

## **Kegiatan Aksi Bergizi di Pesantren Al-Zahrah Desa Bunyot Kecamatan Juli Kabupaten Bireuen**

**Fadli Syahputra<sup>1,3\*</sup>, Sri Wahyuni<sup>2</sup>, Sadriah<sup>3</sup> Fitriani<sup>3</sup>, Elly Safri<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi DIII Farmasi, Akademi Farmasi YPPM Mandiri, Kota Banda Aceh, Indonesia 23114

<sup>2</sup>Akademi Kebidanan Munawarrah, Kebidanan, Kabupaten Bireuen, Indonesia

<sup>3</sup>Bidang Kesehatan Masyarakat, Dinas Kesehatan, Kabupaten Bireuen, Indonesia

\*Email: [fadlimeuraxa@gmail.com](mailto:fadlimeuraxa@gmail.com)

**Abstrak**– Strategi untuk mengatasi anemia pada remaja putri sudah banyak dilakukan. Namun intervensi yang sudah dilaksanakan belum dapat bisa menurunkan angka kejadian anemia, oleh karena itu sangat penting dilakukan edukasi kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia gizi sehingga remaja dapat melaksanakan upaya yang baik dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang tepat. Kegiatan dilaksanakan dengan tiga intervensi utama, yaitu (1) Sarapan dan Minum TTD Bersama di pesantren setiap minggu sekali sebagai satu kesatuan kegiatan; (2) Edukasi gizi yang bersifat multi-sektor dengan tujuan mempromosikan asupan makan yang sehat dan aktivitas fisik; (3) Komunikasi untuk perubahan perilaku yang relevan dan komprehensif. Sasaran kegiatan pada remaja putri Warga Pesantren AL-Zahrah. Hasil pre-test dan post-test yang dilakukan berkaitan dengan paparan materi edukasi, didapatkan data bahwa ada peningkatan nilai rata-rata sebanyak sepuluh poin dari 70 menjadi 80 poin. Evaluasi kegiatan edukasi gizi ada peningkatan pengetahuan santriwati setelah diberikan edukasi gizi seimbang tentang isi piringku, disisi lain memerikan edukasi gizi dengan metode ceramah telah terbukti bisa memberikan peningkatan pada pengetahuan, sikap dan perilaku santriwati, edukasi gizi seimbang yang cukup efektif dengan adanya peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang pada remaja putri di pesantren. Peningkatan pengetahuan dan penerapan perilaku hidup sehat pada remaja dapat tercapai dengan adanya kolaborasi antara remaja, pendidik dan orangtua serta tenaga kesehatan. Para pendidik dapat menyampaikan pesan-pesan tentang perilaku hidup sehat melalui pembelajaran di kelas, sedangkan orangtua memantau dan mengingatkan remaja selama berada di rumah. Tenaga kesehatan dalam menyampaikan pesan kunci perlu menggunakan media yang tepat sesuai dengan sasaran agar mudah dipahami dan diingat oleh audiens.

**Kata Kunci:** Aksi-Bergizi; Pesantren-Al-Zahra; Kabupaten-Bireuen

**Abstract**– Many strategies have been implemented to address anemia in adolescent girls. However, the interventions that have been implemented have not been able to reduce the incidence of anemia, therefore it is very important to carry out health education regarding anemia prevention in adolescents. This activity aims to increase adolescent girls' knowledge about preventing nutritional anemia so that they can make good efforts in consuming foods containing the right nutrients. The activity is carried out with three main interventions, namely (1) Breakfast and Drinking TTD Together at the Islamic boarding school once a week as a unified activity; (2) Multi-sectoral nutrition education with the aim of increasing healthy food intake and physical activity; (3) Communication for relevant and comprehensive behavioral change. The target of the activity is adolescent girls who are residents of the AL-Zahrah Islamic Boarding School. The results of the pre-test and post-test conducted in relation to the exposure to educational materials, obtained data that there was an increase in the average score of ten points from 70 to 80 points. Evaluation of nutrition education activities revealed an increase in female students' knowledge after being provided with balanced nutrition education about the contents of my plate. Furthermore, providing nutrition education through lectures has been shown to improve the knowledge, attitudes, and behavior of female students. Balanced nutrition education is quite effective, with an increased understanding of balanced nutrition among adolescent girls at Islamic boarding schools. Increasing knowledge and implementing healthy lifestyles among adolescents can be achieved through collaboration between adolescents, educators, parents, and health workers. Educators can convey messages about healthy lifestyles through classroom learning, while parents protect and remind adolescents at home. Health workers need to use appropriate media to convey key messages, tailored to the target audience, to ensure they are easily understood and remembered.

