



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Gizi Anak Usia Sekolah Ceria Cegah Anemia Remaja Dengan Imbangan Asupan

Egy Sunanda Putra^{1*}, Rusmimpong², Alpari Nopindra³

^{*1,3} Program Studi Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Jambi

² Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan, Poltekkes Kemenkes Jambi

*Corresponding author: Egy Sunanda Putra, Email: egyputra93@poltekkesjambi.ac.id

ABSTRACT

The high risk of anemia among female students at SMA Negeri 5 in Jambi City reflects a serious nutritional problem. Many students experience symptoms such as dizziness, weakness, nausea, and abdominal pain, which are directly related to anemia and nutritional imbalance. Dizziness and weakness can indicate iron deficiency, especially in adolescent girls. Complaints of nausea and heartburn indicate irregular eating patterns, which result in low intake of essential nutrients.

Lack of knowledge about anemia and balanced nutrition is a major factor influencing unhealthy eating patterns among adolescents. To address this, educational interventions were conducted through education on anemia and balanced nutrition using Battle Quizzes and Kahoot! quizzes, the introduction of the "Isi Piringku" concept as a visual guide to healthy eating, and the establishment of the "Pojok Sehat CERIA" as a health information center at the school. Furthermore, a "Pojok Sehat CERIA" (CERIA Health Content Competition) was held with the theme of anemia and balanced nutrition. The winner will be crowned as a CERIA friend ambassador. These "CERIA friend ambassadors" will serve as role models for students and will continue the efforts of the Pojok Sehat CERIA.

This activity was conducted from April 28–May 20, 2025, and involved 10th-grade students. Evaluation showed a significant increase in students' knowledge and awareness regarding the importance of a balanced, nutritious diet and anemia prevention. This visual-based, participatory intervention proved effective and could be adapted as a promotive-preventive effort for adolescent health in other schools.

Keywords: *Balanced Nutrition, Anemia, Adolescents, Nutrition Education, My Plate, Health Promotion.*

ABSTRAK

Tingginya risiko anemia di kalangan siswi SMA Negeri 5 Kota Jambi mencerminkan permasalahan gizi yang serius, dengan banyak siswa mengalami gejala seperti pusing, lemas, mual, dan sakit perut, merupakan gejala yang berhubungan langsung dengan anemia dan ketidakseimbangan gizi. Pusing dan lemas bisa mengindikasikan kekurangan zat besi, terutama pada remaja putri. Keluhan mual dan maag menunjukkan pola makan yang tidak teratur, yang berdampak pada rendahnya asupan nutrisi penting.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Kurangnya pengetahuan tentang anemia dan gizi seimbang menjadi faktor utama yang memengaruhi pola makan tidak sehat di kalangan remaja. Untuk mengatasi hal ini, dilakukan intervensi edukatif melalui edukasi Anemia dan Gizi Seimbang dengan Battle Quizz dan juga kuis Kahoot!, pengenalan konsep “Isi Piringku” sebagai panduan visual makan sehat, pembentukan “Pojok Sehat CERIA” sebagai pusat informasi kesehatan di sekolah. Lalu mengadakan “Lomba Konten Kesehatan CERIA” dengan tema Anemia dan Gizi Seimbang, dimana pemenangnya akan dinobatkan sebagai duta sahabat CERIA. “Duta Sahabat CERIA” tersebut akan menjadi role model bagi siswa/i dan akan meneruskan Pojok Sehat CERIA. Kegiatan ini dilaksanakan pada 28 April–20 Mei 2025 dan melibatkan siswa kelas X. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang dan pencegahan anemia. Intervensi berbasis visual dan partisipatif ini terbukti efektif dan dapat diadaptasi sebagai upaya promotif-preventif kesehatan remaja di sekolah lain.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Anemia, Remaja, Edukasi Gizi, Isi Piringku, Promosi Kesehatan.

