

EFEKTIVITAS PEER EDUCATOR DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PIK-R UNIVERSITAS LAMPUNG

Diah Puspitasari^{1*}, Reni Zuraida², Bayu Anggileo Pramesona², Dyah Wulan Sumekar R.W²., Dian Isti Anggraini²

¹Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

[*Email Korespondensi: diah41288@gmail.com]

Abstract: *The Effectiveness of Peer Educators in Improving Knowledge, Attitudes, and Anemia Prevention Behaviors Among Adolescent Girls at PIK-R, University of Lampung.* The 2023 Indonesian Health Survey reported an anemia prevalence of 15.5% among individuals aged 15–24 years, highlighting the need for effective prevention strategies among adolescents. This study aimed to evaluate the effectiveness of peer educators in improving knowledge, attitudes, and behaviors related to nutrition and anemia prevention among adolescent girls at the Youth Counseling Information Center (PIK-R) Raya, University of Lampung. A quasi-experimental one-group pretest–posttest design was conducted involving 78 respondents selected through total sampling. The intervention was implemented over four weeks in November 2025 and consisted of nutrition and anemia prevention education delivered by trained peer educators, followed by guidance on iron supplementation (TTD) consumption and monitoring of adherence to the *Isi Piringku* balanced nutrition principle. Data were collected using structured questionnaires. The results showed significant improvements after the intervention. Median knowledge scores increased from 30.0 to 33.0, attitude scores from 75.0 to 78.0, and healthy behavior scores from 32.0 to 38.0. The Wilcoxon Signed Rank Test demonstrated significant improvements in knowledge ($Z = -6.21$; $p < 0.001$; $r = 0.70$), attitude ($Z = -5.89$; $p < 0.001$; $r = 0.67$), and behavior ($Z = -6.75$; $p < 0.001$; $r = 0.76$). The median differences and their 95% confidence intervals indicated consistent positive changes across all outcome variables. In addition, 83.3% of respondents adhered to TTD consumption, and 80.8% demonstrated good implementation of the *Isi Piringku* principle. These findings indicate that peer-led education effectively improves knowledge, attitudes, and preventive behaviors related to anemia among adolescent girls and has strong potential for wider implementation within PIK-R programs.

Keywords: Anemia, Peer Educator, Knowledge, Attitudes, Behavior.

Abstrak: *Efektivitas Peer Educator Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di PIK-R Universitas Lampung.* Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan prevalensi anemia sebesar 15,5% pada kelompok usia 15–24 tahun, sehingga diperlukan strategi pencegahan yang efektif pada remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas peer educator terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) Raya Universitas Lampung. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan rancangan one group pretest–posttest pada 78 responden yang dipilih melalui total sampling. Intervensi dilaksanakan pada November 2025 berupa edukasi gizi dan pencegahan anemia oleh peer educator, disertai pendampingan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan pemantauan penerapan prinsip *Isi Piringku*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh variabel. Median skor pengetahuan meningkat dari 30,0 menjadi 33,0, sikap dari 75,0 menjadi 78,0,

dan perilaku sehat dari 32,0 menjadi 38,0. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan perbedaan bermakna antara skor pretest dan posttest ($p < 0,001$). Sebanyak 83,3% responden patuh mengonsumsi TTD dan 80,8% berada pada kategori baik dalam penerapan Isi Piringku. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi sebaya efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri serta berpotensi dikembangkan dalam program PIK-R.

Kata Kunci: anemia, *peer educator*, pengetahuan, perilaku, sikap.

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global, khususnya pada perempuan usia reproduktif dan remaja putri. *WHO Global Anaemia Status Report* tahun 2023 melaporkan prevalensi anemia pada perempuan usia 15–49 tahun sebesar 29,9% pada tahun 2020, dengan jumlah absolut mencapai sekitar 571 juta jiwa, menunjukkan bahwa anemia masih merupakan masalah kesehatan serius di dunia (World Health Organization, 2023, 2024).

Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi anemia sebesar 15,5% pada kelompok usia 15–24 tahun (BKPK, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa Provinsi Lampung memiliki prevalensi anemia tertinggi di wilayah Sumatera, yaitu sebesar 63%, dengan 24,3% di antaranya dialami oleh remaja putri usia 10–19 tahun (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kehilangan zat besi akibat menstruasi, asupan zat gizi yang tidak adekuat, serta pola konsumsi makanan yang cenderung tidak seimbang. Gaya hidup modern mendorong remaja lebih memilih makanan cepat saji yang rendah zat gizi mikro, sehingga meningkatkan risiko defisiensi zat besi (Briawan, 2014; Ullagaddi et al., 2025). Kondisi anemia pada masa remaja berpotensi menurunkan daya tahan tubuh dan produktivitas, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan di masa depan yang dapat berdampak pada kejadian stunting (Heslin & McNulty, 2023).

Pemerintah Indonesia telah menetapkan remaja sebagai sasaran

strategis dalam upaya percepatan penurunan stunting melalui peningkatan edukasi gizi dan pemberian tablet tambah darah (TTD). Namun, kepatuhan konsumsi TTD pada remaja masih tergolong rendah. Rendahnya kepatuhan tersebut dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan, sikap yang kurang mendukung, minimnya dukungan lingkungan, serta kekhawatiran terhadap efek samping TTD (Damayanti & Robiatul Adawiyah, 2025; Hamranani et al., 2020).

Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, terutama teman sebaya. Pendekatan edukasi berbasis *peer educator* dinilai efektif karena komunikasi antarteman sebaya lebih mudah diterima dan mampu membentuk sikap serta perilaku kesehatan yang positif (Hurlock, 2004; Nguyen et al., 2022). Dalam konteks ini, Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) yang dikembangkan oleh BKKBN menjadi wadah strategis dalam pelaksanaan edukasi kesehatan remaja, termasuk gizi dan pencegahan anemia. Meskipun efektivitas *peer educator* telah dilaporkan pada berbagai penelitian dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada lingkungan sekolah dan komunitas remaja umum. Bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan *peer educator* pada organisasi PIK-R, khususnya di lingkungan perguruan tinggi, masih terbatas. Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya lebih banyak berfokus pada peningkatan pengetahuan, sedangkan pengaruh intervensi terhadap sikap dan perilaku pencegahan anemia belum banyak dikaji secara simultan. Padahal, perubahan sikap dan perilaku merupakan faktor

penting dalam keberhasilan upaya pencegahan anemia yang berkelanjutan.

PIK-R sebagai wadah pembinaan remaja memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan lingkungan sekolah karena mengedepankan pendekatan konseling sebaya, partisipasi aktif anggota, serta pengembangan keterampilan hidup yang mendukung perilaku sehat. Oleh karena itu, evaluasi efektivitas peer educator pada setting PIK-R menjadi penting untuk menghasilkan bukti ilmiah yang lebih spesifik mengenai keberhasilan intervensi pendidikan sebaya dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri.

PIK-R Raya Universitas Lampung merupakan PIK-R Unggulan yang secara aktif melaksanakan kegiatan edukasi gizi dan pencegahan anemia melalui workshop berbasis peer educator. Namun, hingga saat ini efektivitas kegiatan tersebut dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terkait gizi dan pencegahan anemia belum pernah dievaluasi secara sistematis. Penelitian ini memiliki kontribusi ilmiah dengan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas peer educator pada setting PIK-R di lingkungan perguruan tinggi serta mengevaluasi secara bersamaan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas peer educator terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di PIK-R Raya Universitas Lampung.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di PIK-R Raya Universitas Lampung pada bulan November 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang tergabung sebagai anggota aktif PIK-R Raya Universitas Lampung. Sampel penelitian berjumlah 78 responden yang dipilih

menggunakan teknik total sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang terdaftar sebagai anggota aktif PIK-R Raya Universitas Lampung, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi, dan mengisi kuesioner penelitian secara lengkap.