**Keywords:** Nutrition Action; Al-Zahra Islamic Boarding School; Bireuen Regency

### **1. PENDAHULUAN**

Gizi remaja merupakan paradigma baru yang memerlukan perhatian karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa muda. Masa remaja sebagai tahapan pertumbuhan manusia terjadi sejak usia 10 tahun hingga 19 tahun, dan merupakan periode dinamik dari proses tumbuh kembang yang menjembatani masa anak-anak dan dewasa (1) Masa remaja ini dituntut untuk mampu menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya untuk mempersiapkan ke tahap daur kehidupan berikutnya yaitu masa prakonsepsi. Usaha peningkatan perilaku hidup sehat pada remaja dilakukan melalui pendidikan kesehatan berbasis sekolah (school-based health education); (2) Lingkungan sekolah telah diakui sebagai sarana utama untuk pendidikan kesehatan untuk meminimalkan dampak negatif dari permasalahan perilaku sehat dengan fokus pada gaya hidup dan pencegahan perilaku yang tidak sehat. Pendidikan kesehatan ini adalah bentuk komprehensif yang meliputi perubahan perilaku

Copyright © 2024, **Fadli Syahputra**, Hal | 1

kehatan, cara-cara untuk mempertahankan dan meningkatkan kehatan. Selain itu, program-program kehatan yang disampaikan untuk seluruh siswa di sekolah/madrasah juga terbukti lebih efektif daripada intervensi khusus yang hanya ditargetkan pada kelompok siswa yang berisiko (Wilujeng et al. 2022).

Beban ganda nutrisi di Indonesia terlihat dari data-data yang ada. Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah atau Global School-Based Student Health Survey tahun 2015 melaporkan 44,6% remaja di Indonesia tidak pernah atau jarang sarapan, 41,0% usia 15-19 tahun selalu mengonsumsi makanan manis, dan 31,4% remaja usia 10-14 tahun 9,2%. Prevalensi ini menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 (8,8%). RPJMN menargetkan penurunan prevalensi obesitas pada penduduk >18 tahun dari di tahun 2024 sebesar 21,8%. Rendahnya proporsi Anak Usia Sekolah dan Remaja dengan level aktivitas fisik yang mencukupi (58,3%) ditambah pola makan yang tidak sehat, berkontribusi pada peningkatan penyakit tidak menular, terutama penyakit seperti hipertensi, kanker, penyakit jantung, dan diabetes melitus. Di sisi lain, isu gizi kurang di Indonesia masih cukup tinggi dengan angka kejadian anemia sebesar 32,0% meskipun upaya pemberian tablet tambah darah terus dilakukan (Permenko PMK, 2022).

Anemia merupakan kondisi kadar haemoglobin pada tubuh yang kurang dari standar normal, haemoglobin ialah parameter yang digunakan untuk menentukan prevalensi anemia. Kadar haemoglobin setiap tubuh berbeda sesuai jenis kelamin dan umur. Pada umumnya anemia rentan terjadi pada remaja putri karena asupan nutrisi/gizi yang kurang, kegiatan fisik dan menstruasi tiap bulan. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dL. Masalah gizi utama di Indonesia khususnya anemia defisiensi besi, yang paling banyak terjadi dan dialami anak sekolah khususnya remaja putri menjadi masalah kehatan yang belum terselesaikan karena prevalensinya lebih dari standar nasional yaitu 20%. Di Indonesia penanggulangan masalah anemia gizi masih adanya hambatan salah satunya keterbatasan dana, jalur distribusi, mutu pelayanan, komunikasi informasi dan edukasi (KIE), serta sikap tidak patuh (Febria et al. 2023).

