

Konseling Gerakan Remaja Putri Anti Anemia dan Konsumsi Gizi Seimbang di Sekolah Alam El Haqqa Pekanbaru

Sriwidya Astuti Khati¹, Adelia Nopriyarti², Marini Ariesta³,
Rizki Rahmawati Lestari⁴

^{1,2,3,4}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

Email: sriwidyaastutikhati40@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui konseling Gerakan Remaja Putri Anti Anemia dan Konsumsi Gizi Seimbang di Sekolah Alam El Haqqa Pekanbaru terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman serta pengetahuan para siswi. Metode *Focus Group Discussion* (FGD) singkat yang dikombinasikan dengan media edukasi banner dan sosialisasi interaktif berhasil meningkatkan skor pengetahuan responden secara signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Sebagai implikasi dan saran, model edukasi holistik yang interaktif ini perlu terus dipertahankan dan diintegrasikan ke dalam ekosistem sekolah secara berkelanjutan guna mendukung pembentukan kemandirian perilaku hidup sehat pada remaja putri secara preventif. Dukungan dan kolaborasi berkala dari tenaga kesehatan puskesmas setempat juga sangat diharapkan untuk memantau status gizi serta tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) para siswi secara kontiniu. Kata Kunci: Anemia, Gizi Seimbang, Remaja Putri

ABSTRACT

The Community Service activity featuring counseling on the "Anti-Anemia Movement for Adolescent Girls" and balanced nutrition at Sekolah Alam El Haqqa Pekanbaru proved highly effective in enhancing the students' understanding and knowledge. A brief Focus Group Discussion (FGD) method, combined with educational banners and interactive outreach, resulted in a significant increase in the respondents' knowledge scores between the pre- and post-intervention stages.

As an implication and recommendation, this interactive, holistic educational model should be maintained and sustainably integrated into the school ecosystem to proactively foster independent healthy living habits among adolescent girls. Ongoing support and collaboration from local community health center (Puskesmas) personnel are also highly desirable to continuously monitor the students' nutritional status and adherence to taking iron-folic acid supplements (TTD).

Keywords: Anemia, Balanced Nutrition, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian serius di berbagai negara, terutama pada kelompok remaja putri. Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi berkurang. Pada remaja putri, kadar hemoglobin

normal berkisar antara 12–15 g/dL, sedangkan pada remaja putra berkisar 13–17 g/dL (Lusida et al., 2025). Kondisi ini dapat menurunkan kapasitas fisik, fungsi kognitif, produktivitas, serta kualitas hidup, bahkan berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kesehatan pada masa kehamilan apabila tidak ditangani sejak usia remaja (World Health Organization [WHO], 2024).

Secara global, prevalensi anemia masih tergolong tinggi. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar 30,7% wanita usia subur, 35,5% ibu hamil, dan hampir 40% anak usia 6–59 bulan mengalami anemia, sehingga kondisi ini masih dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat dengan tingkat keparahan sedang hingga berat (WHO, 2024). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai sekitar 32%, sedangkan prevalensi anemia pada remaja putri mencapai sekitar 29,6%. Di Provinsi Riau, prevalensi anemia pada ibu hamil dilaporkan sebesar 27,7%, yang mengindikasikan bahwa masalah anemia masih menjadi tantangan kesehatan yang memerlukan upaya pencegahan secara komprehensif sejak usia remaja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2023).

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Selain kehilangan darah akibat menstruasi setiap bulan, remaja putri memiliki kebutuhan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra. Kondisi tersebut sering diperburuk oleh pola konsumsi makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi, kebiasaan melewati sarapan, konsumsi makanan cepat saji, diet yang tidak sehat demi memperoleh bentuk tubuh ideal, serta rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang telah diprogramkan pemerintah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; Santi Wahyu Rusmaningrum, 2023). Faktor lain seperti stres, aktivitas fisik yang tinggi, kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pencegahan anemia juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko anemia pada kelompok usia remaja (Lusida et al., 2025).

Anemia pada remaja tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek akademik dan psikososial. Kekurangan hemoglobin menyebabkan pasokan oksigen ke otak berkurang sehingga menurunkan kemampuan konsentrasi, daya ingat, prestasi belajar, kebugaran, serta produktivitas remaja di sekolah. Dalam jangka panjang, anemia yang tidak ditangani dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting pada generasi berikutnya karena remaja putri merupakan calon ibu yang akan menentukan kualitas kesehatan ibu dan anak di masa mendatang (WHO, 2024; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia.

