

Original Article

Optimalisasi Aksi Bergizi: Meningkatkan Kesadaran Dan Status Gizi Remaja

Optimising the Nutrition Action Initiative: Enhancing Awareness and Nutritional Status among Adolescent Girls

Abdul Manaf^{1*}, Zamli¹, Sudirman Sainuddin¹

¹ Universitas Mega Buana Palopo, Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia

* **Corresponding Email:** abdulmanaf1707@gmail.com

ABSTRACT

The problems of anaemia and malnutrition remain major challenges faced by adolescent girls in Indonesia, including in Kota Palopo. This community engagement programme aimed to improve awareness, knowledge, and nutritional status of adolescent girls through balanced nutrition education and the provision of Iron Supplement Tablets (TTD) at SMPN 10 Kota Palopo.

The implementation methods included interactive counselling, group discussions, and supervised TTD consumption. The primary target was 50 adolescent girls, with the involvement of teachers, health professionals, and the Kota Palopo Health Office as partners. Evaluation was carried out through pre- and post-tests of knowledge as well as monitoring adherence to TTD consumption.

The results demonstrated a significant increase in students' knowledge of balanced nutrition and anaemia, along with an improvement in adherence to TTD consumption from 80% to 95% after the programme. In addition, close collaboration was established between the school and the health office in promotive and preventive efforts for adolescent health.

This programme strengthened cross-sectoral synergy, fostered a healthy living culture within the school environment, and served as a model intervention that could be replicated in other schools. Carefully planned educational interventions, involving various stakeholders and supported by continuous monitoring and evaluation, have proven effective in improving the health quality of adolescent girls. The main recommendation is the need for regular implementation of nutrition education and guidance in schools to ensure the sustainability of healthy behavioural changes among students.

Keywords: Adolescent Girls, Nutrition, Anemia, Iron Supplement Tablets (TTD), Nutrition

ABSTRAK

Permasalahan anemia dan kekurangan gizi masih menjadi tantangan utama yang dihadapi remaja putri di Indonesia, termasuk di Kota Palopo. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan status gizi remaja putri melalui edukasi gizi seimbang dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di SMPN 10 Kota Palopo.

Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan pendampingan konsumsi TTD. Sasaran utama adalah 50 remaja putri, dengan melibatkan guru, tenaga kesehatan, dan Dinas Kesehatan Kota Palopo sebagai mitra. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan serta monitoring kepatuhan konsumsi TTD.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan anemia, serta peningkatan kepatuhan konsumsi TTD dari 80% menjadi 95% setelah program berjalan. Selain itu, terbangun kolaborasi yang erat antara sekolah dan dinas kesehatan dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan remaja.

Program ini memperkuat sinergi lintas sektor, membangun budaya hidup sehat di lingkungan

sekolah, serta menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di sekolah lain. Intervensi edukasi yang terencana, melibatkan berbagai pihak, serta didukung monitoring dan evaluasi berkelanjutan terbukti efektif meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri. Rekomendasi utama adalah perlunya pelaksanaan edukasi gizi dan pendampingan secara rutin di sekolah guna menjaga keberlanjutan perubahan perilaku sehat pada siswa

Kata Kunci: Remaja Putri, Gizi, Anemia, Tablet Tambah Darah, Edukasi

Submit: May 18, 2025 | **Accepted:** July 24, 2025 | **Online:** July 25, 2025

Citation: Manaf, A., Zamli, Z., & Sainuddin, S. (2025). Optimalisasi Aksi Bergizi: Meningkatkan Kesadaran Dan Status Gizi Remaja: Optimising the Nutrition Action Initiative: Enhancing Awareness and Nutritional Status among Adolescent Girls. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 4(2), 137–151.

<https://doi.org/10.55018/jakk.v4i2.95>

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat krusial dalam siklus kehidupan manusia, ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan pesat baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu kelompok yang sangat rentan menghadapi tantangan kesehatan pada periode ini adalah remaja putri (Rahayu et al., 2023). Remaja putri mengalami berbagai perubahan biologis yang menuntut pemenuhan asupan gizi optimal, guna mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta persiapan menuju masa dewasa, termasuk kesiapan menjadi calon ibu di masa depan (Setyawati, 2023). Namun, berbagai studi dan data nasional menunjukkan bahwa kondisi status gizi remaja putri di Indonesia, termasuk di Kota Palopo, masih memprihatinkan, terutama terkait masalah Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2019, 2020).

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun mencapai angka 18%, artinya sekitar 3 sampai 4 dari setiap 10 remaja mengalami anemia. Masalah anemia ini semakin diperparah oleh kondisi kurang gizi yang masih menjadi tantangan besar

bagi remaja putri, yang dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis, sosial, dan pendidikan. Berbagai masalah yang muncul antara lain penurunan daya konsentrasi dalam belajar, rendahnya produktivitas, hingga risiko kesehatan jangka panjang seperti gangguan perkembangan fisik dan mental, risiko kehamilannya yang tinggi, serta berbagai masalah kesehatan reproduksi di kemudian hari. Data dari Dinas Kesehatan Kota Palopo pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang duduk di sekolah menengah pertama mengalami permasalahan gizi seperti berat badan rendah (*underweight*), anemia, serta rendahnya pengetahuan mengenai pola makan sehat.

