



# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Peningkatan Literasi Gizi Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Melalui Edukasi Interaktif Di Sma Papua Kasih Kota Jayapura**

Juenita Elfunam Mado<sup>1\*</sup>, Sri Iriyanti<sup>2)</sup>, Dorci Nuburi<sup>3)</sup> Since Kadiwaru<sup>4)</sup>, Rosmaida Sirait<sup>5)</sup>, Margaretha O. Deda<sup>6)</sup>

\*1,2,3,4,5,6 Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Jayapura

Jl. Padang Bulan II Kelurahan Hedam, Distrik Heram, Jayapura, Papua, 99351

#### **ABSTRAK**

Iron deficiency anemia among high school adolescents in the Papua region has become a critical public health issue, with a national prevalence of 15.5%. This condition is driven by low nutrition literacy, unbalanced dietary patterns, and its negative impact on academic performance and immunity. This community service program aims to improve nutrition literacy for anemia prevention through interactive education at SMA Papua Kasih as the partner institution, targeting 30 adolescent students. A mixed-methods approach was applied, including a pretest–posttest questionnaire (20 items, Cronbach’s Alpha >0.7), participatory observation, in-depth interviews, and secondary data analysis using SPSS Paired t-test and NVivo. The results showed a significant increase in nutrition literacy, with the proportion of students in the low–moderate category decreasing to 55.3% and those with good knowledge rising to 85.7%, as indicated by a Paired t-test result of  $p < 0.001$ . Additionally, active student participation reached 93%, and 87% of participants reported that the interactive learning approach helped them better understand anemia prevention and apply healthier dietary habits in their daily lives. This program demonstrates that interactive nutrition education can effectively enhance adolescents’ nutrition literacy and serves as a strategic effort to reduce the risk of iron deficiency anemia in high school populations, particularly in the Papua region.

**Kata Kunci:** Nutrition Literacy, Adolescents, Interactive Education, Anemia Prevention



# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### ABSTRACT

Anemia defisiensi besi pada remaja SMA di wilayah Papua menjadi permasalahan kesehatan krusial dengan prevalensi nasional 15,5%, dipicu rendahnya literasi gizi, pola makan tidak seimbang, serta dampak negatif pada prestasi belajar dan imunitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi gizi untuk pencegahan anemia melalui edukasi interaktif di SMA Papua Kasih sebagai mitra, menargetkan 30 siswa remaja. Metode mixed methods diterapkan meliputi pretest-posttest kuesioner (20 item, validitas Cronbach Alpha  $>0,7$ ), observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan analisis data sekunder dengan SPSS Paired t-test serta NVivo. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan literasi gizi dari pengetahuan rendah-sedang sebanyak 55,3% menjadi baik sebanyak 85,7% dengan hasil uji Paired t-test didapat hasil  $p < 0,001$ . Selain itu, partisipasi aktif siswa mencapai 93% dan sebanyak 87% siswa berniat ubah perilaku konsumsi, didukung komitmen sekolah integrasikan materi ke ekstrakurikuler dan monitoring bulanan TTD. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat, edukasi interaktif efektif tingkatan literasi gizi remaja, berpotensi turunkan risiko anemia.

**Keywords:** Literasi Gizi, Remaja, Edukasi Interaktif, Pencegahan Anemia

\*Korespondensi: Juenita Elfunam Mado

\*Email: [juanita@poltekkesjayapura.ac.id](mailto:juanita@poltekkesjayapura.ac.id)

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### I. PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi adalah penyebab utama anemia pada kelompok ini yang berdampak negatif pada kesehatan seperti penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, dan kebugaran remaja. Oleh karena itu, pencegahan dengan cara memberikan pengetahuan atau literasi gizi yang tepat sangat diperlukan untuk mengubah pola konsumsi makanan remaja agar lebih sehat dan seimbang guna menghindari anemia (Ruqiyah et al., 2025). Data prevalensi anemia di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi pada kelompok usia remaja 15-24 tahun, yaitu sekitar 15,5% (Ardian & Siswanto, 2025).