I. PENDAHULUAN

Remaja Kesehatan remaja merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam upaya menciptakan generasi yang unggul dan produktif. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Pada masa ini, terjadi banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial yang membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam hal kesehatan. Remaja berada dalam proses pembentukan identitas diri dan pembiasaan gaya hidup yang akan berpengaruh hingga masa dewasa. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan kesehatan remaja merupakan bagian penting dalam membentuk generasi yang sehat, produktif, dan berdaya saing tinggi. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan. Di satu sisi, anemia akibat kurangnya asupan zat besi masih tinggi, terutama pada remaja putri. Kondisi ini berdampak pada menurunnya konsentrasi, daya tahan tubuh, dan prestasi belajar. (Kementerian Kesehatan RI, 2023; WHO, 2017)

Di sisi lain, gizi lebih seperti kegemukan dan obesitas juga meningkat akibat pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Data Global School Health Survey (2015) menunjukkan 65,2% remaja tidak rutin sarapan, 93,6% jarang makan sayur dan buah, serta 42,5% kurang melakukan aktivitas fisik. (Global School Health Survey, 2015 dalam Kemenkes RI, 2018; Juniarta dkk., 2020).

Jika tidak ditangani sejak dini, masalah gizi pada remaja dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan dan produktivitas di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

edukasi gizi seimbang, promosi pola hidup sehat, serta dukungan lingkungan sekolah yang kondusif. (Utami & Hidayat, 2021; Kemenkes RI, 2024).

SMA Negeri 5 Kota Jambi merupakan salah satu sekolah negeri yang berada di pusat Kota Jambi, tepatnya di Jl. Arif Rahman Hakim No. 50, Kelurahan Simpang IV Sipin, Kecamatan Telanaipura. Sekolah ini berlokasi di lingkungan pemukiman padat dan cukup strategis, dikelilingi oleh perkantoran dan fasilitas umum. Akses terhadap layanan kesehatan juga tergolong baik, dengan keberadaan Puskesmas Simpang IV Sipin yang hanya berjarak sekitar 2 kilometer dari sekolah, serta beberapa klinik kesehatan swasta di sekitarnya.

Sekolah ini memiliki fasilitas pendukung pembelajaran yang lengkap, seperti ruang kelas yang memadai, laboratorium, perpustakaan, ruang UKS, dan kantin. SMAN 5 juga aktif dalam kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan warga sekolah.

Kegiatan praktikum promosi kesehatan gizi remaja di SMAN 5 Kota Jambi diawali dengan analisis situasi yang bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi nyata terkait status gizi dan perilaku hidup sehat siswa. Analisis ini dilakukan melalui beberapa metode, yaitu: Survei kuesioner, wawancara observasi lingkungan sekolah dan pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan siswa untuk mengetahui status gizi aktual mereka.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui metode *one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai anemia dan gizi seimbang.

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Jambi selama periode 28 April – 20 Mei 2025. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil identifikasi awal yang menunjukkan adanya permasalahan gizi pada siswa.

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 5 Kota Jambi.

b. Sampel

Sebanyak 34 siswa/i kelas X yang mengikuti kegiatan secara penuh.

3. Teknik Sampling

Menggunakan total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlahnya relatif kecil.

4. Identifikasi Masalah Penelitian



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Berdasarkan hasil analisis awal di SMA Negeri 5 Kota Jambi, ditemukan beberapa permasalahan gizi, yaitu:

- a. Kurangnya pengetahuan siswa tentang anemia remaja
- b. Kurangnya pemahaman tentang konsep gizi seimbang

Permasalahan ini menjadi dasar dilakukannya intervensi edukasi gizi sebagai upaya promotif dan preventif.

5. Variabel Penelitian

a. Variabel Independen:

Edukasi gizi tentang anemia dan gizi seimbang

b. Variabel Dependen:

Tingkat pengetahuan siswa tentang anemia dan gizi seimbang

6. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala
Edukasi gizi	Pemberian materi tentang anemia dan gizi seimbang melalui penyuluhan	Modul/Media edukasi	-
Pengetahuan	Tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah edukasi	Kuesioner	Interval

7. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa
- b. Media edukasi (leaflet, slide presentasi, atau video)
- c. Lembar observasi kegiatan

Kuesioner telah disusun berdasarkan indikator pengetahuan tentang anemia dan gizi seimbang, serta diuji validitas dan reliabilitasnya secara sederhana.