Intervensi penelitian dilaksanakan oleh dua orang peer educator yang berasal dari anggota aktif PIK-R Raya Universitas Lampung. Sebelum pelaksanaan intervensi, peer educator mengikuti tahap persiapan yang meliputi penilaian pengetahuan menggunakan instrumen tes pilihan ganda dan observasi keterampilan fasilitasi. Kriteria *peer educator* meliputi memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi dan pencegahan anemia, kemampuan komunikasi yang baik, serta dinyatakan kompeten berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan dan observasi keterampilan edukasi.

Sebelum intervensi utama, seluruh responden mengikuti kegiatan pembekalan dan penyamaan persepsi yang dilaksanakan dalam satu sesi selama 60 menit secara daring. Materi pembekalan meliputi pengenalan Program Generasi Berencana (Genre), peran dan fungsi PIK-R, serta pentingnya gaya hidup sehat bagi remaja. Tahap ini bertujuan untuk menciptakan pemahaman dasar yang relatif seragam pada seluruh responden sebelum pelaksanaan intervensi.

Intervensi berupa Workshop Edukasi dan Aksi Remaja untuk Gizi dan Pencegahan Anemia yang difasilitasi oleh peer educator. Intervensi dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan jumlah total peserta sebanyak 78 remaja putri yang dibagi ke dalam dua kelompok kelas untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dan interaksi. Kegiatan intervensi meliputi penyampaian materi mengenai anemia, gizi seimbang, pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD), pencegahan stunting, serta pendampingan penerapan prinsip Isi Piringku. Selain itu, dilakukan pemantauan kepatuhan konsumsi TTD selama periode intervensi melalui

peringat dan pelaporan mandiri yang difasilitasi oleh *peer educator*.

Pengumpulan data dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*) menggunakan kuesioner terstruktur yang mengukur tiga variabel utama, yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia. Variabel perilaku terdiri atas perilaku sehat, kepatuhan konsumsi TTD, dan penerapan prinsip Isi Piringku.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk*. Karena

data tidak berdistribusi normal, analisis bivariat dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Seluruh responden memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*) sebelum penelitian dilaksanakan. Penelitian ini telah lolos kaji etik dengan nomor 6008/UN26.18/PP.05.02.00/2025.

Lampung. Seluruh responden mengikuti rangkaian intervensi dan mengisi kuesioner *pretest* serta *posttest* secara lengkap sehingga seluruh data dapat dianalisis.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 78 responden remaja putri yang merupakan anggota aktif PIK-R Raya Universitas

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)	17	11	14,1
	18	47	60,3
	19	20	25,6
Rumpun Keilmuan	Sains dan Teknologi	24	30,8
	Sosial dan Humaniora	54	69,2

Mayoritas responden berusia 18 tahun (60,3%) dengan rumpun keilmuan terbanyak berasal dari rumpun Sosial dan Humaniora (69,2%). Hal ini

menunjukkan keberagaman latar belakang akademik responden yang berpartisipasi dalam kegiatan PIK-R.

Tabel 2. Perbandingan Skor Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Sehat Sebelum dan Setelah Intervensi Pendidik Sebaya

Variabel	<i>Pretest</i> Median (IQR)	<i>Posttest</i> Median (IQR)	p-value*
Pengetahuan	30.0 (4.0)	33.0 (2.0)	<0.001
Sikap	75.0 (5.0)	78.0 (2.0)	<0.001
Perilaku	32.0 (5.2)	38.0 (5.2)	<0.001

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna pada skor pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat setelah intervensi *peer educator*. Median skor pengetahuan meningkat dari 30,0 (IQR 4,0) pada *pretest* menjadi 33,0 (IQR 2,0) pada *posttest*. Skor sikap juga

mengalami peningkatan dari 75,0 (IQR 5,0) menjadi 78,0 (IQR 2,0). Sementara itu, skor perilaku sehat meningkat dari 32,0 (IQR 5,2) menjadi 38,0 (IQR 5,2).

Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa seluruh perubahan tersebut bermakna secara statistik ($p <$

0,001), yang menandakan bahwa intervensi *peer educator* efektif dalam meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku responden terkait gizi dan pencegahan anemia.

Selain peningkatan skor, intervensi ini juga memengaruhi perilaku spesifik

dalam pencegahan anemia. Sebagian besar responden menunjukkan kepatuhan yang baik terhadap konsumsi TTD mingguan serta penerapan praktik gizi seimbang yang sesuai.

