaja adalah 10-18 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Perubahan fisik pada remaja terjadi akibat pubertas, yang menandai transisi menuju kematangan seksual. Pada remaja perempuan, perubahan meliputi perkembangan payudara, pinggul yang melebar, dan menstruasi pertama (*menarche*) (Karapanou & Papadimitriou, 2010). Sementara itu, remaja laki-laki mengalami pembesaran otot, pelebaran bahu, dan suara yang menjadi lebih dalam. Tentunya perubahan perubahan ini memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan baik guna menunjang segala prosesnya. Pada usia remaja juga biasanya banyak aktifitas yang dilakukan baik kegiatan akademik seperti sekolah atau kegiatan diluar sekolah. Hal ini menyebabkan tubuh remaja rentan terkena gangguan kesehatan dikarenakan aktivitas yang terlalu sibuk dan adanya proses pertumbuhan menuju kematangan.

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin (Sianipar et al., 2023). Remaja rentan terkena anemia karena kebutuhan nutrisi yang meningkat selama masa pubertas, terutama zat besi, sering kali tidak terpenuhi. Pada remaja perempuan, risiko anemia meningkat karena menstruasi, yang menyebabkan kehilangan darah setiap bulan. Jika asupan zat besi tidak mencukupi untuk menggantikan darah yang hilang, tubuh mengalami kekurangan hemoglobin, sehingga oksigen tidak dapat didistribusikan dengan optimal ke seluruh tubuh (Aulya et al., 2022; Nasruddin et al., 2021). Sementara itu, pada remaja laki-laki, pertumbuhan otot yang pesat juga membutuhkan tambahan zat besi untuk mendukung produksi hemoglobin dalam sel darah merah. Sayangnya, banyak remaja memiliki pola makan yang kurang seimbang, dengan dominasi makanan cepat saji atau rendah nutrisi, sehingga tidak memenuhi kebutuhan zat besi harian. Selain itu, konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi, seperti teh atau kopi, juga berkontribusi terhadap risiko anemia. Faktor lain, seperti kurangnya edukasi tentang pentingnya zat besi dan pola makan yang sehat, semakin memperbesar risiko anemia pada remaja.

Akibatnya, mereka sering mengalami gejala seperti lemah, lesu, sulit berkonsentrasi, dan penurunan produktivitas.

#### 4. METODE

Terdapat 3 kegiatan dalam program Edukasi dan Praktik Menu Gizi Seimbang untuk Remaja Anemia, kegiatan yang sudah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. kegiatan Program Edukasi dan Praktik Menu Gizi Seimbang untuk Remaja seimbang**

Kegiatan dan Tujuan	Target/Kelompok Sasaran	Luaran
Edukasi Anemia, Gizi Seimbang, dan Tablet Tambah Darah (TTD)	Remaja dan Kader POSMAJA	Media: <i>Slide</i> PowerPoint, Video Singkat, dan <i>Leaflet</i>
Pengukuran berat badan, tinggi badan, kadar Hb, LiLA, dan tekanan darah	Remaja	Media: <i>Slide</i> PowerPoint
Praktik Menu Gizi Seimbang untuk Remaja Anemia	Remaja	Praktik Masak

#### 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Edukasi Gizi Remaja

Kegiatan edukasi gizi diawali dengan penentuan materi serta penyusunan materi terkait bersama dengan dosen pembimbing. Materi yang disampaikan secara garis besar adalah terkait anemia, Tablet Tambah Darah (TTD), dan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Namun, berdasarkan dengan permasalahan yang terjadi di wilayah kegiatan pengabdian, kami juga menambahkan materi terkait Kekurangan Energi Kronis dan *stunting* sebagai dampak jangka panjang dari permasalahan anemia pada remaja. Materi edukasi ditampilkan melalui *slide* PowerPoint dan video singkat. Selain itu, kami juga menyediakan media cetak berupa *leaflet*. Pemilihan *leaflet* sebagai salah satu media promosi kesehatan adalah karena media tersebut bersifat visual, sehingga dapat menarik perhatian audiens dalam menerima informasi yang disampaikan. Menurut (Kapti et al., 2013) panca indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata, yaitu 75-87%. *Leaflet* membiarkan audiensnya memahami informasi lebih banyak dengan cara visual dan tidak perlu waktu yang lama untuk membacanya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dibuat oleh (Rahmad et al., 2023) yang mengungkapkan bahwa poster dan *leaflet* efektif karena dapat menyajikan informasi dengan cara yang menarik secara visual dan juga mudah untuk dipaham (Laili, 2022).