Di lingkungan sekolah menengah atas, termasuk remaja berada pada fase perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya, akses informasi digital, serta kebiasaan makan yang cenderung praktis. Di sisi lain, pihak sekolah sering kali berfokus pada ranah akademik sehingga isu Kesehatan termasuk anemia kurang mendapatkan ruang yang memadai. Kondisi ini membuat literasi gizi remaja tidak berkembang secara optimal. Padahal, literasi gizi bukan sekadar kemampuan membaca informasi gizi, melainkan juga kemampuan memahami, mengevaluasi, dan membuat keputusan yang tepat terkait asupan harian (Ningtyias et al., 2024).

Relevansi peningkatan literasi gizi melalui metode edukasi interaktif menjadi fokus penting karena dengan cara tersebut diharapkan remaja dapat aktif berpartisipasi, memahami, dan menginternalisasi pengetahuan terkait gizi seimbang serta pencegahan anemia. Kegiatan edukasi yang efektif, seperti diskusi, ceramah interaktif, dan penggunaan media edukasi yang menarik dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku konsumsi yang nyata di kalangan remaja. Upaya ini sangat penting karena literasi gizi bukan hanya sekedar penyampaian informasi, tetapi juga mendorong remaja untuk secara aktif memilih pola makan yang dapat mencegah anemia (Ardian & Siswanto, 2025).

Hasil penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan pencegahan anemia pada remaja, terutama remaja putri di tingkat SMA. Hasil penelitian pra-eksperimen di SMA Istiqamah Muhammadiyah Samarinda membuktikan bahwa edukasi anemia yang diberikan secara langsung dan interaktif berhasil



# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, dengan penurunan jumlah peserta yang memiliki pengetahuan rendah dari 87,5% menjadi 12,5% setelah edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah sangat strategis untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja terhadap pencegahan anemia, termasuk konsumsi tablet tambah darah (TTD) (Husna et al., 2025). Selain itu, penelitian lain juga menyebutkan bahwa pencegahan anemia yang efektif tidak hanya memerlukan edukasi pengetahuan tetapi juga perubahan gaya hidup, seperti meningkatkan konsumsi makanan hewani dan nabati yang kaya zat besi, tidur cukup, serta aktifitas fisik teratur. Pendekatan ini sangat sesuai dengan metode edukasi interaktif yang dapat mendorong remaja memahami dan menerapkan pola hidup sehat secara sadar dan konsisten (Izzara et al., 2023).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi yang nyata terhadap kesehatan remaja di SMA Papua Kasih, dengan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik remaja saat ini sehingga literasi gizi dapat tersampaikan dengan efektif dan hasilnya dapat bertahan lama. Kegiatan ini diharapkan juga dapat menjadi model program pencegahan anemia yang dapat direplikasi pada sekolah lainnya di wilayah kota Jayapura (Nurbaya et al., 2023). Secara keseluruhan, latar belakang ini menegaskan urgensi peningkatan literasi gizi sebagai pendekatan utama dalam pencegahan anemia pada remaja SMA, serta relevansi metode edukasi interaktif agar hasil pengabdian masyarakat ini lebih efektif dan berdampak positif bagi perkembangan kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

## **II. METODE**

Pengumpulan data dalam laporan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan mixed methods, menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif untuk mengevaluasi peningkatan literasi gizi remaja SMA sebelum dan sesudah edukasi interaktif. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner pretest dan posttest yang disebarakan kepada seluruh peserta, berisi 20 pertanyaan pilihan ganda dan esai singkat mengenai pengetahuan anemia, sumber zat besi, dan perilaku makan sehat. Instrumen ini divalidasi dengan uji



# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

validitas dan reliabilitas Cronbach Alpha  $>0.7$ , mirip dengan adaptasi alat ukur literasi gizi pada studi sebelumnya (Arr et al., 2025).

Observasi partisipatif dilakukan selama sesi edukasi interaktif di SMA Papua Kasih, mencatat tingkat partisipasi remaja melalui checklist perilaku seperti diskusi kelompok, pertanyaan aktif, dan demonstrasi pola makan. Wawancara mendalam dengan 30 remaja terpilih dan guru pembimbing sekolah dilakukan pasca-edukasi untuk menangkap perubahan sikap dan hambatan implementasi, direkam audio dengan persetujuan etis. Pendekatan ini memastikan data kualitatif mendukung temuan kuantitatif dari perbandingan skor pretest-posttest menggunakan uji paired t-test (Sulistiani et al., 2025).