8. Prosedur Penelitian

Tahapan penelitian dilakukan sebagai berikut:

a. Persiapan

- o Penyusunan materi edukasi
- o Penyusunan kuesioner

b. Pelaksanaan Pretest

- o Mengukur tingkat pengetahuan awal siswa

c. Intervensi (Edukasi Gizi)

- o Penyuluhan tentang anemia remaja
- o Edukasi gizi seimbang
- o Diskusi dan tanya jawab

d. Posttest



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- Mengukur peningkatan pengetahuan setelah edukasi
 - e. **Evaluasi**
 - Membandingkan hasil pretest dan posttest
 - 9. **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan menggunakan:

 - a. **Analisis Univariat**

Untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan tingkat pengetahuan
 - b. **Analisis Bivariat**

Menggunakan Paired T-test untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

Jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji alternatif Wilcoxon Signed Rank Test.

Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.
10. **Uji Validitas dan Reliabilitas**
 - a. **Uji Validitas:** menggunakan korelasi Pearson
 - b. **Uji Reliabilitas:** menggunakan Cronbach Alpha

Instrumen dinyatakan valid dan reliabel apabila memenuhi nilai standar uji statistik.
11. **Etika Penelitian**

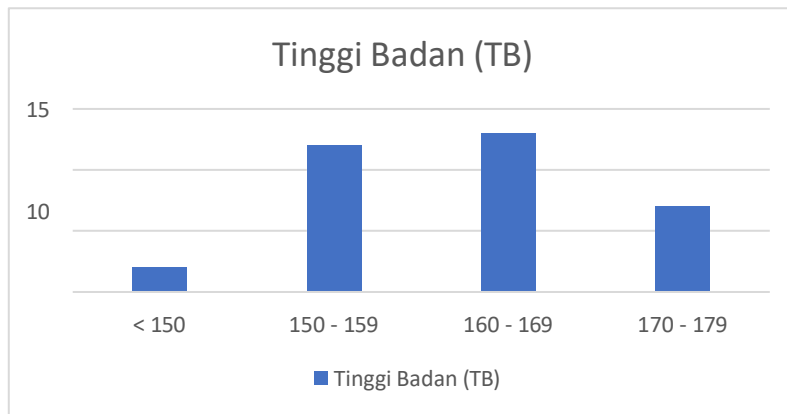
Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu:

 - a. Persetujuan responden (*informed consent*)
 - b. Kerahasiaan identitas responden
 - c. Tidak adanya paksaan dalam keikutsertaan
 - d. Data digunakan hanya untuk kepentingan ilmiah