Gambar 2. Edukasi Gizi Remaja

Pelaksanaan kegiatan edukasi berlangsung selama 40 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Para audiens terlihat sangat antusias ditandai oleh keaktifan mereka pada saat sesi tanya jawab. Hal ini juga terbukti oleh terjadinya peningkatan pengetahuan remaja saat sebelum dan sesudah kegiatan edukasi gizi berlangsung. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Angesti et al., 2022) terkait edukasi gizi seimbang dan pencegahan anemia pada remaja, dimana terjadi kenaikan nilai rata-rata hasil pretest dan post-test.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pretest n%	Post-test n%
Kurang	13 (37,2%)	7 (20%)
Cukup	18 (51,4%)	11 (31,4%)
Baik	4 (11,4%)	17 (48,6%)
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

Menurut Khomsan dalam (Firdausi et al., 2022), hasil ukur pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu Baik (>80), Cukup/Sedang (60-80), dan Kurang (<60). Tabel 1 merupakan gambaran tingkat pengetahuan remaja terkait Anemia dan Tablet Tambah darah (TTD) yang diambil menggunakan pengisian *pretest* dan *post-test* pada saat sebelum dan sesudah edukasi berlangsung. Dapat dilihat pada tabel tersebut, terdapat peningkatan pengetahuan kategori baik dari 11,4% menjadi 48,6%. Hasil ini kemudian diuji dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 3. Distribusi Ranking Nilai *Pretest* dan *Post-test*

	<i>n</i>	Mean Rank	Sum of Rank	<i>P value</i>
Negative Ranks	2	9,00	18,00	
Positive Ranks	27	15,44	417,00	0,000*
Ties	6			
Z				-4,323
Total	35			

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil *p value* senilai 0,000 (nilai *sig* < 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai pengetahuan *pretest* dan *post-test*, artinya terdapat pengaruh pemberian edukasi terkait gizi remaja dalam meningkatkan hasil pengetahuan para remaja di POSMAJA RW 03, Kelurahan Gandul, Kota Depok.

#### b. Pengukuran IMT/U dan Kadar Hb Remaja

Pengukuran antropometri dilakukan guna mengetahui status gizi remaja dengan menggunakan indikator IMT/U. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 60% remaja masih memiliki status gizi kurang, sejumlah 16,7% memiliki status gizi baik, sejumlah 10% memiliki status gizi lebih, dan sebanyak 10% memiliki status gizi obesitas. Untuk itu, diperlukan pengukuran tinggi badan dan berat badan secara berkala agar dapat mengetahui kategori tumbuh kembang (Rahim et al., 2024) sebagai upaya pencegahan dari masalah pertumbuhan dan perkembangan remaja (Mirania et al., 2024).

Selain pengukuran antropometri, kami juga mengukur kadar Hb remaja guna mengetahui status anemia pada remaja. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 20% remaja mengalami anemia dengan kadar Hb >12 mg/dL, sejumlah 53,3% memiliki kadar Hb normal dengan *range* 12-16 mg/dL, dan sejumlah 26,6% lainnya memiliki kadar Hb >16 mg/dL. Hasil studi lainnya juga menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang memiliki kadar Hb di bawah batas normal, sehingga dapat dikategorikan sebagai anemia ringan dan anemia sedang (Lubis & Angraeni, 2022). Hasil studi lain menunjukkan bahwa anemia dapat muncul akibat gaya hidup seperti pola makan tidak teratur, jarang mengonsumsi sayur dan buah, serta kurangnya durasi tidur (Aulya et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan tindakan preventif dan edukatif untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pencegahan anemia (Lada et al., 2023).



Gambar 3. Pengukuran Status Gizi dan Kadar Hb Remaja

#### c. Praktik Menu Gizi Seimbang untuk Remaja Anemia

Pelaksanaan praktik menu gizi seimbang dilakukan di POSMAJA RW 03, Kelurahan Gandul, Kota Depok yang meliputi pemilihan bahan, penyusunan menu bergizi seimbang sesuai dengan “Isi Piringku”, dan pengolahan bahan. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk implementasi dari materi yang sebelumnya telah disampaikan. Waktu praktik penyusunan menu berjalan sekitar 90 menit. Tim kami telah menyediakan alat dan bahan yang akan digunakan. Bahan yang

disediakan meliputi makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah dengan jenis protein hewani tinggi Fe untuk remaja anemia. Hasil pengamatan praktik pembuatan menu gizi seimbang menunjukkan bahwa para peserta dapat memilih dan mengolah bahan-bahan yang disediakan dengan baik menjadi suatu hidangan makan siang. Peserta terlihat antusias dan berpartisipasi aktif dalam praktik pembuatan menu gizi seimbang. Studi lain menyatakan bahwa hasil praktik menu gizi seimbang berdasarkan Isi Piringku menunjukkan perubahan persentase pola konsumsi makan remaja dan diharapkan mampu memberikan kesadaran dan pemahaman remaja terkait pentingnya menjaga pola makan sebagai upaya pencegahan anemia (Laili, 2022).