Permasalahan gizi remaja putri tersebut tidak dapat dilihat sebagai masalah individu, melainkan sebagai persoalan kompleks yang dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan. Rendahnya akses dan minimnya pengetahuan tentang makanan bergizi, kurangnya kesadaran akan pentingnya asupan zat besi dan nutrisi esensial lainnya, pengaruh gaya hidup modern yang cenderung kurang sehat, hingga masih kuatnya mitos dan pola konsumsi pangan yang tidak seimbang, turut

memperburuk situasi ini. Remaja putri cenderung memilih makanan cepat saji, jajanan rendah nutrisi, serta kurang mengonsumsi sayur dan buah (Alamsyah et al., 2024). Selain itu, pola makan remaja umumnya tidak teratur, seperti sering melewatkan sarapan pagi dan kurang melakukan aktivitas fisik secara rutin (Makan, 2021; Margiyanti, 2021; Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022).

Upaya meningkatkan status gizi remaja putri menjadi sangat penting, karena adalah kelompok strategis yang akan menentukan kualitas generasi penerus bangsa. Remaja putri yang sehat secara fisik dan memiliki gizi yang optimal akan lebih siap menjalani kehidupan dewasa serta mampu menjadi ibu yang melahirkan generasi sehat di masa mendatang. Sebaliknya, jika permasalahan ini tidak ditangani secara serius, dampaknya akan sangat luas, berupa munculnya beban ganda malnutrisi (double burden of malnutrition) seperti stunting, obesitas, dan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) (Uramako, 2021; Utami et al., 2020). Oleh karena itu, peningkatan literasi dan kesadaran akan gizi pada remaja putri perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui intervensi terpadu, inovatif, serta tepat sasaran (Rosyidah, 2025; Simanungkalit et al., 2023).

Sekolah Mengah Pertama Negeri (SMPN) 10 Kota Palopo merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri di Kota Palopo yang memiliki jumlah siswa remaja putri cukup besar dan mewakili keberagaman latar belakang sosial-ekonomi masyarakat setempat. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara tim pengusul dengan pihak sekolah serta tenaga

kesehatan setempat, ditemukan beberapa fakta penting di lapangan, seperti rendahnya pengetahuan siswa tentang pentingnya pola gizi seimbang, kebiasaan siswa melewatkan sarapan pagi, tingginya konsumsi jajanan yang kurang sehat di lingkungan sekolah, serta minimnya aktivitas fisik harian. Di samping itu, terdapat pula stigma dan mitos tentang makanan bergizi yang berkembang luas di kalangan siswa dan keluarga mereka.

Menanggapi permasalahan tersebut, diperlukan adanya sebuah intervensi dalam bentuk program pengabdian kepada masyarakat yang bersifat komprehensif dan berkelanjutan. Salah satu bentuk intervensi tersebut adalah program "Aksi Bergizi". Program ini merupakan sebuah gerakan nasional yang bertujuan meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pola hidup sehat dan gizi seimbang sejak usia remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Kegiatan utama dalam program ini mencakup edukasi gizi dan pemberian dan konsumsi rutin Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri. Kegiatan yang dilakukan secara nasional di berbagai sekolah, seperti SMP/MTs, SMA/MA, SMK, dan pesantren sederajat ini membawa pesan utama yang relevan dengan gaya hidup remaja masa kini, yaitu "Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian". Dengan demikian, pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini sangat penting sebagai upaya nyata meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri di SMPN 10 Kota Palopo, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada pembentukan generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing tinggi. Secara umum kegiatan ini bertujuan untuk Untuk meningkatkan kesadaran,

pengetahuan, serta status gizi remaja putri di SMPN 10 Kota Palopo melalui kegiatan edukasi dan pemberdayaan yang komprehensif, berkelanjutan, dan tepat sasaran. Secara khusus bertujuan; (i) Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang dan dampak anemia dan kekurangan zat besi; (ii) untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Desain yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bersifat partisipatif dan edukatif, dengan pendekatan interaktif serta pendampingan langsung.

Sasaran utama adalah remaja putri di SMPN 10 Kota Palopo sebanyak 50 orang. Selain itu, mitra pelaksana adalah pihak sekolah (kepala sekolah dan guru UKS), Dinas Kesehatan dan tenaga kesehatan dari puskesmas setempat.

Kegiatan dilaksanakan di SMPN 10 Kota Palopo. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan, antara lain tingginya jumlah remaja putri yang rentan mengalami masalah anemia dan kekurangan gizi, hasil observasi awal yang menunjukkan rendahnya tingkat pengetahuan serta kesadaran siswa terkait gizi seimbang, serta dukungan penuh dari pihak sekolah dan Dinas Kesehatan Kota Palopo dalam pelaksanaan program. Selain itu, SMPN 10 Kota Palopo merepresentasikan keberagaman latar belakang sosial-ekonomi siswa, sehingga diharapkan hasil kegiatan ini dapat memberikan dampak yang lebih luas dan menjadi percontohan bagi sekolah lain di

wilayah tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 minggu (10 s.d 17 juli 2025), sesuai jadwal yang disepakati dengan pihak sekolah.