Pencegahan anemia tidak hanya dilakukan melalui pemberian Tablet Tambah Darah, tetapi juga harus disertai dengan perubahan perilaku melalui edukasi mengenai konsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan pola konsumsi

makanan yang memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, mineral, serta zat besi sesuai dengan kebutuhan individu sehingga mampu mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Konsumsi sumber pangan kaya zat besi seperti hati, daging, ikan, telur, kacang-kacangan, tempe, serta sayuran hijau perlu diimbangi dengan konsumsi vitamin C untuk meningkatkan absorpsi zat besi, sekaligus mengurangi konsumsi minuman seperti teh dan kopi pada waktu makan karena dapat menghambat penyerapannya (Lusida et al., 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan melalui penyuluhan maupun konseling mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku remaja dalam mencegah anemia. Hesthi et al. (2023) melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia. Demikian pula Oktarianita et al. (2021) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan secara interaktif dapat mendorong individu memahami masalah kesehatannya dan mengambil keputusan yang tepat untuk memperbaiki perilaku hidup sehat. Selain itu, penggunaan media edukasi yang menarik, diskusi kelompok, serta komunikasi dua arah terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta dibandingkan metode ceramah konvensional (Husna & Saputri, 2022).

Meskipun berbagai program pencegahan anemia telah dilaksanakan, implementasinya di tingkat sekolah masih menghadapi berbagai kendala, terutama rendahnya intensitas edukasi kesehatan, terbatasnya pendampingan tenaga kesehatan, serta kurang optimalnya pemanfaatan media edukasi yang interaktif. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di Sekolah Alam El Haqqa Pekanbaru, diketahui bahwa sekolah tersebut belum memperoleh penyuluhan kesehatan secara rutin mengenai anemia dan konsumsi gizi seimbang. Padahal, karakteristik peserta didik yang aktif mengikuti pembelajaran berbasis alam memerlukan kondisi kesehatan dan status gizi yang baik agar mampu mendukung aktivitas belajar secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap program edukasi kesehatan yang lebih aplikatif, partisipatif, dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai menyelenggarakan kegiatan "Konseling Gerakan Remaja Putri Anti Anemia dan Konsumsi Gizi Seimbang di Sekolah Alam El Haqqa Pekanbaru." Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai pencegahan anemia melalui konseling, diskusi kelompok (Focus Group Discussion), serta edukasi mengenai konsumsi gizi seimbang sebagai upaya promotif dan preventif untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak usia remaja.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Sekolah Alam El Haqqa Pekanbaru pada tanggal 12 Juni 2026. Sasaran kegiatan adalah 20 orang siswi remaja yang dipilih secara purposive berdasarkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia melalui gerakan konsumsi gizi seimbang dan pentingnya pencegahan anemia sejak usia remaja.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Focus Group Discussion (FGD) yang dipadukan dengan penyuluhan kesehatan (*health education*) menggunakan media edukasi berupa banner serta sesi diskusi interaktif. Pendekatan ini dipilih untuk mendorong partisipasi aktif peserta sehingga proses penyampaian informasi berlangsung lebih komunikatif, mudah dipahami, dan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan. Tahap pertama adalah pre-test, yaitu pengukuran tingkat pengetahuan awal peserta menggunakan kuesioner yang terdiri atas 20 butir pertanyaan mengenai anemia, faktor risiko, dampak anemia, pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta penerapan gizi seimbang. Tahap kedua merupakan pelaksanaan edukasi, yaitu penyampaian materi melalui konseling, pemaparan menggunakan media banner, serta diskusi kelompok (*Focus Group Discussion*) yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait perilaku konsumsi makanan sehari-hari dan pencegahan anemia. Tahap ketiga adalah post-test, yaitu pengukuran kembali tingkat pengetahuan peserta menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berasal dari pengukuran berpasangan (*pre-test* dan *post-test*) dengan jumlah sampel relatif kecil. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui efektivitas kegiatan konseling dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia dan konsumsi gizi seimbang di Sekolah Alam El Haqqa Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa Konseling Gerakan Remaja Putri Anti Anemia dan Konsumsi Gizi Seimbang telah dilaksanakan di Sekolah Alam El Haqqa Pekanbaru dengan melibatkan 20 orang siswi sebagai peserta. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang terdiri atas pre-test, penyampaian materi melalui konseling menggunakan media banner, Focus Group Discussion (FGD), sesi tanya jawab, serta post-test sebagai evaluasi akhir terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Rata-Rata Skor Nilai Pre-test dan Post-test

	N	Mean	Standar Deviasi	P Value
Pretest	20	54,0	6,407	0,000
Posttest	20	75,5	5,826	

Ket: uji Wilcoxon Signed Rank Test

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan peserta mengalami peningkatan dari 54,0 pada saat pre-test menjadi 75,5 pada saat post-test atau meningkat sebesar 21,5 poin. Hasil analisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia, pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang mengombinasikan *Focus Group Discussion* (FGD), penyampaian materi menggunakan media banner, dan komunikasi dua arah mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama proses pembelajaran. Metode FGD memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi, menyampaikan pengalaman, serta memperoleh klarifikasi secara langsung terhadap materi yang belum dipahami. Pendekatan partisipatif seperti ini terbukti mampu meningkatkan daya serap informasi dibandingkan metode ceramah satu arah karena peserta terlibat aktif dalam proses pembelajaran (Oktarianita et al., 2021).