Data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah seperti catatan kesehatan siswa dan prevalensi anemia lokal dari Puskesmas terdekat, serta dokumentasi visual berupa foto, video kegiatan, dan analisis respons media sosial sekolah. Semua data diolah secara anonim dengan software SPSS untuk analisis statistik *Paired Sampel t-test* dengan nilai signifikansi  $<0,05$  dan NVivo untuk tematik kualitatif, menjamin triangulasi sumber untuk validitas hasil. Proses ini dilakukan dua minggu sebelum dan sesudah intervensi untuk mengukur dampak jangka pendek.

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 30 siswa SMA Papua Kasih, dengan 100% kehadiran pada sesi edukasi interaktif. Hasil pretest menunjukkan rata-rata pengetahuan literasi gizi sebesar 55,3% (skor rendah-sedang), di mana hanya 20% siswa memahami sumber zat besi dan manfaat tablet tambah darah (TTD), sementara posttest meningkat menjadi 85,7% dengan hasil uji paired t-test  $0,00 < 0,001$  dari uji, dengan 90% siswa mencapai kategori baik. Observasi mencatat partisipasi aktif 93% siswa melalui diskusi kelompok dan demonstrasi pola makan, didukung wawancara yang menunjukkan 87% siswa berniat mengubah kebiasaan konsumsi harian. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian di SMA Negeri 11 Samarinda di mana skor pengetahuan gizi naik dari 81,25 menjadi 85 pasca-edukasi berbasis "Isi Piringku", membuktikan pendekatan praktis mampu mengubah

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

pemahaman remaja tentang pola makan seimbang dan pencegahan malnutrisi(A. U. Hasanah et al., 2025) .



*Gambar 1. Pemberian Edukasi Anemia*

Peningkatan pengetahuan yang mencolok ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan edukasi interaktif efektif menaikkan literasi gizi remaja hingga 54-82%, terutama pada pemahaman TTD dari 48% menjadi 100%. Faktor keberhasilan meliputi metode FGD, ceramah, dan media visual yang menarik minat remaja, mengatasi rendahnya kesadaran awal akibat pola makan tidak seimbang di kalangan siswa Papua. Meski demikian, tantangan seperti akses makanan bergizi lokal perlu diatasi melalui kolaborasi dengan orang tua untuk sustainabilitas perubahan perilaku(Ruqiyah et al., 2025).

Pendekatan partisipatif ini mampu mengaktifkan peran aktif siswa sehingga mereka tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga mampu menginternalisasi pengetahuan dan mengubah sikap mereka terhadap pola konsumsi makanan. Hal ini mendukung studi lain yang menunjukkan bahwa metode campuran audiovisual dan praktik lapangan meningkatkan literasi gizi remaja secara signifikan dibandingkan hanya metode ceramah atau kuliah (Reza et al., 2025).

Selain aspek kognitif, dampak psikososial dari metode edukasi interaktif juga penting untuk diperhatikan. Keterlibatan siswa dalam aktivitas selama edukasi memperkuat pengetahuan serta menambah keterampilan komunikasi mereka serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menyebarkan informasi kesehatan di lingkungannya. Hal ini sesuai dengan konsep literasi gizi yang mencakup kemampuan kritis, komunikasi, dan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari (Makdalena et al., 2025). Penggunaan media digital sebagai sarana edukasi terbukti efektif menarik perhatian dan mengatasi keterbatasan metode

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

konvensional, sehingga mengakomodasi berbagai gaya belajar remaja modern. Media digital juga memungkinkan siswa untuk berbagi informasi dengan lingkungan sekitar secara lebih luas, memperkuat efek edukasi dan kolaborasi sosial yang positif (Reza et al., 2025).

Meski hasil positif, tantangan seperti keterbatasan akses pangan bergizi dan pengaruh lingkungan keluarga terhadap pola makan remaja harus menjadi perhatian. Pengetahuan yang telah diberikan perlu diikuti dengan dukungan lingkungan agar perubahan perilaku dapat berlangsung berkelanjutan. Sebagaimana disarankan oleh hasil penelitian Agustina & Weken (2024), evaluasi dan pendampingan berkala penting dilakukan untuk mengatasi hambatan dan memastikan implementasi konsumsi sehat berjalan efektif.