Instrumen

Kegiatan dilaksanakan di SMPN 10 Kota Palopo. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan, antara lain tingginya jumlah remaja putri yang rentan mengalami masalah anemia dan kekurangan gizi, hasil observasi awal yang menunjukkan rendahnya tingkat pengetahuan serta kesadaran siswa terkait gizi seimbang, serta dukungan penuh dari pihak sekolah dan Dinas Kesehatan Kota Palopo dalam pelaksanaan program. Selain itu, SMPN 10 Kota Palopo merepresentasikan keberagaman latar belakang sosial-ekonomi siswa, sehingga diharapkan hasil kegiatan ini dapat memberikan dampak yang lebih luas dan menjadi percontohan bagi sekolah lain di wilayah tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 minggu (10 s.d 17 juli 2025), sesuai jadwal yang disepakati dengan pihak sekolah

Pengumpulan dan Analisis Data

. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat partisipatif dan edukatif, dengan pendekatan interaktif serta pendampingan langsung. Tahapan pelaksanaan meliputi:

1. Koordinasi dan persiapan yang mencakup; (a) permohonan izin kegiatan PkM dengan pihak sekolah, dan Dinas Kesehatan untuk menyusun jadwal kegiatan; (b) pertemuan dengan pihak sekolah, dan Dinas Kesehatan untuk menyusun jadwal kegiatan; (c) persiapan materi edukasi, berupa

- PPT dan leaflet; (d) Koordinasi dengan kepala sekolah untuk penjadwalan kegiatan di kelas;
2. Pelaksanaan program, mencakup:
 - (a) refleksi untuk mengukur pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan dampak anemia sebelum di berikan penyuluhan. Pada tahap ini dilakukan pengukuran pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan anemia;
 - (b) Penyuluhan gizi seimbang dan edukasi interaktif. Pada tahap ini materi penyuluhan gizi seimbang dan edukasi interaktif meliputi pentingnya pola makan bergizi seimbang, konsumsi makanan kaya zat besi, cara memilih makanan sehat, dan pencegahan anemia. Penyampaian materi menggunakan media gambar, dan video edukasi interaktif. Diskusi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman siswa;
 - (c) pemberian dan pendampingan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Pada tahap ini, tim akan membagikan Tablet Tambah Darah secara gratis kepada seluruh remaja putri peserta program. Setelah pembagian, dilakukan edukasi mengenai cara konsumsi TTD yang benar, penjelasan tentang manfaat TTD untuk kesehatan remaja putri, serta informasi mengenai kemungkinan efek samping ringan yang mungkin muncul. Selanjutnya, bersama guru dan tenaga kesehatan melakukan pendampingan langsung untuk memastikan para remaja putri mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran, sehingga kepatuhan konsumsi dapat terjaga dengan baik;
 3. Penutupan dan refleksi bersama. Sesi ini bersama siswa untuk menyimpulkan hasil pembelajaran.

Penyampaian komitmen bersama untuk melanjutkan praktik pola makan sehat di sekolah dan rumah;

Monitoring dan evaluasi program. Pada tahap ini dilakukan monitoring dan evaluasi program 1 minggu setelah kegiatan. Hal ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan dan kepatuhan siswa dalam mengonsumsi TTD. Teknik Pengumpulan Data yang digunakan dalam program ini meliputi pencatatan kehadiran, daftar konsumsi TTD, pre-test dan post-test pengetahuan, serta diskusi kelompok dan wawancara singkat untuk mendapatkan umpan balik dari peserta. Metode ini dirancang untuk memastikan keterlibatan aktif siswa, guru, dan tenaga kesehatan, serta mendorong terjadinya perubahan perilaku secara berkelanjutan di lingkungan sekolah

Persetujuan Etik

Seluruh peserta telah diberi penjelasan mengenai tujuan dan prosedur kegiatan. Partisipasi bersifat sukarela, dan kerahasiaan data pribadi dijamin. Prinsip-prinsip etika seperti penghormatan terhadap individu, kebermanfaatn, dan tidak membahayakan tetap dijunjung tinggi selama kegiatan berlangsung

Hasil

Data Demografi

SMP Negeri 3 Palopo (SMPN 03 Kota Palopo) adalah salah satu sekolah negeri unggulan di Kota Palopo, Sulawesi Selatan. Sekolah ini berstatus negeri, didirikan pada tanggal 1 April 1979, dan telah memperoleh akreditasi A dari Badan Akreditasi Nasional. SMPN 3 Palopo berlokasi di Jalan Andi Kambo, Kelurahan Salekoe, Kecamatan Wara Timur, Kota Palopo, di bawah naungan

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Fasilitas yang dimiliki SMPN 3 Palopo tergolong lengkap, meliputi 35 ruang kelas, 2 laboratorium, serta perpustakaan, yang berdiri di atas lahan seluas hampir 20.000 m². Selain itu, sekolah ini juga didukung oleh infrastruktur listrik dari PLN dan akses internet untuk mendukung kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan data demografi terbaru, SMPN 3 Palopo memiliki total 1.248 siswa, yang terdiri dari 519 siswa laki-laki dan 729 siswa perempuan. Sebagian besar siswa, yaitu sebanyak 869 orang, berada pada rentang usia 13-15 tahun. Sementara itu, terdapat 133 siswa yang berusia di atas 15 tahun dan 3 siswa berusia di bawah 13 tahun. Dengan fasilitas yang memadai dan dukungan tenaga pendidik profesional, SMPN 3 Palopo terus berkomitmen untuk memberikan pendidikan terbaik

serta mendorong pengembangan potensi akademik dan non-akademik siswa.