Anemia merupakan salah satu masalah kehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut. Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa anemia pada anak usia 5-14 tahun tercatat sebesar 26,8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32%. Hal ini berarti sekitar 3 dari 10 anak di Indonesia menderita anemia. Masih tingginya kasus anemia erat kaitannya dengan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), khususnya pada remaja putri dan ibu hamil. Melihat masih rendahnya kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri, UNICEF menginisiasi kegiatan Aksi Bergizi yang mulai dilaksanakan tahun 2018 di Kabupaten Klaten dan Kabupaten Lombok Barat melalui advokasi, mobilisasi sekolah dan masyarakat, koordinasi multi sektor, penguatan kapasitas serta pemantauan dan evaluasi (Kemenkes RI, 2022).

Meningkatkan kehatan remaja merupakan sebuah keniscayaan. Berbagai upaya harus dilakukan untuk meningkatkan kehatan remaja, termasuk pemberian informasi dan pelayanan kehatan yang memadai. Edukasi merupakan salah satu metode untuk mengatasi masalah kehatan pada remaja. Beberapa hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa edukasi dengan cara pelibatan aktif remaja dengan mengimplementasikan behaviour change communication akan memberikan peluang yang lebih besar perubahan perilaku yang diinginkan. Aksi bergizi merupakan suatu program yang dirancang untuk melakukan pencegahan dan penanggulangan masalah gizi yang dilakukan dengan cara kampanye berdasarkan teori behaviour change communication. Kegiatan ini dilakukan dengan kelompok sasaran remaja (Siswati et al. 2023).

Strategi untuk mengatasi anemia pada remaja putri sudah banyak dilakukan. Namun intervensi yang sudah dilaksanakan belum dapat bisa menurunkan angka kejadian anemia. Perubahan perilaku kearah yang sehat pada remaja merupakan salah satu upaya untuk menekan permasalahan anemia. Agar remaja bisa melaksanakan perilaku yang lebih sehat maka diperlukan adanya upaya peningkatan pengetahuan yang baik tentang anemia dan pencegahannya. Berdasarkan permasalahan tersebut sangat penting dilakukan edukasi kehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja. Memperhatikan hal tersebut kami tim pengabdian pada masyarakat tertarik untuk melakukan pendidikan kehatan melalui gerakan aksi bergizi dalam peningkatan pengetahuan remaja putri/santriwati tentang pencegahan anemia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia gizi sehingga remaja dapat melaksanakan upaya yang baik dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi yang tepat.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Program Aksi Bergizi diimplementasikan dalam mewujudkan sekolah dan madrasah sehat melalui TRIAS UKS/M, yaitu pendidikan kehatan, pelayanan kehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Kegiatan dilaksanakan dengan tiga intervensi utama, yaitu (1) Sarapan dan Minum TTD Bersama di sekolah/madrasah sederajat setiap minggu sekali sebagai satu kesatuan kegiatan; (2) Edukasi gizi yang bersifat multi-sektor dengan tujuan mempromosikan asupan makan yang sehat dan aktivitas fisik; (3) Komunikasi untuk perubahan perilaku yang relevan dan komprehensif.

Sasaran kegiatan pada Warga Pesantren AL-Zahrah yang dilakukan dengan cara kampanye dengan tahapan koordinasi, pelaksanaan edukasi, minum tablet Fe dan bermain game serta foto bersama. Kegiatan Aksi Bergizi dilakukan pada hari Kamis, pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai Tanggal 08 Agustus 2024 di Sekolah/Madrasah/Dayah yang bertempat di Pesantren AL-Zahrah, Desa Bunyot, Kecamatan Juli, Kabupaten Bireuen.