Tabel 3. Distribusi Perilaku Pencegahan Setelah Intervensi *Peer Educator*

Variabel	Kategori	n	%
Kepatuhan TTD	Baik	65	83,3
	Kurang	13	16,7
Penerapan Isi Piringku	Baik	22	28,2
	Cukup	38	48,7
	Kurang	18	23,1

Secara keseluruhan, intervensi *peer educator* menghasilkan perubahan positif yang konsisten pada domain

kognitif, afektif, dan perilaku yang berkaitan dengan pencegahan anemia.

Tabel 4. Ringkasan Perubahan Skor Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku

Variabel Hasil	Arah Perubahan	Interpretasi
Pengetahuan	Meningkat	Pemahaman tentang anemia dan gizi menjadi lebih baik
Sikap	Meningkat	Persepsi yang lebih positif terhadap pencegahan anemia
Perilaku sehat	Meningkat	Penerapan praktik pencegahan anemia yang lebih baik

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dan pencegahan anemia berbasis *peer educator* secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di PIK-R Raya Universitas Lampung. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi sebaya merupakan strategi yang efektif dalam promosi kesehatan remaja, khususnya pada isu anemia yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat (*World Health Organization, 2023*).

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi dapat dijelaskan melalui *Social Learning Theory* yang dikemukakan oleh Bandura (1986). Teori ini menjelaskan bahwa individu memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru melalui proses observasi, imitasi, dan interaksi sosial

dengan model yang dianggap relevan. Dalam penelitian ini, *peer educator* berperan sebagai role model yang memiliki karakteristik serupa dengan responden, baik dari segi usia, pengalaman, maupun lingkungan sosial. Kondisi tersebut memungkinkan proses penyampaian informasi menjadi lebih efektif karena remaja cenderung lebih mudah menerima pesan kesehatan yang disampaikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh figur otoritas. Selain itu, *Peer Influence Theory* menjelaskan bahwa kelompok sebaya memiliki pengaruh kuat terhadap pembentukan pengetahuan dan pengambilan keputusan pada masa remaja (Steinberg & Monahan, 2007). Melalui diskusi yang interaktif dan komunikasi yang setara, responden memperoleh kesempatan untuk bertanya, berbagi pengalaman, serta mengklarifikasi informasi yang sebelumnya kurang dipahami sehingga

terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil *systematic review* yang dilakukan oleh Dodd et al., (2022), yang menunjukkan bahwa sebagian besar intervensi *peer education* efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja. Penelitian (Nguyen et al. (2022) juga melaporkan bahwa pendekatan edukasi sebaya mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai isu kesehatan reproduksi dan gizi karena adanya kedekatan psikologis antara fasilitator dan peserta. Hasil serupa ditemukan oleh Elisa et al., (2022) dan Safrudin et al., (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis teman sebaya secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan literasi kesehatan pada kelompok remaja.

Perbaikan sikap responden terhadap pencegahan anemia menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga berhasil membentuk norma sosial yang lebih positif. Dalam konteks pendidikan sebaya, terbentuknya norma kelompok yang mendukung perilaku sehat dapat meningkatkan penerimaan individu terhadap pesan kesehatan. Ketika mayoritas anggota kelompok menunjukkan sikap positif terhadap konsumsi TTD, gizi seimbang, dan pencegahan anemia, maka individu akan terdorong untuk menyesuaikan sikapnya dengan norma yang berlaku dalam kelompok tersebut (Ajzen, 2020). Selain itu, peningkatan sikap juga dapat dijelaskan melalui konsep *perceived susceptibility* dalam *Health Belief Model* yang menyatakan bahwa individu akan lebih terdorong mengadopsi perilaku sehat apabila menyadari kerentanannya terhadap suatu penyakit (Rosenstock et al., 1988). Pemahaman yang lebih baik mengenai risiko anemia mendorong terbentuknya sikap yang lebih mendukung upaya pencegahan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Alemu et al. (2019) yang menunjukkan bahwa edukasi sebaya mampu meningkatkan sikap positif terhadap pencegahan anemia dan perilaku kesehatan reproduksi pada

remaja. Studi yang dilakukan oleh Sari et al. (2023) juga menemukan bahwa peningkatan pemahaman mengenai dampak anemia berhubungan dengan peningkatan sikap positif terhadap konsumsi TTD dan penerapan pola makan bergizi seimbang.