Media banner yang digunakan selama penyuluhan juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta. Penyajian materi secara visual memudahkan peserta memahami konsep mengenai penyebab anemia, tanda dan gejala, dampak terhadap kesehatan, sumber makanan kaya zat besi, serta pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah. Menurut Husna dan Saputri (2022), penggunaan media edukasi yang menarik mampu meningkatkan perhatian, motivasi belajar, dan retensi informasi sehingga peserta lebih mudah mengingat materi yang disampaikan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Hesthi et al. (2023) yang melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai anemia mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan setelah diberikan intervensi edukasi. Pengetahuan yang baik merupakan faktor penting dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan karena seseorang yang memahami penyebab, dampak, dan cara pencegahan anemia akan lebih terdorong untuk menerapkan pola hidup sehat,

mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta mematuhi konsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mendiskusikan berbagai kebiasaan makan yang selama ini dilakukan. Sebagian peserta mengaku masih sering melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji, serta memiliki kebiasaan minum teh setelah makan. Kebiasaan tersebut berpotensi menurunkan penyerapan zat besi sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian Lusida et al. (2025) yang menjelaskan bahwa pola makan yang kurang baik, rendahnya konsumsi sumber zat besi, serta konsumsi minuman penghambat absorpsi zat besi merupakan faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia pada remaja putri.

Remaja putri merupakan kelompok yang memiliki kebutuhan zat besi lebih tinggi karena mengalami menstruasi setiap bulan. Kehilangan darah secara berkala menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat sehingga diperlukan asupan makanan bergizi seimbang dan kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia. Apabila kondisi ini tidak ditangani sejak dini, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti penurunan konsentrasi belajar, menurunnya kebugaran fisik, gangguan produktivitas, serta meningkatnya risiko komplikasi pada masa kehamilan di kemudian hari (World Health Organization [WHO], 2024; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Sekolah memiliki peran strategis sebagai lingkungan yang mampu membentuk perilaku hidup sehat melalui kolaborasi antara guru, tenaga kesehatan, orang tua, dan peserta didik. Oleh karena itu, kegiatan konseling mengenai anemia dan konsumsi gizi seimbang perlu dilakukan secara berkelanjutan serta diintegrasikan dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) maupun program pemberian Tablet Tambah Darah yang telah dijalankan pemerintah. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan yang telah diperoleh peserta diharapkan dapat berkembang menjadi perubahan sikap dan perilaku sehat yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2 Sesi Diskusi Materi dan Tanya jawab

KESIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan PKM berupa konseling Konseling Gerakan Remaja Putri Anti Anemia Dan Konsumsi Gizi Seimbang di Sekolah Alam El Haqqa Pekanbaru dengan metode *Forum Group Discussion* (FGD) sangat efektif meningkatkan pemahaman responden di Sekolah Alam El Haqqa Pekanbaru dengan nilai secara signifikan dari 54,0 pada saat *pre-test* menjadi 75,5 pada saat *post-test*, hal ini menunjukkan kenaikan rata-rata 21,5 point dengan nilai *P Value* 0,000 < 0,005.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala sekolah Alam El Haqqa Pekanbaru yang bersedia memberikan fasilitas, sarana dan prasarana dukungan teknis lapangan, dan seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu sehingga Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai berjalan dengan lancar dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Hesthi, S., Rini, S., & Muhammadiyah, U. (2023). Penyuluhan anemia pada remaja di SMA Negeri 1. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 1–8.
- Hesthi, S., Rini, S., & Muhammadiyah, U. (2023). *Penyuluhan anemia pada remaja di SMA Negeri 1*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 1–8.
- Husna, H., & Saputri, R. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang anemia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 95–103.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lusida, N., et al. (2025). Tinjauan anemia pada remaja putri: Analisis faktor risiko dan implikasi kesehatan jangka panjang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3).
- Oktarianita, O., et al. (2021). Edukasi kesehatan sebagai upaya peningkatan perilaku hidup sehat pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 45–52.
- Rusmaningrum, S. W. (2023). Pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(8), 1994–2000.
- World Health Organization. (2024). *Anaemia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>