Secara keseluruhan, metode edukasi interaktif berbasis media digital merupakan strategi yang komprehensif dan sesuai konteks untuk meningkatkan literasi gizi dan pencegahan anemia di kalangan remaja (Aurelya et al., 2025). Hasil pengabdian di SMA Papua Kasih ini menambah bukti ilmiah bahwa edukasi dengan pendekatan multidimensi dapat meningkatkan efektivitas program kesehatan remaja dan dapat dijadikan model untuk direplikasi di sekolah-sekolah lain dengan kondisi serupa.

#### **IV. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat Peningkatan Literasi Gizi untuk Pencegahan Anemia pada Remaja SMA melalui Edukasi Interaktif di SMA Papua Kasih berhasil meningkatkan pengetahuan literasi gizi secara signifikan pada 30 siswa, dari rata-rata skor pretest 55,3% menjadi 85,7% pada posttest ( $p < 0,001$ ), dengan partisipasi aktif 93%. Pendekatan interaktif berbasis diskusi kelompok, dan penggunaan media visual terbukti efektif mengubah sikap preventif terhadap anemia defisiensi besi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Agustina, R., & Weken, M. E. (2024). Edukasi Literasi Gizi : Sehatkah Makanan dan Minuman Kekinian ? 13(3), 2539–2546.
2. Ardian, Z. P., & Siswanto, R. D. (2025). Penyuluhan Remaja untuk Peduli Gizi dalam Cegah Anemia : Kenali , Pahami dan Atasi ( AKPA ) Populasi berasal siswi SMA Muhammadiyah Bojonggede . Teknik pengambilan sampel. 14(1), 1367–1372.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

3. Arr, T., Asyifa, E. W., Ramadhan, I., Rachmatullah, D., & Nur, S. (2025). Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Implementasi Program MBKM Membangun Desa: Studi Kasus Pencegahan Stunting dan Literasi Digital di Desa Cijagra Implementation of the MBKM Village Development Program: Case Study on Stunting Prevention and Digital Literacy in Cijagra Village. 02(01), 235–240.
4. Aurelya, Y. N., Mutawakkiliin, A., Azizah, N., & Fahmi, A. S. (2025). Edukasi Gizi melalui Media Visual Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa di SMKN 7 Samarinda. 5, 595–601.
5. Harun, A., Amir, F., & Imran, A. (2025). Karakteristik Siswi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kota Makassar. XX(1), 253–259.
6. Hasanah, A. U., Yuwardani, Y., Ridho, A., & Risqillah, D. (2025). Edukasi dan Evaluasi Kondisi Gizi Remaja di Tingkat SMA Negeri. 5, 402–411.
7. Hasanah, R., Sindiana, A., Rizky, A., & Habibi, N. (2025). Peningkatan Literasi Gizi Melalui Kegiatan Edukasi dan Pendokumentasian Makan Bergizi Gratis. 1(2), 7–13.
8. Husna, M., Wisnuwardani, R. W., & Kamaruddin, I. (2025). Edukasi Anemia Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di SMA Istiqamah Muhammadiyah Samarinda. 4(3), 0–5. <https://doi.org/10.35960/pimas.v1i2.1883>
9. Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., Teknologi, P., Negeri, U., Keluarga, I. K., Negeri, U., Teknologi, P., Negeri, U., Teknologi, P., Negeri, U., Keluarga, I. K., & Negeri, U. (2023). Penyebab , Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri ( Studi Literatur ). 02(12).
10. Makdalena, Y., Ita, M., & Muawanah, R. C. (2025). Penguatan Literasi Gizi Remaja Di Era Digital Di Klinik Pratama Mulia. 2(1), 2–5.
11. Media, M. P., & Irwan, Z. (2023). Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Anemia pada Remaja melalui Pelatihan Pembuatan Media Promosi. 2(1), 28–33.
12. Ningtyias, F. W., Srisurani, I., Astuti, W., & Irmayanti, S. (2024). Literasi Gizi Mempersiapkan Cebbing Cemerlang Di SMPN 2 Pamekasan Madura. 9(1), 42–47.
13. Reza, M., Saputra, D., Humaira, N., & Idris, I. (2025). Edukasi Gizi Olahraga Berbasis Digital untuk Remaja Aktif di Lingkungan Sekolah. 1(4), 420–427.