

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Pencegahan Anemia Dan Gizi Seimbang Dengan Permainan Quizz Battle Gizi Seimbang Kunci Pencegahan Anemia

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

Anemia remains a significant public health problem, particularly among adolescents and women of reproductive age. One of the main causes of anemia is inadequate iron intake and imbalanced nutritional consumption. Efforts to prevent anemia can be carried out through engaging and interactive health education methods, such as educational games like the *Quizz Battle*.

This community service activity aimed to improve participants' knowledge regarding anemia prevention and the importance of balanced nutrition through a *Quizz Battle Balanced Nutrition* game approach. The methods used included health education sessions, interactive discussions, and group-based quiz games designed to enhance active participation.

The results showed a significant improvement in participants' knowledge about anemia and balanced nutrition after the intervention. Participants also demonstrated high enthusiasm during the game, which contributed to better understanding of the material.

In conclusion, the *Quizz Battle* method is an effective educational tool to enhance knowledge about anemia prevention and the importance of balanced nutrition.

Keywords: *Anemia, Balanced Nutrition, Health Education, Quizz Battle*

ABSTRAK

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang sering terjadi, khususnya pada remaja dan wanita usia subur. Salah satu faktor utama penyebab anemia adalah kurangnya asupan zat besi serta ketidakseimbangan pola konsumsi gizi. Upaya pencegahan anemia dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang menarik dan interaktif, salah satunya dengan metode permainan edukatif seperti *Quizz Battle*.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang pencegahan anemia dan pentingnya gizi seimbang melalui metode permainan *Quizz Battle Gizi Seimbang*. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

serta permainan kuis berbasis kelompok yang dirancang untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait anemia dan gizi seimbang setelah mengikuti kegiatan. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama permainan berlangsung, yang berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman materi. Metode permainan *Quizz Battle* terbukti efektif sebagai media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia dan pentingnya gizi seimbang.

Kata Kunci: *Anemia, Gizi Seimbang, Pendidikan Kesehatan, Quizz Battle*

I. PENDAHULUAN

Masalah utama yang ditemukan dalam kegiatan praktikum promosi kesehatan gizi usia remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi adalah tingginya risiko anemia, khususnya di kalangan siswi. Gejala seperti pusing, lemas, mual, dan sakit perut, hal ini merupakan gejala yang berhubungan langsung dengan anemia dan ketidakseimbangan gizi. Hal ini perlu ditangani secara serius karena dapat berdampak pada prestasi belajar, produktivitas, serta kesehatan jangka panjang. Permasalahan ini umumnya disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, rendahnya asupan zat besi dari makanan bergizi, kurangnya konsumsi sayur, buah, serta minimnya pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang.

Intervensi pertama yang dilakukan melalui pendekatan yang sederhana, praktis, dan mudah dipahami oleh remaja, dengan cara edukasi pencegahan Anemia dan pentingnya Gizi Seimbang hal ini menekankan pentingnya konsumsi makanan bergizi, khususnya sumber zat besi dan vitamin pendukung. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan anemia, membentuk pola makan sehat dan seimbang, serta mendorong perubahan perilaku konsumsi sejak usia sekolah guna menunjang kesehatan, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Edukasi dilakukan melalui media poster *Isi Piringku* yang menyajikan panduan visual sederhana tentang komposisi makanan sehat: setengah piring sayur dan buah, seperempat karbohidrat, dan seperempat protein. Poster ini membantu siswa memahami, mengingat, dan menerapkan pola makan seimbang, sekaligus mengoreksi kebiasaan makan yang kurang tepat secara praktis di sekolah maupun di rumah.

Langkah selanjutnya, membuat *Pojok Sehat CERIA*, yaitu sudut khusus di sekolah sebagai pusat informasi bagi siswa/i mengenai kesehatan dilengkapi dengan poster kesehatan seperti, anemia dan gizi seimbang. Lalu mengadakan lomba konten kesehatan CERIA dengan tema anemia dan gizi seimbang, dimana pemenangnya akan dinobatkan sebagai duta sahabat

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

CERIA. Duta sahabat CERIA tersebut akan menjadi role model bagi siswa/i dan akan meneruskan Pojok Sehat CERIA.