Pelaksanaan kegiatan Aksi bergizi ini bertujuan untuk memberikan dan meningkatkan literasi warga madrasah/pesantren tentang pentingnya tablet tambah darah, aktivitas fisik, konsumsi gizi seimbang, dan meningkatkan komitmen sekolah untuk melaksanakan aksi bergizi secara rutin (setiap minggu) yang merupakan salah satu aksi nyata cegah stunting. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan secara individu, tetapi juga memberikan dampak positif dalam hal kesehatan pesantren secara keseluruhan. Dengan aksi bergizi ini, diharapkan remaja putri Pesantren Al-Zahrah memiliki kesehatan yang optimal untuk meraih potensi belajar yang baik dan mampu memberikan edukasi lanjut kepada teman-teman yang lainnya.

## 2.1 Sasaran

Peserta yang mengikuti pertemuan berjumlah 380 orang (Tabel 1) yang terdiri dari lintas sektor dan lintas program wilayah Kabupaten Bireuen dan warga Pesantren Al-Zahrah Desa Bunyot, Kecamatan Juli, Kabupaten Bireuen.

**Tabel 1.** Daftar Peserta Aksi Bergizi di Pesantren Al-Zahrah Kabupaten Bireuen Tahun 2024

No	Peserta	Unsur	Jumlah
1	Kantor Bagian Kesejahteraan Rakyat	Kabupaten Bireuen	1 orang
2	Tim Pembina UKS/M	Kabupaten Bireuen	4 orang
2	Kantor Kemenag	Kabupaten Bireuen	1 orang
3	Dinas Pendidikan dan Kebudayaan	Kabupaten Bireuen	1 orang
4	Dinas Pendidikan Dayah	Kabupaten Bireuen	1 orang
5	Dinas Kesehatan	Kabupaten Bireuen	1 orang
6	Pimpinan Pesantren Al-Zahrah	Desa Bunyot, Kec. Juli, Kab. Bireuen	1 orang
7	Guru Pesantren Al-Zahrah	Desa Bunyot, Kec. Juli, Kab. Bireuen	30 orang
8	Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat	Dinas Kesehatan Kab. Bireuen	1 orang
9	Kepala Seksi Kesga & Gizi	Dinas Kesehatan Kab. Bireuen	1 orang
10	Kepala Seksi Promosi Kesehatan	Dinas Kesehatan Kab. Bireuen	1 orang
11	Kepala Seksi Kesehatan Lingkungan	Dinas Kesehatan Kab. Bireuen	1 orang
12	Camat	Kecamatan Juli	1 orang
13	Tim Pembina UKS Kecamatan	Kecamatan Juli	4 orang
14	Kantor Koramil	Desa Bunyot, Kec. Juli, Kab. Bireuen	1 orang
15	Kantor Kapolsek	Desa Bunyot, Kec. Juli, Kab. Bireuen	1 orang
16	Kantor KUA	Desa Bunyot, Kec. Juli, Kab. Bireuen	1 orang
17	Kepala Puskesmas	Kecamatan Juli	1 orang
18	Penanggung Jawab Program UKS/PKPR	Puskesmas Juli	1 orang
19	Penanggung Jawab Program Gizi	Puskesmas Juli	1 orang
20	Penanggung Jawab Program Promkes	Puskesmas Juli	1 orang
21	Staf UKS/PKPR	Puskesmas Juli	6 orang
22	Remaja Putri Pesantren Al-Zahrah	Desa Bunyot, Kec. Juli, Kab. Bireuen	296 orang
23	Penanggung Jawab Program Usia Pendidikan Dasar	Dinas Kesehatan Kabupaten Bireuen	2 orang
24	Staf Bidang Kesehatan Masyarakat	Dinas Kesehatan Kabupaten Bireuen	20 orang
<b>Total</b>			<b>380 orang</b>

## 2.2 Anggaran dan Susunan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini bersumber dari Pembayaran Belanja Alat/Bahan untuk Kegiatan Kantor – Bahan Cetak Aksi Bergizi di Sekolah/Madrasah/Dayah pada Sub Kegiatan Pengelolaan Pelayanan Promosi Kesehatan (DAK-Non Fisik) pada SKPK Dinas Kesehatan Kab. Bireuen untuk Bulan Agustus 2024. Adapun susunan acara kegiatan ditampilkan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Susunan Acara Aksi Bergizi di Pesantren Al-Zahrah Desa Bunyot Kecamatan Juli Kabupaten Bireuen