Hasil capaian pada setiap tahapan kegiatan, yaitu sebagai berikut;

1. Koordinasi dan persiapan

Pada tahap ini, dilakukan koordinasi intensif dengan mitra untuk menyusun jadwal kegiatan. Koordinasi dilaksanakan bersama pihak sekolah dan Dinas Kesehatan mulai tanggal 11 - 14 Juli 2025. Hasil pertemuan tersebut menghasilkan kesepakatan bahwa seluruh rangkaian kegiatan program akan dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2025.

2. Pelaksanaan program

Pelaksanaan program dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2025, berikut hasil pelaksanaan program;



Sumber; data primer 2025

Gambar 1. Hasil pengukuran pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan dampak anemia sebelum diberikan penyuluhan

Berdasarkan hasil pengukuran, terlihat bahwa mayoritas siswa masih memiliki tingkat pengetahuan yang

kurang baik tentang gizi seimbang maupun tentang dampak anemia. Sebanyak 29 siswa berada pada kategori

kurang untuk pengetahuan gizi seimbang, sedangkan untuk pengetahuan anemia bahkan lebih tinggi, yaitu 34 siswa yang termasuk kategori kurang. Terdapat 13 siswa yang memiliki pengetahuan cukup tentang gizi seimbang, dan 11 siswa yang pengetahuannya tentang anemia berada pada kategori yang sama. Sementara itu, hanya 8 siswa yang tergolong memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang, dan 5 siswa untuk pengetahuan anemia pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami secara optimal konsep gizi seimbang maupun risiko dan dampak anemia. Hal ini mengindikasikan pentingnya dilakukan intervensi edukasi yang lebih intensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa, khususnya terkait pola makan sehat dan pencegahan anemia di kalangan remaja putri.

Berdasarkan hasil diskusi kelompok terfokus, wawancara singkat, serta pengamatan selama pelaksanaan kegiatan, ditemukan beberapa temuan kualitatif penting pada siswa yang pengetahuannya masih tergolong kurang, baik tentang gizi seimbang maupun anemia. Sebagian besar siswa belum memahami apa yang dimaksud dengan gizi seimbang, bahkan ada yang beranggapan bahwa makan cukup nasi saja sudah dianggap cukup bergizi. Umumnya memiliki kebiasaan melewatkan sarapan, lebih sering mengonsumsi jajanan instan, dan jarang mengonsumsi makanan sumber zat besi seperti daging, hati, atau sayur berdaun hijau. Pengetahuan tentang pentingnya variasi makanan, konsumsi sayur, buah, dan sumber protein masih sangat rendah. Siswa cenderung memilih makanan yang praktis dan

mengenyangkan tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Selain itu, banyak siswa memahami secara mendalam penyebabnya, maupun gejala-gejala awal yang sering dialami. Beberapa siswa bahkan mengira anemia hanyalah penyakit ringan yang tidak berbahaya.

a. Penyuluhan gizi seimbang dan edukasi interaktif

Pada tahap ini dilakukan kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang meliputi pentingnya pola makan bergizi seimbang, kebutuhan gizi per hari bagi remaja konsumsi makanan kaya zat besi, cara memilih makanan sehat. Penyampaian materi menggunakan media gambar, dan video edukasi interaktif. Diskusi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman siswa.

b. Pemberian dan Pendampingan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Pada tahap ini, tim membagikan Tablet Tambah Darah secara gratis kepada seluruh remaja putri peserta program. Setelah pembagian, dilakukan edukasi mengenai cara konsumsi TTD yang benar, penjelasan tentang manfaat TTD untuk kesehatan remaja putri, serta informasi mengenai kemungkinan efek samping ringan yang mungkin muncul. Selanjutnya, bersama guru dan tenaga kesehatan melakukan pendampingan langsung untuk memastikan para remaja putri mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran, sehingga kepatuhan konsumsi dapat terjaga dengan baik. Berdasarkan hasil pelaksanaan program pemberian

dan pendampingan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dari 50 orang yang mengikuti program, sebanyak 40 orang (80%) yang mengkonsumsi tablet tambah darah dan 10 orang (20%) tidak mengkonsumsi dengan alasan antara lain: takut mengalami efek samping seperti mual atau pusing, tidak menyukai rasa tablet, harus mendapat izin orang tua, serta masih adanya persepsi negatif mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah.