Sebagai langkah penguatan, pihak sekolah diarahkan untuk memperkuat pojok Sehat CERIA dan duta sahabat CERIA dengan cara memfasilitasi pembuatan poster dan menyediakan sudut khusus tempat diletakkannya poster edukasi tentang pencegahan anemia dan pentingnya gizi seimbang untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam menerapkan pola makan sehat sehari-hari. Poster ini diharapkan dapat menjadi pengingat visual yang mudah dipahami dan memotivasi siswa untuk memilih makanan bergizi demi kesehatan optimal.

Untuk mendukung kesehatan remaja, pendekatan ini dirancang secara sederhana dan menyeluruh agar mudah dipahami dan diterapkan siswa. Tujuannya, agar siswa tidak hanya memahami konsep gizi seimbang dan anemia, tetapi juga termotivasi untuk menjalankannya. Edukasi berulang dan dukungan sekolah menjadi kunci dalam membentuk kebiasaan makan sehat serta mencegah anemia. Intervensi ini merupakan langkah jangka panjang untuk membentuk generasi yang sehat, sadar gizi, dan mampu membuat pilihan makan yang bijak sejak sekolah.

II. METODE PELAKSANAAN

1. Bentuk Kegiatan

Adapun Untuk mengatasi permasalahan yang telah ditemukan, sejumlah intervensi akan diterapkan sebagai berikut:

- a. Memberikan Edukasi mengenai Anemia dan Gizi Seimbang
 - 1) Melakukan edukasi mengenai Anemia dengan Battle Quizz
 - 2) Menyediakan Poster dan PPT untuk edukasi
 - 3) Melakukan kuis yang menarik dan seru menggunakan Kahoot!
- b. Mengadakan Lomba Konten Kesehatan CERIA
 - 1) Siswa/I mengikuti lomba konten kesehatan dengan Tema Anemia dan Gizi Seimbang.
 - 2) Setelah konten dibuat lalu diupload ke sosial media masing – masing, misalnya Instagram, Tiktok, Youtube dll dan juga dimasukkan ke dalam Google Drive yang akan diberikan.
 - 3) Pemenang yang dipilih hanya 2 Konten Kesehatan terbaik (Putra dan Putri) yang akan menjadi DUTA SAHABAT CERIA PUTRA dan PUTRI.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- 4) Konten Kesehatan para peserta yang ikut lomba akan dijadikan bentuk Barcode dan diletakkan di Pojok Sehat CERIA.
- c. Membuat Pojok Sehat CERIA
 - 1) Menyediakan Poster – poster Kesehatan, yaitu:
 - Poster anemia
 - Poster gizi seimbang
 - Poster isi piringku
 - Poster bahaya rokok
 - Poster cara mencuci tangan yang benar
 - Poster siklus menstruasi
 - Poster jagalah kebersihan
 - Poster lomba konten kesehatan ceria
 - d. Memilih Duta Sahabat CERIA
 - 1) Duta sahabat CERIA dipilih dari Pemenang Lomba Konten Kesehatan CERIA. Duta sahabat CERIA tersebut akan menjadi role model bagi siswa/i dan akan meneruskan Pojok Sehat CERIA.

2. Bentuk Partisipasi Sekolah

Partisipasi aktif pihak sekolah sangat diperlukan dalam mendukung keberhasilan intervensi yang dirancang untuk mengatasi permasalahan anemia dan ketidakseimbangan gizi. Pihak sekolah berperan sebagai fasilitator sekaligus mitra dalam setiap tahapan kegiatan. Berikut bentuk partisipasi sekolah dalam mendukung intervensi yang akan dilaksanakan:

a. Mendukung Kegiatan Edukasi Anemia dan Gizi Seimbang

Sekolah memberikan ruang dan waktu untuk pelaksanaan edukasi, serta membantu memfasilitasi penggunaan media seperti LCD projector dan ruang kelas. Guru dan staf turut serta dalam membimbing siswa selama kegiatan edukatif seperti *Battle Quiz* dan kuis interaktif menggunakan Kahoot!.

b. Mendorong Partisipasi dalam Lomba Konten Kesehatan CERIA

Sekolah berperan dalam memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam lomba konten bertema anemia dan gizi seimbang, dengan memberikan dukungan moral, dorongan kreatif, serta menumbuhkan semangat kompetitif dan kepedulian terhadap isu kesehatan di kalangan peserta didik.