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

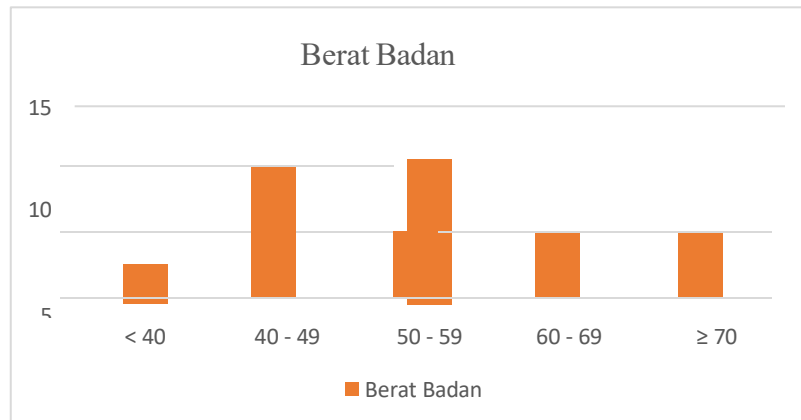
A. Hasil Bagan

1. Bagan Tinggi Badan (TB) Siswa/i Kelas X.12



Total 34 Siswa/i

Bagan 2. Bagan Berat Badan (BB) Siswa/i Kelas X.12



Total 34 Siswa/i

Barongko

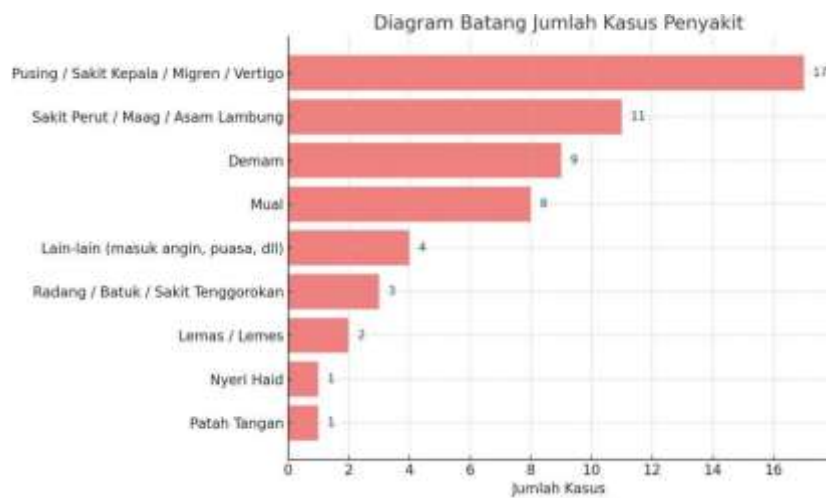
Jurnal Ilmu Kesehatan

Bagan 3. Jumlah Siswa/I Kelas X.12



Jumlah Laki-laki 15 orang dan Perempuan 19 orang

Bagan 4. Bagan Jumlah Kasus Di UKS



Total kasus di UKS Bulan Januari – Mei 2025 adalah 56 Kasus

Bagan 5. Distribusi Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Hasil Kuisisioner



B. Pembahasan

Banyak keluhan yang tercatat di UKS, seperti pusing, lemas, mual, dan sakit perut, merupakan gejala yang berhubungan langsung dengan anemia dan ketidakseimbangan gizi. Pusing dan lemas bisa mengindikasikan kekurangan zat besi, terutama pada remaja putri. Keluhan mual dan maag menunjukkan pola makan yang tidak teratur, yang berdampak pada rendahnya asupan nutrisi penting.

Nyeri haid tanpa dukungan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) juga memperbesar risiko anemia. Sementara itu, demam dan radang tenggorokan bisa mencerminkan daya tahan tubuh rendah akibat kurangnya asupan gizi seimbang.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa banyak kasus kesehatan siswa berkaitan erat dengan pola makan yang buruk dan kurangnya pemenuhan gizi, sehingga diperlukan intervensi edukatif di sekolah.

A. Data Pengetahuan Siswa/I Sekolah

Data pengetahuan siswa/i SMA Negeri 5 Kota Jambi yang diperoleh pada saat analisis situasi dengan membagikan kuisisioner pengetahuan kepada siswa kelas 10 SMA Negeri 5 Kota Jambi sebagai berikut:

a) Permasalahan Gizi Di Sekolah

Berdasarkan hasil analisis kuisisioner dan analisis data uks yang dilakukan terhadap siswa/i SMAN 5 Kota Jambi, ditemukan permasalahan gizi yang cukup mengkhawatirkan, yaitu:

Berdasarkan hasil rekap kuisisioner, tingkat pengetahuan siswa/i terhadap anemia dan gizi seimbang masih tergolong rendah. Dari 10 pertanyaan yang diajukan, hanya 3 pertanyaan (30%) yang dijawab benar oleh $\geq 70\%$ siswa,. Hal ini menunjukkan masih adanya kesenjangan pengetahuan yang signifikan dalam aspek penting terkait pencegahan anemia dan penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Berdasarkan analisis data uks banyak keluhan yang tercatat, seperti pusing, lemas, mual, dan sakit perut, hal ini merupakan gejala yang berhubungan langsung dengan anemia dan ketidakseimbangan gizi.