Jadwal	Kegiatan	Keterangan
08.00 WIB	Registrasi	Panitia
08.00 - 08.30 WIB	Aktivitas Fisik (Senam Bersama)	Diikuti oleh seluruh peserta
08.30 - 09.00 WIB	Pembukaan	MC
09.00 - 09.20 WIB	Sholawat Badar dan pembacaan doa	Diikuti oleh seluruh peserta
09.20 - 09.40 WIB	Sambutan dan Arahan	Pimpinan Pesantren Al-Zahrah
09.40 - 10.00 WIB	Laporan kegiatan	Sadriah, SKM, MKM (Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat)
10.00 - 10.20 WIB	Sambutan dan Arahan sekaligus membuka acara	dr. Irwan (Kepala Dinas Kesehatan Kab. Bireuen)
10.20 - 11.00 WIB	Sarapan bersama dan minum tablet tambah darah	Pihak sekolah dan tim aksi bergizi
11.00 - 11.40 WIB	Edukasi terkait aksi bergizi	Konselor sebaya atau tim aksi bergizi disekolah/puskesmas
11.40 - 12.00 WIB	Foto bersama	Pihak Pesantren dan seluruh tamu undangan
12.00 wib	Penutupan	MC

## 2.3 Pelaksanaan Kegiatan

Rangkaian Kegiatan dan Persiapan Gerakan Aksi Bergizi di Sekolah Pesantren Al-Zahrah dirangkum pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Rangkaian Kegiatan dan Persiapan Gerakan Aksi Bergizi di Sekolah Pesantren Al-Zahrah

No.	Kegiatan	Persiapan
1.	Senam Bersama	Kegiatan diawali dengan senam bersama panitia acara dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bireuen dan santri Pesantren Al-Zahrah diwajibkan menggunakan baju olahraga.
2.	Sambutan dan Arahan	a. Sambutan awal acara dari Pimpinan Pesantren Al-Zahrah; b. Laporan kegiatan disampaikan oleh Ibu Sadriah, SKM, MKM (Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat); c. Pembukaan acara oleh Bapak dr. Irwan (Kepala Dinas Kesehatan Kab. Bireuen).
3.	Makan Bersama	Setiap santriwati Pesantren dibagikan bekal minum dan menu sehat sesuai konsep isi Piringku oleh tim panitia acara.
4.	Minum Tablet Tambah Darah (TTD)	Remaja putri minum TTD secara bersamaan. Pihak pesantren dapat berkoordinasi dengan Puskesmas setempat, untuk ketersediaan TTD. Minum TTD secara bersamaan dan remaja putri diharapkan untuk mengunduh aplikasi CERIA
5.	Mengisi Aplikasi Ceria	Cara penggunaan aplikasi Ceria di damping pihak petugas Usaha Kesehatan Pesantren dan penanggung jawab PKPR Puskesmas
6.	Edukasi Lomba-lomba	Edukasi aksi bergizi dan pencegahan anemia pada remaja Setiap santriwati pesantren dapat mengikuti lomba-lomba yang telah disiapkan dan bermain peran kegiatan aksi bergizi.
7.	Foto bersama	Foto Bersama seluruh warga Pesantren dan seluruh tamu undangan dan panitia kegiatan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dimulai dengan pre test, setelah itu diberikan edukasi sesuai judul kegiatan pengabdian ini adalah edukasi aksi bergizi upaya pencegahan anemia pada remaja, harapannya adalah santriwati bisa memahami apa saja yang diberikan supaya bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, banyak dari mereka yang belum tahu apa itu anemia, bagaimana pedoman gizi seimbang, sehingga mereka tertarik dan sangat menyimak apa yang sudah diberikan, lalu setelah edukasi selesai selanjutnya adalah menantang santriwati untuk memberikan jawaban dari pertanyaan tim pengabdian masyarakat ini, dengan adanya hal ini semua santriwati bersemangat menunjuk tangan untuk menyampaikan pendapat mereka, pada bagian akhir penyajian dilakukan post test untuk mengukur kemampuan santriwati memahami edukasi yang diberikan serta bagi yang berani untuk menjawab dan menjelaskan dengan lengkap diberikan sebuah kenang-kenangan berupa piring cantik