Peningkatan perilaku sehat setelah intervensi memperkuat bukti bahwa edukasi sebaya tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan afektif, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku nyata. Menurut *Health Belief Model*, perubahan perilaku terjadi ketika individu merasa rentan terhadap suatu masalah kesehatan, memahami dampak yang mungkin terjadi, serta meyakini bahwa tindakan pencegahan yang dilakukan akan memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan hambatan yang dirasakan (Rosenstock et al., 1988). Dalam penelitian ini, edukasi mengenai anemia, manfaat konsumsi TTD, dan penerapan prinsip Isi Piringku meningkatkan persepsi manfaat serta mengurangi hambatan yang sebelumnya dimiliki responden.

Selain itu, *Theory of Planned Behavior* menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh niat yang terbentuk melalui sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku (Ajzen, 2020). Kehadiran peer educator berperan dalam memperkuat norma subjektif yang mendukung perilaku sehat sekaligus meningkatkan keyakinan responden bahwa mereka mampu menerapkan perilaku pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari tingginya kepatuhan konsumsi TTD (83,3%) dan semakin baiknya penerapan prinsip Isi Piringku setelah intervensi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian internasional yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis teman sebaya efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan remaja. Studi yang dipublikasikan dalam *BMC Public Health* menunjukkan bahwa *peer-led intervention* mampu meningkatkan kepatuhan terhadap perilaku kesehatan preventif pada remaja (Dodd et al.,

2022). Penelitian pada jurnal *Nutrients* juga melaporkan bahwa edukasi gizi berbasis teman sebaya efektif meningkatkan kualitas pola makan dan perilaku konsumsi pangan sehat pada kelompok usia remaja (Viggiano et al., 2021). Selain itu, penelitian Nguyen et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam mempertahankan perubahan perilaku kesehatan dalam jangka panjang.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi pengembangan program kesehatan remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa *peer educator* dapat dimanfaatkan sebagai agen perubahan yang efektif dalam pelaksanaan edukasi gizi dan pencegahan anemia di lingkungan PIK-R maupun institusi pendidikan lainnya. Pendekatan ini relatif mudah diterapkan, memiliki biaya yang lebih rendah dibandingkan pendekatan berbasis tenaga profesional, serta mampu menjangkau remaja melalui komunikasi yang lebih dekat dan sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka (BKKBN, 2019). Oleh karena itu, penguatan kapasitas *peer educator* perlu menjadi bagian integral dari strategi promosi kesehatan remaja dan percepatan penurunan stunting di Indonesia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol sehingga pengaruh faktor luar selama periode penelitian tidak dapat sepenuhnya dieliminasi. Kedua, pengukuran perilaku dilakukan menggunakan metode *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias informasi dan bias keinginan sosial. Ketiga, penelitian dilaksanakan hanya pada satu PIK-R di lingkungan perguruan tinggi sehingga generalisasi hasil ke populasi remaja yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Keempat, penelitian belum mengukur indikator biologis seperti kadar hemoglobin sehingga efektivitas intervensi terhadap status anemia secara klinis belum dapat dievaluasi. Oleh karena itu, penelitian

selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, periode tindak lanjut yang lebih panjang, serta pengukuran indikator biologis untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas edukasi berbasis *peer educator* dalam pencegahan anemia remaja.