c. Penutupan dan Refleksi Bersama

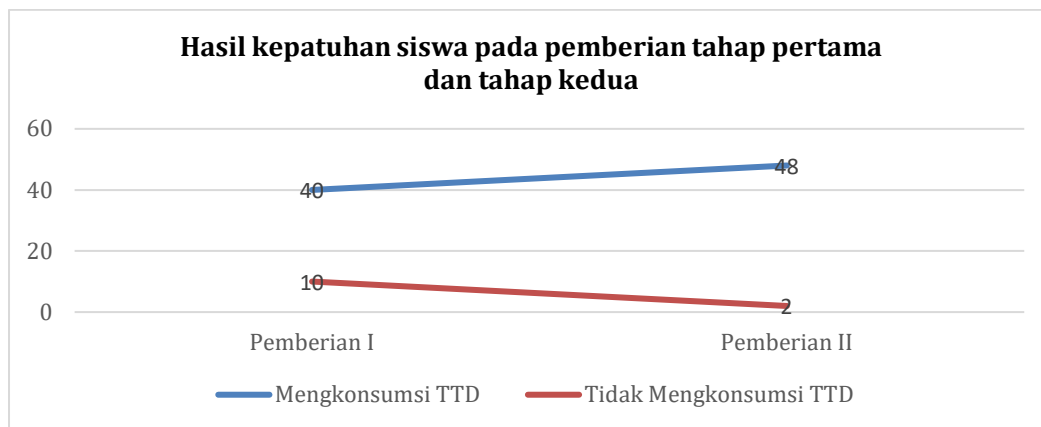
Pada tahap penutupan, dilakukan sesi refleksi bersama seluruh siswa peserta program. Hal ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengemukakan pengalaman, pemahaman, dan kesan mereka setelah mengikuti kegiatan edukasi serta pendampingan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Selama refleksi, tim mengajak siswa untuk aktif berdiskusi mengenai hal-hal baru yang dipelajari, kendala yang dihadapi selama proses konsumsi TTD, serta manfaat yang dirasakan setelah mengikuti program. Siswa juga diberi ruang untuk menyampaikan saran atau harapan terhadap pelaksanaan program ke depannya. Di akhir sesi, tim memandu peserta untuk

menyimpulkan hasil pembelajaran bersama dan mengajak seluruh siswa untuk membuat komitmen bersama melanjutkan praktik pola makan sehat, termasuk konsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin, baik di sekolah maupun di rumah. Komitmen ini dapat dituangkan dalam bentuk pernyataan secara lisan atau tertulis sebagai motivasi agar siswa tetap menerapkan pola hidup sehat. Tim telah memberikan tablet tambah darah kepada guru untuk di konsumsi oleh siswa 1 minggu kedepan. Selain itu, sebagai tindak lanjut, diinformasikan kepada seluruh peserta bahwa satu minggu setelah kegiatan ini akan dilakukan evaluasi untuk menilai perkembangan dan keberlanjutan kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah serta penerapan pola makan sehat di lingkungan sekolah dan rumah.

3. Monitoring dan Evaluasi Program

Pada tahap ini, dilakukan monitoring dan evaluasi program satu minggu setelah pelaksanaan kegiatan utama. Monitoring dan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2025 melalui koordinasi dengan guru UKS. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai tingkat kepatuhan siswa dalam konsumsi tablet tambah darah serta mengidentifikasi kendala yang dihadapi selama pelaksanaan program.

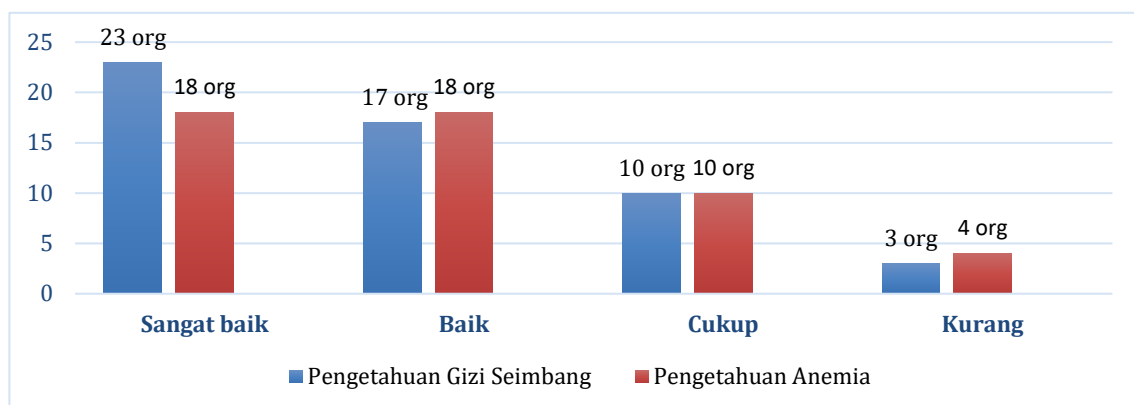


Sumber; data primer

Gambar 2. Evaluasi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah

Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi kepatuhan siswa dalam mengonsumsi tablet tambah darah yang dilakukan melalui koordinasi dengan guru UKS, tercatat sebanyak 48 orang (95%) siswa telah mengonsumsi tablet tambah darah yang telah dititipkan, sedangkan 2 orang (5%) siswa tidak

mengonsumsinya dengan alasan takut dan sedang kurang sehat. Jika dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya, terdapat peningkatan kepatuhan siswa sebesar 15% dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Hasil kepatuhan siswa pada pemberian tahap pertama dan tahap kedua dapat dilihat pada grafik berikut.