yang sudah diberikan panduan makan sehari-hari agar santriwati semangat untuk menerapkan pola hidup sehat dan menerapkan pola makan bergizi. Rangkaian kegiatan di sajikan pada Gambar 1 dan 2.

### 3.1 Penyuluhan

Fasilitator kegiatan edukasi membagikan tautan kepada remaja untuk melihat paparan edukasi tentang aksi bergizi yang telah disiapkan oleh tim sebelumnya. Dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan berkaitan dengan paparan materi edukasi, didapatkan data bahwa ada peningkatan nilai rata-rata sebanyak sepuluh poin dari 70 menjadi 80 poin.

Remaja adalah kelompok usia potensial untuk menjadi agen perubahan. Kapasitas otak pada usia remaja perlu terus distimuli sehingga mendapatkan pengetahuan yang baik termasuk pengetahuan bidang kesehatan. Edukasi kesehatan kepada remaja merupakan Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka dengan mempertimbangkan karakteristik mereka Dimana perkembangan fisik, intelektual, dan emosional mereka berkembang pesat. Bukti menyatakan bahwa edukasi pada remaja memberikan dampak yang besar bagi peningkatan pengetahuannya termasuk edukasi tentang reproduksi, suplementasi mikronutrien, edukasi tentang gizi serta dalam hal pencegahan anemia (Siswati *et al.* 2023).

Berdasarkan permasalahan yang didapatkan pada saat dilakukan survey maka kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan anemia merupakan intervensi yang tepat dilakukan. Penyuluhan kesehatan tersebut akan meningkatkan pemahaman dan kemampuan santriwati dalam melakukan pencegahan anemia. Perilaku santri akan mendukung terhadap kesehatan apabila santri tersebut memiliki pemahaman yang memadai terhadap perilaku tersebut. Dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam melakukan pencegahan anemia akan menjadi hal yang positif bagi siswa dalam menjaga dan mempertahankan kesehatannya. Kondisi tersebut merupakan potensi yang sangat baik untuk meningkatkan partisipasi santri dalam membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan anemia ini diharapkan dapat membentuk perilaku santriwati untuk hidup sehat dimasa yang akan datang.

Kesehatan yang akan datang ditentukan oleh perilaku sehat pada masa remaja. Kegiatan penyuluhan kesehatan melalui aksi bergizi di Pesantren AL-Zahrah diikuti oleh remaja putri dengan antusias, kerjasama dan sangat aktif berpartisipasi dalam penyuluhan tersebut. Walaupun masih ada beberapa remaja putri yang terlihat kurang fokus dalam mengikuti kegiatan. Remaja putri dapat mengikuti seluruh kegiatan mulai dari senam pagi, sarapan bersama dan minum tablet Fe.



**Gambar 1.** Rangkaian kegiatan pembukaan pada Penyuluhan Aksi Bergizi di Sekolah Pesantren Al-Zahrah

Kebiasaan gizi seimbang sangat perlu dilaksanakan secara berkelanjutan, terutama untuk mengatasi gizi pada remaja. Literasi gizi memiliki dampak yang bagus pada remaja dengan bukti adanya hubungan literasi gizi

dengan status gizi remaja. Pengetahuan gizi sangat penting bagi perilaku seseorang dalam memilih menu makanan yang akan di konsumsi dan status gizinya. Pengetahuan remaja akan anemia, zat gizi makanan, serta menentukan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan merupakan penentu tingkat pengetahuan akan gizi tersebut. Pengetahuan tentang gizi ini sangat penting karena mengkonsumsi gizi seimbang bisa berpengaruh pada status gizi. Penyuluhan tentang gizi seimbang/isi piringku pada remaja berpengaruh terhadap pengetahuan remaja, untuk itu kegiatan penyuluhan/edukasi kesehatan sangat diperlukan sebagai salah satu upaya preventif, sehingga remaja memiliki pengetahuan yang cukup untuk menerapkan perilaku gizi seimbang agar terhindar dari anemia (Febria *et al.* 2023).