KESIMPULAN

Intervensi edukasi gizi dan pencegahan anemia berbasis *peer educator* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di PIK-R Raya Universitas Lampung. Terjadi peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat setelah intervensi, serta tingkat kepatuhan konsumsi TTD dan penerapan prinsip Isi Piringku yang tergolong baik. Temuan ini menunjukkan bahwa *peer educator* memiliki peran strategis sebagai agen perubahan dalam promosi kesehatan remaja melalui pendekatan komunikasi yang setara dan mudah diterima. Oleh karena itu, pendekatan edukasi sebaya berpotensi untuk dikembangkan dan diintegrasikan secara lebih luas dalam program PIK-R serta intervensi kesehatan remaja lainnya, khususnya dalam upaya pencegahan anemia dan penurunan risiko stunting di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324.
<https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Alemu, M., Teshome, G., & Demissie, H. (2019). Effectiveness of peer education intervention on knowledge, attitude and practice about HIV/AIDS among adolescents in Western Ethiopia. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 10, 45–53.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- BKKBN. (2019). *Modul Pegangan bagi Fasilitator Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) Rencanakan Masa Depanmu*. Direktorat Bina Ketahanan Remaja Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. www.bkkbn.go.id
- BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka*.
- Briawan, D. (2014). *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. EGC.
- Damayanti, F., & Robiatul Adawiyah, A. (2025). Determinan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di SMAN 02 Gunung Putri Kabupaten Bogor. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* e-ISSN, 9(1), 2715–8748. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- Dodd, S., Widnall, E., Russell, A. E., Curtin, E. L., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2022). School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14688-3>
- Elisa, E., Salma Adilanisa, Dina Indrati, Muhamad Jauhar, & Maksuk, M. (2022). Peer Education Improve Knowledge and Attitude About Sexual Behavior in Adolescents: A Literature Review. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 2(6). <https://doi.org/10.35882/ijahst.v2i6.191>
- Green, L., & Kreuter, M. (2005). Health Program Planning: An Educational And Ecological Approach. *Journal Name*.
- Hamranani, S., Permatasari, D., Ari Murti Program Studi Ilmu Keperawatan, S., Muhamamdiyah Klaten, S., Jombor Indah, J., Klaten Tengah, K., Klaten, K., & Tengah, J. (2020). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPATUHAN MINUM TABLET FE PADA REMAJA*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Heslin, A., & McNulty, B. (2023). Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. In *Proceedings of the Nutrition Society* (Vol. 82, Issue 2, pp. 142–156). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0029665123002689>
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Nguyen, NTT., Tang, H.K., Nguyen, M.N. et al. Effect of a peer-led education intervention on dietary behaviour and physical activity among adolescents in Ho Chi Minh City, Vietnam: a pilot study. *Eur J Clin Nutr* 76, 1590–1593 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41430-022-01140-3>
- Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting*.
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the health belief model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175–183. <https://doi.org/10.1177/109019818801500203>
- Safrudin, M. B., Saputri, D., & Purdani, K. S. (2025). The Effect of Peer Educator Training on Knowledge of the Adolescent Reproductive Health Triad among Health Cadres. In *An Idea Health Journal ISSN* (Vol. 5, Issue 03).
- Sari, N., Putri, R. M., & Wahyuni, S. (2023). Factors associated with iron supplementation adherence among adolescent girls in Indonesia. *Nutrients*, 15(8), 1832. <https://doi.org/10.3390/nu15081832>

- Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531–1543. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531>
- Thi Nguyen, N.-T., Tang, H. K., Nguyen, M. N., Dibley, M. J., & Alam, N. A. (2022). Effect of a peer-led education intervention on dietary behaviour and physical activity among adolescents in Ho Chi Minh City, Vietnam: a pilot study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 76(11), 1590–1593. <https://doi.org/10.1038/s41430-022-01140-3>
- Ullagaddi, R., Paragannavar, V., Kuballi, V., N, S., & Journals, C. (2025). *Empowering Adolescents through Nutrition Education: A Comprehensive Review*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20588.27527>
- Viggiano, A., Vicidomini, C., Monda, M., et al. (2021). Fast food, Mediterranean diet and nutrition interventions among adolescents: A systematic review. *Nutrients*, 13(11), 4125. <https://doi.org/10.3390/nu13114125>
- World Health Organization. (2023). *Global Anaemia Status Report 2023*.
- World Health Organization. (2024). *World Health Statistics 2024: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/item/9789240094703>