Gambar 2. Praktik Menu Gizi Seimbang untuk Remaja Anemia

## 6. KESIMPULAN

Remaja di POSMAJA 03 sebagian besar berstatus gizi kurang, yaitu dengan persentase sebanyak 60%. Untuk hasil pengecekan Hb, 53,3% remaja di POSMAJA 03 memiliki kadar Hb normal dengan *range* 12-16 mg/dL. Kegiatan edukasi berjalan dengan baik, responden terlihat aktif dan antusias dengan kegiatan yang dilakukan. Hasil juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai pengetahuan *pretest* dan *post-test* pada saat sebelum dan setelah kegiatan edukasi gizi remaja. Seluruh remaja juga dapat melakukan penyusunan menu bergizi seimbang sesuai dengan “Pedoman Isi Piringku”.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., Winarta, I. M., & Prikhantina, R. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Dan Cegah Anemia Pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas Mh Thamrin*, 4(2), 120-126. <https://doi.org/10.37012/Jpkmht.V4i2.1320>
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377-1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp>
- Bps. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. *Survei Kesehatan Indonesia, Kementerian*, 1-926.
- Contento, I. (2011). *Enhancing Nutrition Education Effectiveness*.
- Contento, I. R. (2016). *What's In A Name? Nutrition Education: A 21st Century Definition*. 1-11. [https://www.sneb.org/clientuploads/directory/recorded\\_webinars/webinar\\_handouts/contento-notes.pdf](https://www.sneb.org/clientuploads/directory/recorded_webinars/webinar_handouts/contento-notes.pdf)
- Djannah, S. N., Wijaya, C. S. W., Jamko, M. N., Sari, L. P., Hastuti, N., Sinanto, R. A., Maelani, R., Nurhesti, A., & Yuliawati, K. (2020). Buku Ajar Promosi Kesehatan Dan Perubahan Perilaku. In *Cv Mine*.
- Firdausi, A., Khomsan, A., & Rahman, P. H. (2022). Hubungan Penggunaan Instagram Dengan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Mahasiswa Ipb. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(1), 16-24. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.16-24>
- Karapanou, O., & Papadimitriou, A. (2010). Determinants Of Menarche. *Reproductive Biology And Endocrinology*, 8, 1-8. <https://doi.org/10.1186/1477-7827-8-115>
- Kusumawati, N. A., Dian, K., Purwadi, A., & Maret, U. S. (2024). *Implementasi Teori Kebutuhan Maslow Dalam Pembelajaran Abad 21 : Pendekatan Psikologi Humanistik*. 5445(April), 98-112.
- Lada, N., Kaseh, J., & Astuti, A. (2023). *Remaja Sehat Bebas Anemia Dengan Identifikasi Kadar Hemoglobin Pada Siswi Smp N 2 Nekamese Kabupaten Kupang Nusa Tenggara Timur Healthy Adolescents Anemia-Free: Identifying Hemoglobin Levels In Female Junior High School Students At Smp N 2 Nekamese, Kupa*. 1(4), 122-126. <https://doi.org/10.59024/jnb.V1i4.251>
- Laili, A. N. (2022). Langkah Ceria “Cegah Remaja Dari Anemia” Dengan Buku Saku Isi Piringku. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8(2), 129-136. <https://doi.org/10.51169/ideguru.V8i2.470>
- Lubis, D. R., & Angraeni, L. (2022). Deteksi Dini Anemia Melalui Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Prahita*, 03(01), 24-35.
- Mahardika, D., Nihayah, U., & Muhibbuddin, H. (1970). Implementasi Konsep Teori Humanistik Dalam Kesehatan Mental Pada Masa Pandemi. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 62-76. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.V5i2.10333>
- Mahyarni, M. (2013). Theory Of Reasoned Action Dan Theory Of Planned Behavior (Sebuah Kajian Historis Tentang Perilaku). *Jurnal El-Riyasah*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.24014/jel.V4i1.17>
- Mirania, A. N., Louis, S. L., Yuniarti, E., Manurung, A., Lubis, A. F., & Christyawardani, L. S. (2024). *Edukasi Dan Pemeriksaan Status Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja Di Smp Kota Palembang*. 4(4), 837-844.

- Muthmainnah, Sitti Patimah, & Septiyanti. (2021). Hubungan Kek Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene. *Window Of Public Health Journal*, 2(1), 110-119. <https://doi.org/10.33096/Woph.V2i1.128>
- Nadrah, N., Handayani, R., & Jolyarni, N. (2023). Hubungan Anemia Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Simundol. *Excellent Midwifery Journal*, 6(2), 69-74.
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357-364. <https://doi.org/10.59141/Cerdika.V1i4.66>
- Rahim, R., Hasbi, N., & Parwata, S. S. (2024). Identifikasi Tumbuh Kembang Siswa Sekolah Anak Tangguh Berdasarkan Pengukuran Berat Dan Tinggi Badan Identification Of Student Growth And Development Height Measurements. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(3), 492-500.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (P. Hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.Pdf)
- Sianipar, S. S., Suryagustina, & Paska, M. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Effect Of Health Education Using Media Audio Visual On Knowledge About Anemia In Adolescent Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Eka Harap Palangka Raya ,. *Ijhsr*, 5(1), 119-131.
- Sunarya, F. R. (2022). Urgensi Teori Hirarki Kebutuhan Dari Abraham Maslow Dalam Sebuah Organisasi. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 9(2), 647-658. <https://doi.org/10.15408/Sjsbs.V9i3.25916>
- Yaumil, A., & Thaifur, B. R. (2024). Behavior Change Studies: Literature Review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 248-358. <https://doi.org/10.56338/Jks.V7i1.4878>