c. Penyediaan dan Pemeliharaan Pojok Sehat CERIA

Sekolah menyediakan lokasi strategis untuk Pojok Sehat CERIA dan mendukung penyediaan fasilitas seperti papan informasi. Sekolah juga berperan menjaga keberlanjutan pojok tersebut dengan melibatkan siswa secara aktif dalam merawat dan memperbarui isi informasinya.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

d. Memberikan Dukungan kepada Duta Sahabat CERIA

Sekolah turut memfasilitasi dan membimbing peran Duta Sahabat CERIA agar mereka dapat menjadi teladan dalam menerapkan dan menyebarkan informasi mengenai anemia dan gizi seimbang kepada teman sebaya.

3. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan promkes gizi anak usia sekolah ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Jambi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 28 April hingga 20 Mei 2025. Rincian Kejadiannya, yaitu:

Tabel 2. Pelaksanaan kegiatan

No	Kegiatan	Hari/Tanggal	Media	Rincian Kegiatan
1	Edukasi mengenai Anemia dan Gizi Seimbang	Selasa, 6 Mei 2025	Poster, PPT, dan Kahoot!	Melakukan Edukasi mengenai Anemia dan Gizi Seimbang dengan Battle Quizz dan kuis Kahoot!
2	Mengadakan Lomba Konten Kesehatan CERIA	Senin, 5 Mei 2025 s/d Jum'at, 16 Mei 2025	Poster	Mengadakan Lomba Konten Kesehatan Ceria dengan tema Anemia dan Gizi Seimbang
3	Membuat Pojok Sehat CERIA	Kamis, 15 Mei 2025	Poster Dan Mading	Memajang poster dengan tema, Yaitu poster anemia, gizi seimbang, isi piringku, bahaya rokok, cara mencuci tangan yang benar, menstulasi, jagalah kebersihan dan lomba kesehatan CERIA
4	Memilih Duta Sahabat CERIA	Senin, 5 Mei 2025 s/d Jum'at, 16 Mei 2025	Video	Duta sahabat CERIA dipilih dari Pemenang Lomba Konten Kesehatan CERIA. Duta sahabat CERIA tersebut akan menjadi role model bagi siswa/i dan akan meneruskan Pojok Sehat CERIA.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan promosi kesehatan di SMA Negeri 5 Kota Jambi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa/i mengenai anemia dan pentingnya penerapan gizi seimbang. Sebelum intervensi dilakukan, hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami apa itu anemia, gejala-gejala yang menyertainya, serta bagaimana pola makan seimbang dapat membantu pencegahan anemia. Serta minimnya informasi tentang pentingnya nutrisi menjadi penyebab utama rendahnya kesadaran gizi.

Setelah diberikan edukasi melalui metode interaktif seperti presentasi, kuis, dan media visual (poster dan materi Isi Piringku), pemahaman siswa mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Dalam sesi diskusi, siswa mulai mampu menyebutkan sumber makanan yang kaya zat besi, menjelaskan cara mencegah anemia, serta menyebutkan menu makan seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Dan juga pada sesi akhir kuis Kahoot!, siswa/i menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu menjawab sebagian besar pertanyaan dengan benar, yang mencerminkan peningkatan pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan.

Peningkatan pemahaman ini juga tercermin saat siswa mengikuti kegiatan praktis seperti pengenalan konsep Isi Piringku dan lomba konten kesehatan. Mereka lebih sadar akan pentingnya memperhatikan asupan gizi harian dan berperan aktif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada teman sebaya.

Hasil akhir dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai anemia dan gizi seimbang, yang menjadi tahapan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat serta mencegah masalah gizi sejak usia remaja.

Sahabat Sosial

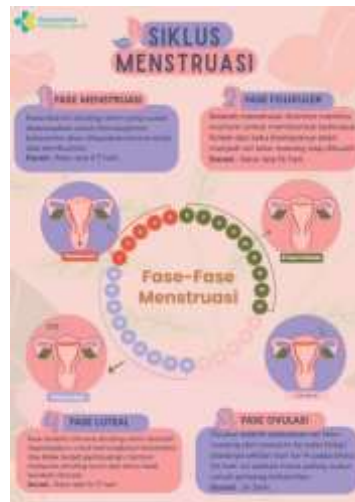
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Produk Promkes Gizi Anak Usia Sekolah
Gambar 1. Poster-poster



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat



IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Praktikum Lapangan Mata Kuliah Promosi Kesehatan di SMA Negeri 5 Kota Jambi, diperoleh masalah berupa rendahnya pengetahuan siswa/i tentang anemia dan gizi seimbang. Untuk mengatasi hal ini, tim mahasiswa melakukan intervensi edukatif dan partisipatif berupa pemberian edukasi langsung mengenai anemia, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta pemahaman gizi seimbang melalui konsep Isi Piringku.