**Gambar 2.** Rangkaian kegiatan penutup acara

Setelah dilakukan edukasi isi piringku mengalami peningkatan pengetahuan yang dimiliki santriwati mayoritas baik. edukasi yang dilakukan disaat kegiatan memiliki kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama pada pengetahuan gizi seimbang tentang isi piringku ini. Kemudian dilanjutkan dengan pembagian tablet Fe dan minum Fe bersama. Sehingga secara otomatis meningkatkan cakupan konsumsi tablet Fe. Kebiasaan minum Fe bersama ini perlu dilanjutkan sehingga pencegahan anemia dan dampaknya dapat tercapai secara efektif dan efisien. Namun demikian kebiasaan minum Fe akan berdampak baik pada pencegahan anemia jika disertai dengan asupan makanan bergizi dan seimbang, protein dan makanan sumber zat besi yang

memadai, mengonsumsi buah sumber vitamin C, minum Fe dengan air putih atau jus buah serta menghindari minum Fe bersama dengan teh, kopi dan susu.

Pemberian tabel Fe sangat efektif untuk dapat meningkatkan Hb sehingga dapat mengobati anemia gizi yang terjadi dan meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja. Peningkatan Hb merupakan kondisi yang sangat penting bagi siswa karena selain akan meningkatkan kesehatannya juga dapat meningkatkan kemampuan belajar yang pada akhirnya nanti siswa akan memiliki prestasi yang membanggakan (Rosidin *et al.* 2024).

### 3.2 Evaluasi

Adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan kesehatan menunjukkan keberhasilan dari kegiatan. Hal ini perlu dilakukan pembinaan secara terus menerus melalui penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi serta menggunakan media leaflet dan poster pada remaja putri. Dari kegiatan tersebut diharapkan santriwati selalu mendapatkan penjelasan penting terkait kesehatan khususnya pencegahan anemia sehingga dapat menerapkan perilaku pencegahan. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dijadikan pertimbangan dalam membuat kebijakan kedepannya. Kepala Pesantren AL-Zahrah dan kepala puskesmas Juli 1 dapat memberikan dorongan agar kegiatan aksi bergizi tersebut menjadi kegiatan rutin bersama sebagai upaya peningkatan kesehatan remaja putri menjadi lebih baik.

Untuk mencukupi kebutuhan gizi yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja maka dibutuhkan nutrisi yang adekuat yang pada masa ini dikenal dengan istilah "Gizi Seimbang". Kementerian Kesehatan kita mengeluarkan satu pedoman untuk seluruh masyarakat Indonesia yang bernama Pedoman Gizi Seimbang, atau dikenal dengan istilah PGS. Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan lima kelompok zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air dan mineral dalam jumlah cukup (Wahyudi *et al.*, 2023).

Evaluasi kegiatan edukasi gizi ada peningkatan pengetahuan santriwati setelah diberikan edukasi gizi seimbang tentang isi piringku, disisi lain memberikan edukasi gizi dengan metode ceramah telah terbukti bisa memberikan peningkatan pada pengetahuan, sikap dan perilaku santriwati, edukasi gizi seimbang yang cukup efektif dengan adanya peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang pada remaja putri di pesantren. Memberikan edukasi gizi juga bisa dengan menggunakan media lain juga dapat memberikan perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi tentang isi piringku. Melalui media juga dapat terjadi peningkatan pemahaman dan peningkatan perilaku sesudah diberikan edukasi.