Sumber; data primer

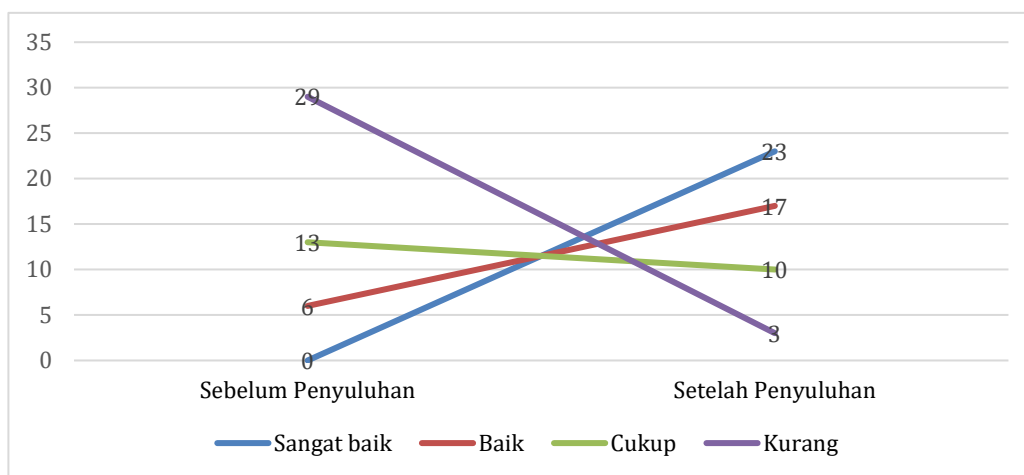
Gambar 3. Hasil pengukuran pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan dampak anemia setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang dan anemia

Berdasarkan hasil pengukuran, mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi mengenai gizi

seimbang dan dampak anemia. Sebanyak 23 orang siswa (46%) memiliki pengetahuan sangat baik

tentang gizi seimbang, sementara untuk pengetahuan tentang anemia, sebanyak 18 orang (36%) termasuk dalam kategori sangat baik. Pada kategori baik, terdapat 17 orang siswa (34%) dengan pengetahuan gizi seimbang dan 18 orang (36%) dengan pengetahuan anemia. Untuk kategori cukup, baik pengetahuan tentang gizi seimbang maupun anemia sama-sama berjumlah 10 orang siswa (20%). Sementara itu, pada kategori kurang, hanya 3 orang

siswa (6%) yang memiliki pengetahuan gizi seimbang, dan 4 orang siswa (8%) dengan pengetahuan anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman yang baik hingga sangat baik terkait gizi seimbang dan dampak anemia. Namun, masih terdapat sebagian kecil siswa yang pengetahuannya masih tergolong cukup atau kurang, sehingga perlu mendapatkan perhatian dan intervensi edukasi lebih lanjut.

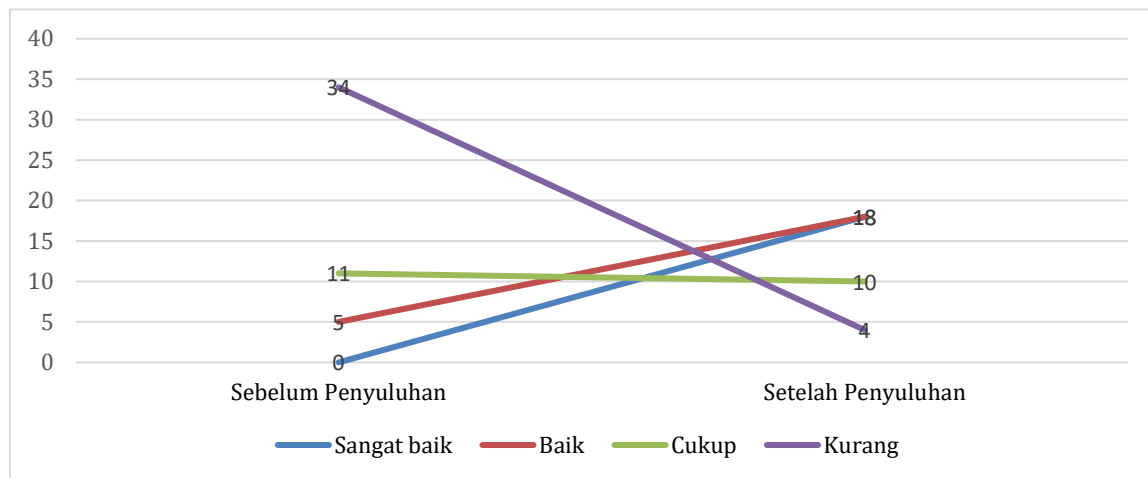


Sumber; data primer

Gambar 4. Hasil perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang

Berdasarkan grafik di atas, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, tidak ada siswa yang memiliki pengetahuan pada kategori sangat baik, namun setelah penyuluhan jumlah siswa yang mencapai kategori sangat baik meningkat menjadi 23 orang. Kategori baik juga mengalami peningkatan, dari 6 orang sebelum penyuluhan menjadi 17 orang setelah penyuluhan. Untuk kategori cukup, jumlah siswa relatif