Jadi, berdasarkan analisis tersebut didapatkan permasalahan gizi di SMA N 5 Kota Jambi, yaitu:

- 1) Kurangnya pengetahuan tentang Anemia.
- 2) Kurangnya pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Permasalahan anemia dan ketidakseimbangan gizi menjadi perhatian utama dalam program promosi kesehatan di SMAN 5 Kota Jambi karena berdampak langsung pada kualitas hidup, konsentrasi belajar, serta kesehatan jangka panjang peserta didik. Diperlukan intervensi gizi yang terpadu dan berkesinambungan untuk mencegah anemia serta menanamkan kebiasaan konsumsi makanan dengan gizi seimbang sejak usia sekolah.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas X di SMA Negeri 5 Kota Jambi mengenai program “Gizi Anak Usia Sekolah Ceria Cegah Anemia Remaja dengan Imbangan Asupan”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1. Tingkat pengetahuan siswa sebelum edukasi masih rendah hingga cukup**
Hal ini ditunjukkan dari hasil pretest yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami secara optimal tentang anemia dan gizi seimbang.
- 2. Edukasi gizi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa**
Setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan pada nilai posttest dibandingkan pretest.
- 3. Terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik**
Berdasarkan uji **Paired T-test**, diperoleh nilai signifikansi ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah edukasi.
- 4. Edukasi menjadi strategi penting dalam pencegahan anemia remaja**
Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku siswa dalam menerapkan pola makan gizi seimbang.
- 5. Program edukasi berbasis sekolah memiliki potensi besar**
Sekolah menjadi tempat strategis dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan remaja, khususnya dalam pencegahan anemia.



B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, khususnya makanan yang kaya zat besi, serta menjaga pola hidup sehat untuk mencegah anemia.

2. Bagi Sekolah

Pihak SMA Negeri 5 Kota Jambi disarankan untuk:

- Mengadakan program edukasi gizi secara rutin
- Bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam penyuluhan
- Menyediakan media informasi kesehatan di lingkungan sekolah

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan peran promotif melalui penyuluhan gizi di sekolah-sekolah serta memberikan edukasi yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan asupan gizi anak di rumah, terutama dalam menyediakan makanan yang mengandung zat besi dan nutrisi penting lainnya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk:

- Menggunakan sampel yang lebih besar
- Mengkaji perubahan perilaku siswa setelah edukasi
- Melakukan evaluasi jangka panjang terhadap status gizi dan kejadian anemia

DAFTAR PUSTAKA

1. Almtsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
3. Arisman. (2017). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC.
4. Brown, J. E. (2016). *Nutrition through the life cycle* (5th ed.). Boston: Cengage Learning.
5. Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. California: Sage Publications.
6. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

7. Gibson, R. S. (2015). *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
8. Hidayat, A. A. (2020). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
9. Hanifah, A. N., Pannyiwi, R., Wahyuni, T., Ramli, R., & Putra, E. S. (2024). Knowledge of Balanced Nutrition among High School Students in Makassar City South Sulawesi. *International Journal of Health Sciences*, 2(1), 273–280. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i1.304>
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
11. Mulia, M., Rosmiati, R., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., & Wijayanti, L. A. (2026). Bullying And Its Relationship To Anxiety, Depression, And Self-Esteem. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 61–67. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1097>
12. Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Nugroho, A., & Pratiwi, D. (2022). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 12–20.
14. **Putra, E. S., & Irfan, A.** (2024). Peningkatan Kapasitas Remaja Untuk Mencegah Obesistas Melalui Kampanye Piringku Model T Sman 10 Kota Jambi. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 68–77. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.518>
15. Rahmawati, L. (2023). Edukasi anemia pada remaja putri di sekolah. *Jurnal AGDOSI*, 5(1), 30–38.
16. Riskesdas. (2018). *Laporan nasional riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
17. Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
18. Sulistyoningih, H. (2016). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
19. World Health Organization. (2017). *Nutritional anaemias: Tools for effective prevention and control*. Geneva: WHO.
20. World Health Organization. (2020). *Adolescent nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries*. Geneva: WHO.