Kegiatan juga dilengkapi dengan lomba konten kesehatan CERIA untuk mendorong kreativitas siswa dalam menyebarkan pesan kesehatan, serta pembentukan pojok sehat CERIA sebagai sumber informasi kesehatan di sekolah. Duta sahabat CERIA menjadi role model bagi siswa/i dan akan meneruskan pojok sehat CERIA. Diharapkan intervensi ini dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga asupan gizi dan mencegah anemia sejak usia remaja.

Melalui edukasi interaktif dan penggunaan alat bantu visual seperti poster Isi Piringku, pengetahuan siswa tentang anemia dan gizi seimbang mengalami peningkatan yang signifikan. Perubahan ini tercermin dari hasil diskusi dan kuis dimana siswa mulai mampu menyebutkan sumber makanan yang kaya zat besi, menjelaskan cara mencegah anemia, serta menyebutkan menu makan seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, sayur, dan buah.

2. Saran

Intervensi promosi kesehatan yang dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Jambi menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia dan gizi seimbang. Implikasi dari temuan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ini menunjukkan pentingnya integrasi pendidikan kesehatan dalam lingkungan sekolah secara rutin dan berkelanjutan.

Program seperti edukasi langsung, lomba konten kesehatan CERIA, dan pojok sehat CERIA dan duta sahabat CERIA terbukti mampu membangun kesadaran siswa sekaligus mendorong keterlibatan aktif dalam menjaga kesehatan diri. Dengan meningkatnya pemahaman siswa terhadap pencegahan anemia dan pentingnya pola makan seimbang, sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan sehat sejak remaja, yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup dan prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almtsier S. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2010.
2. American Society of Hematology. Iron deficiency anemia. *Hematology Am Soc Hematol Educ Program*. 2019;2019(1):315–20.
3. Arisman. *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC; 2010.
4. Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, de Onis M, et al. Maternal and child nutrition. *Lancet*. 2013;382(9890):427–51.
5. Briawan D. *Anemia masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta: EGC; 2014.
6. Brown JE. *Nutrition through the life cycle*. 5th ed. Boston: Cengage Learning; 2017.
7. Gibson RS. *Principles of nutritional assessment*. 2nd ed. New York: Oxford University Press; 2005.
8. Global School Health Survey. (2015). Indonesia Global School-Based Student Health Survey. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
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. (2023). Petunjuk Teknis Pelaksanaan Program Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat..
11. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri*. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
13. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

14. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
15. Permatasari TAE, Sari IP. Edukasi gizi seimbang pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020;15(2):123–30.
16. Pratiwi NL, Widyaningsih V. Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan anemia. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2019;8(1):45–52.
17. **Putra, E. S., & Irfan, A.** (2024). Peningkatan Kapasitas Remaja Untuk Mencegah Obesitas Melalui Kampanye Piringku Model T Sman 10 Kota Jambi. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 68–77. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v>
18. Rahmawati W, Hapsari ED. Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja. *Jurnal Kesehatan*. 2021;12(3):210–7.
19. Rahmah, N., Yuliana, R., & Rizal, A. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Merokok pada Siswa SMA di Kota Jambi. *Majalah Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 145–152.
20. Sari DP, Handayani L. Pendidikan kesehatan anemia pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 2018;13(2):89–96.
21. Utami, D. P., & Hidayat, R. (2021). Efektivitas Edukasi “Isi Piringku” terhadap Pengetahuan Gizi Siswa SMA. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(1), 12–19.
22. World Health Organization. *Iron deficiency anaemia: assessment, prevention and control*. Geneva: WHO; 2011.
23. World Health Organization. *Guideline: daily iron supplementation in adult women and adolescent girls*. Geneva: WHO; 2016.
24. Yuliana Y, Fitriani A. Edukasi kesehatan berbasis permainan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AGDOSI*. 2022;2(1):15–22.