stabil, yaitu 13 orang sebelum penyuluhan dan 10 orang setelah penyuluhan. Sementara itu, terjadi penurunan yang sangat signifikan pada kategori kurang, dari 29 orang sebelum penyuluhan menjadi hanya 3 orang setelah penyuluhan. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan anemia, serta menurunkan jumlah siswa dengan tingkat pengetahuan yang kurang.



Sumber; data primer

Gambar 5. Hasil perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan anemia

Berdasarkan grafik, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan anemia. Sebelum penyuluhan, tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat baik, namun setelah penyuluhan jumlah siswa pada kategori ini meningkat menjadi 11 orang. Kategori baik juga mengalami peningkatan dari 5 orang sebelum penyuluhan menjadi 18 orang setelah penyuluhan. Untuk kategori cukup, jumlah siswa relatif stabil, yaitu 11 orang sebelum penyuluhan dan 10 orang setelah penyuluhan. Sementara itu, pada kategori kurang, terjadi penurunan yang sangat signifikan dari 34 orang sebelum penyuluhan menjadi hanya 4 orang setelah penyuluhan.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa penyuluhan anemia yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa, terutama dengan menurunnya jumlah siswa pada kategori pengetahuan kurang dan bertambahnya

jumlah siswa pada kategori sangat baik dan baik.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan program aksi bergizi di SMPN 10 Kota Palopo menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan anemia, serta meningkatnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Sebelum intervensi, mayoritas siswa masih berada pada kategori pengetahuan kurang baik, baik dalam aspek gizi seimbang maupun anemia. Namun setelah dilakukan penyuluhan dan edukasi interaktif, jumlah siswa dengan pengetahuan kategori sangat baik dan baik meningkat, sedangkan jumlah siswa dengan pengetahuan kurang menurun. Hasil monitoring juga menunjukkan peningkatan kepatuhan konsumsi TTD dari 80% pada awal program menjadi 95% setelah satu minggu pelaksanaan.

Temuan ini sejalan dengan Teori Perubahan Perilaku Kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan pada individu terjadi ketika mereka menyadari kerentanan terhadap masalah kesehatan (perceived susceptibility), menyadari tingkat keparahan penyakit (perceived severity), memahami manfaat tindakan pencegahan (perceived benefits), serta mampu mengatasi hambatan atau kendala yang dirasakan (perceived barriers). Pada program aksi bergizi, siswa yang mendapatkan edukasi tentang bahaya anemia, pentingnya konsumsi TTD, dan cara mencegahnya melalui pola makan sehat sehingga lebih termotivasi mengubah perilaku dan meningkatkan kepatuhan, sebagaimana yang ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan dan kepatuhan siswa (Julaecha, 2020; Rahayu et al., 2023; Sari et al., 2022).

Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu bahwa intervensi edukasi gizi seimbang yang dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola makan sehat dan memperbaiki perilaku makan. Selain itu, kombinasi edukasi dan pemberian TTD secara rutin efektif menurunkan prevalensi anemia hingga 15% dalam waktu enam bulan (Ananda et al., 2025; Femyliati & Kurniasari, 2021; Julaecha, 2020; Kasmarini & Kurniasari, 2022). Hal ini konsisten dengan temuan di SMPN 10 Palopo, di mana edukasi dan pendampingan konsumsi TTD meningkatkan kepatuhan siswa dalam mengonsumsi TTD dan memperbaiki status kesehatan.

Pentingnya edukasi berbasis sekolah yang dipadukan dengan pendampingan aktif oleh guru atau

tenaga kesehatan. Keterlibatan aktif guru UKS dalam program di SMPN 10 memperkuat keberhasilan program, pemantauan konsumsi tablet oleh guru meningkatkan kepatuhan siswa. Hasil program juga menunjukkan bahwa alasan utama siswa tidak mengonsumsi TTD adalah karena takut efek samping, tidak suka rasa tablet, atau kurangnya izin orang tua. Hal ini juga ditemukan dalam studi-studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa persepsi negatif terhadap TTD dan minimnya pengetahuan tentang manfaat TTD menjadi hambatan utama kepatuhan siswa (Asiyah, 2023; Fitria et al., 2021; Julaecha, 2020; Nurfika & Putri, 2025).

Secara umum, hasil kegiatan ini memperkuat teori bahwa edukasi gizi yang dikemas interaktif, didukung pendampingan, dan pemantauan oleh guru atau tenaga kesehatan merupakan strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk perilaku sehat, dan mencegah anemia pada remaja putri. Selain itu, penguatan sinergi antara sekolah dan dinas kesehatan terbukti dapat menciptakan program yang lebih berkelanjutan dan berdampak nyata di lapangan.

Kesimpulan

Program aksi bergizi yang dilaksanakan di SMPN 10 Kota Palopo berhasil meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan siswa dalam menerapkan pola makan gizi seimbang serta konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Melalui edukasi interaktif, pendampingan, dan kolaborasi yang erat antara tim pelaksana, pihak sekolah, dan Dinas Kesehatan, tercipta perubahan positif dalam pemahaman dan perilaku siswa mengenai pentingnya gizi seimbang serta pencegahan anemia.

Keberhasilan program ini juga memperkuat sinergi antara institusi pendidikan dan dinas kesehatan dalam mewujudkan lingkungan sekolah yang mendukung pola hidup sehat bagi remaja putri. Secara umum, program ini membuktikan bahwa intervensi edukasi yang terencana dan melibatkan berbagai pihak dapat menjadi upaya efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan remaja di lingkungan sekolah. Direkomendasikan perlunya pelaksanaan edukasi dan pendampingan gizi secara berkala dan berkelanjutan di lingkungan sekolah untuk menjaga keberlanjutan perubahan perilaku sehat pada siswa. Penguatan peran guru UKS dan tenaga kesehatan sekolah sebagai fasilitator utama dalam pemantauan konsumsi TTD dan penerapan pola makan sehat. Peningkatan kolaborasi lintas sektor antara sekolah, dinas kesehatan, serta orang tua/wali siswa untuk menciptakan ekosistem pendukung bagi kesehatan remaja. Pengembangan media edukasi yang lebih variatif, inovatif, dan mudah diakses oleh siswa agar pesan gizi seimbang dan pencegahan anemia dapat diterima secara optimal. Perlunya monitoring dan evaluasi secara rutin guna memastikan efektivitas program dan mengidentifikasi kendala atau kebutuhan baru yang muncul di lapangan.

Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan terima kasih kepada seluruh mitra yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMPN 10 Kota Palopo. Terima kasih kepada pihak sekolah, Dinas Kesehatan Kota Palopo, para guru, tenaga kesehatan, serta seluruh siswa yang telah

berpartisipasi aktif dan membantu kelancaran program ini. Semoga kerja sama yang terjalin dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi kesehatan remaja di Kota Palopo.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Abdul Manaf berperan sebagai ketua tim yang bertanggung jawab dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program pengabdian kepada masyarakat, mulai dari penyusunan materi edukasi, koordinasi dengan mitra, pelaksanaan penyuluhan, hingga analisis hasil. Sudirman Sainuddin, SKM., M.Kes. Ph.D dan Dr. Zamli, M.Kes., berperan sebagai anggota bertanggung jawab dalam penyusunan laporan akhir dan dokumentasi kegiatan PkM berpeSeluruh proses dilaksanakan dengan melibatkan berbagai pihak terkait untuk memastikan keberhasilan dan keberlanjutan program

Referensi

- Alamsyah, P. R., Abidin, Z., Rachmawati, D. A., Harfika, A., Rosiana, N. M., Mafaza, R. L., Mulyani, N., Caressa, D. A., Mulyasari, I., & Humayrah, W. (2024). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Sada Kurnia Pustaka.
- Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124–130.
- Asiyah, S. (2023). Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar*, 2(1), 486–492.

- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2021). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literature Review). *HEARTY: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 16–22.
- Fitria, A., Aisyah, S., & Tarigan, J. S. (2021). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui konsumsi tablet tambah darah. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 91–99.
- Julaecha, J. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109–112.
- Kasmarini, F., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Pemanfaatan Media Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(11), 1329–1335.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI. In Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.1524/itit.2006.4.8.1.6>
- Makan, P. (2021). Literature Review: Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 3(2).
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis tingkat pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi remaja putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231–237.
- Nurfika, M., & Putri, N. T. (2025). Analisis Program Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinali Kabupaten Pasaman Barattahun 2024. *JAKIA: Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 1(2), 96–110.
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan status gizi, pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43–50.
- Rahayu, H. K., Gz, S., Hindarta, N. A., Gz, S., Gz, M., Wijaya, D. P., Kom, S., Kom, M., Cahyaningrum, H., & Kurniawan, M. E. T. (2023). Gizi dan Kesehatan Remaja. Zahira Media Publisher.
- Rosyidah, R. (2025). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Reproduksi Dan Literasi Digital Bagi Remaja Putri Melalui Pendekatan Psikoedukatif Komunitas. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 7(2), 190–195.
- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Ma'ruf, T. L. H. (2022). Buku saku pelayanan kesehatan remaja. Penerbit NEM.
- Setyawati, V. A. V. (2023). Understanding remaja, gizi dan kesehatan. Deepublish.
- Simanungkalit, S. F., Simanjorang, C., Tobing, D. L., & Wahyuningsih, U. (2023). Pemberdayaan Remaja Berbasis Literasi Gizi Sebagai Upaya Tanggap Darurat Stunting Di Pasir Putih Depok. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 5962–5969.
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal*

Ilmiah Kesehatan Sandi Husada,
10(2), 560–567.

Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A.
(2020). Hubungan Pola Makan,
Tingkat Kecukupan energi, dan
Protein dengan status gizi pada
remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2),
279–286.