Kegiatan aksi bergizi ini juga didukung oleh penuh oleh Dinas Kesehatan para dosen dari perguruan tinggi swasta, petugas gizi dan promosi kesehatan Puskesmas setempat, kepala pesantren dan pengajar. Pada akhir edukasi remaja putri bermain peran tentang edukasi kesehatan dan tamblet tambah darah serta pernyataan bersedia hidup sehat. Dengan mengikrarkan komitmen hidup sehat akan memberikan penguatan dan motivasi untuk praktik dan implementasi materi yang telah diberikan dalam edukasi seperti halnya kampanye cegah stunting. Metode kampanye merupakan upaya edukasi dengan melibatkan simpati dan emosional pembelajaran sehingga Upaya meningkatkan pengetahuan, meyakinkan, mempengaruhi serta memberikan motivasi kepada masyarakat mempunyai potensi keberhasilan lebih tinggi dibandingkan sekedar penyuluhan klasikal. Hal ini telah dibuktikan oleh beberapa penulis sebelumnya untuk meningkatkan pengetahuan tentang peduli lingkungan sehat, hidup bersih dan sehat dan cegah stunting.

## 4. KESIMPULAN

Kegiatan yang diberikan kepada masyarakat dapat berjalan dengan baik dan tepat kepada sasaran sesuai dengan tema kegiatan. Dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan dampak yang positif antar lembaga atau institusi pendidikan serta pemerintah setempat agar terintegrasi dengan baik. Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Kegiatan yang sudah dilaksanakan diharapkan dapat berkelanjutan secara mandiri oleh pihak pesantren dan Puskesmas. Pihak pesantren dapat mendukung dan meningkatkan program aksi bergizi secara rutin di dan pihak Puskesmas diharapkan dapat melakukan kunjungan rutin ke sekolah/pesantren dalam menjaga status kesehatan remaja putri dengan memberikan penyuluhan kesehatan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Hal itu dilakukan karena tubuh yang sehat dapat membantu mempermudah berjalannya pembelajaran sehingga dapat meningkatkan prestasi anak disekolah/pesantren. Peningkatan pengetahuan dan penerapan perilaku hidup sehat pada remaja dapat tercapai dengan adanya kolaborasi antara remaja, pendidik dan orangtua serta tenaga kesehatan. Para pendidik dapat menyampaikan pesan-pesan tentang perilaku hidup sehat melalui pembelajaran di kelas, sedangkan orangtua memantau dan mengingatkan remaja selama berada di rumah. Tenaga kesehatan dalam menyampaikan pesan kunci perlu menggunakan media yang tepat sesuai dengan sasaran agar mudah dipahami dan diingat oleh audiens. Kepada santriwati yang sudah diberikan edukasi tentang isi piringku diharapkan untuk

menerapkan ilmu yang telah disampaikan dalam kehidupan sehari-hari dan bisa menjadi perpanjangan tangan kepada masyarakat yang belum pernah terpapar dengan edukasi kesehatan khususnya edukasi isi piringku dan minum tablet tambah darah.

## REFERENSI

- Febria, Chyka et al. 2023. Edukasi Aksi Bergizi Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja. Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera. Monsu'ani Tano: Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 6, No. 2.
- Kemendes RI. 2022. Petunjuk Teknis Pelaksanaan Gerakan Nasional Aksi Bergizi. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Permenko PMK. 2022. Nomor 1 Tahun 2022 tentang Rencana Aksi Nasional Peningkatan Kesejahteraan Anak Usia Sekolah dan Remaja. Jakarta: Peraturan Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Rosidin, Udin et al. 2024. Pendidikan Kesehatan Melalui Gerakan Aksi Bergizi Dalam Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Pencegahan Anemia. Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 Volume 7 Nomor 2.
- Siswati, Tri et al. 2023. Kampanye Aksi Bergizi pada Remaja di Kabupaten Sleman. Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia, Vol. 2 No. 4.
- Wahyudi, Nanda et al. 2023. Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan. Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri) Vol. 7, No. 5.
- Wilujeng, Catur S. et al. 2022. Perubahan Perilaku Gaya Hidup Sehat Remaja Melalui Kegiatan Aksi Bergizi di Sekolah Mitra Gizi. Prosiding 6th Seminar Nasional Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat.