



Pendidikan Berbasis Komunitas tentang Pentingnya Sarapan dan Pengurangan *Junk Food* untuk Kesehatan Reproduksi Remaja Putri

Yusmalia Hidayati¹, Wiwiek Elsada², Dinda Dian³

^{1,2,3}Universitas Satya Terra Bhinneka, Medan, Indonesia

Corresponding Author: yusmaliahidayati@satyaterrabhinneka.ac.id

Article History:

Received: 03-07-2026

Revised: 13-07-2026

Accepted: 28-07-2026

Keywords: *Anemia, Sarapan, Junk Food, Remaja Putri, Edukasi Kesehatan, Pencegahan Anemia*

Abstract: *Anemia defisiensi besi masih menjadi masalah kesehatan yang banyak dialami remaja putri di Indonesia dan berdampak pada status gizi serta kesehatan reproduksi. Salah satu faktor risiko utamanya adalah pola makan tidak sehat, khususnya kebiasaan melewatkan sarapan dan tingginya konsumsi junk food yang menyebabkan rendahnya asupan zat besi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya sarapan bergizi dan pengurangan konsumsi junk food sebagai upaya pencegahan anemia. Kegiatan dilaksanakan pada 60 siswi kelas VII melalui edukasi kesehatan berbasis komunitas dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, pemutaran video edukatif, dan kuis. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test dengan 10 soal pilihan ganda. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, dengan rata-rata skor pre-test sebesar 56,4 meningkat menjadi 82,1 pada post-test dan 85% peserta mengalami peningkatan skor. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pencegahan anemia defisiensi besi dan mendorong perilaku makan yang lebih sehat.*

© 2026 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mendominasi struktur penduduk Indonesia. Proyeksi penduduk Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa kelompok usia 10–19 tahun mencapai sekitar 75,49 juta jiwa atau 27,94% dari total populasi. Besarnya jumlah remaja ini diikuti dengan meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya anemia defisiensi besi (World Health Organization, 2020).

Anemia defisiensi besi merupakan kondisi kekurangan zat besi yang mengakibatkan terganggunya pembentukan hemoglobin dan proses distribusi oksigen dalam tubuh. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, penurunan daya tahan tubuh, hingga menurunnya produktivitas (Setiadi, 2014).

Secara global, prevalensi anemia masih cukup tinggi dengan lebih dari 30% populasi dunia mengalaminya, terutama di wilayah tropis. Asia Tenggara menjadi salah satu

wilayah dengan prevalensi anemia tertinggi pada remaja, yaitu mencapai 47% (World Health Organization, 2011).

Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami anemia defisiensi besi. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, kehilangan darah saat menstruasi, rendahnya konsumsi makanan bergizi, serta kebiasaan makan yang kurang sehat (Cunningham et al., 2010).

Salah satu perilaku makan yang banyak ditemukan adalah kebiasaan melewatkan sarapan dan tingginya konsumsi junk food yang umumnya rendah kandungan zat besi dan nutrisi penting lainnya. Kebiasaan tersebut berhubungan dengan rendahnya kadar hemoglobin pada remaja putri (Sholicha & Muniroh, 2019).

Sarapan memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi setelah puasa malam hari. Sebaliknya, konsumsi junk food yang berlebihan dapat menurunkan kualitas asupan gizi dan berdampak pada status kesehatan remaja (Fulkerson, 2018).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan berbasis sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya sarapan bergizi dan pengurangan konsumsi junk food. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja putri terkait pencegahan anemia defisiensi besi melalui pembentukan perilaku makan sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif berbasis sekolah sebagai strategi promotif dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi *World Health Organization* (2020) yang menekankan pentingnya edukasi gizi pada kelompok usia remaja sebagai upaya pencegahan anemia.

Kegiatan dilaksanakan di SMP Swasta Yayasan Perguruan Sultan Iskandar Muda dengan melibatkan 60 siswi kelas VII. Pemilihan peserta didasarkan pada kelompok usia remaja yang rentan mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi (*World Health Organization*, 2011).

Rancangan kegiatan menggunakan pendekatan *community organizing* yang melibatkan kerja sama antara tim pelaksana dengan pihak sekolah, termasuk guru dan pengelola sekolah, sebagai mitra aktif dalam pelaksanaan kegiatan. Tahap awal dilakukan melalui koordinasi dan diskusi untuk mengidentifikasi permasalahan terkait anemia dan kebiasaan makan remaja putri, serta menentukan bentuk intervensi yang sesuai.

Bahan dan media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi materi edukasi dalam bentuk presentasi, video edukatif, lembar soal *pre-test* dan *post-test*, serta hadiah sederhana sebagai bentuk apresiasi dalam kegiatan kuis. Alat yang digunakan berupa laptop, LCD proyektor, dan alat tulis.

Metode pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Ceramah, berupa penyampaian materi mengenai anemia defisiensi besi, penyebab, gejala, dampak, serta upaya pencegahan melalui pola makan sehat.
2. Diskusi interaktif, dengan membagi peserta ke dalam kelompok kecil untuk membahas kebiasaan sarapan dan konsumsi junk food dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kuis dan pemberian reward, untuk memperkuat pemahaman materi dan meningkatkan partisipasi peserta.
4. Pemutaran video edukasi, sebagai media pendukung untuk memberikan pemahaman visual terkait pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia.

5. Evaluasi pre-test dan post-test, menggunakan 10 soal pilihan ganda untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui hasil pre-test dan post-test yang dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisis digunakan untuk menilai efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya sarapan bergizi dan pengurangan konsumsi junk food sebagai upaya pencegahan anemia defisiensi besi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Swasta Yayasan Perguruan Sultan Iskandar Muda (YPSIM) dengan melibatkan 60 siswi kelas VII. Program difokuskan pada edukasi gizi mengenai pentingnya sarapan, pengurangan konsumsi *junk food*, serta pencegahan anemia defisiensi besi pada remaja putri. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang terdiri atas ceramah, diskusi interaktif, kuis, pemutaran video edukasi, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*.

Penilaian tingkat pengetahuan dilakukan menggunakan 10 soal pilihan ganda yang mencakup materi anemia defisiensi besi, kebiasaan sarapan sehat, konsumsi *junk food*, dan upaya pencegahan anemia. *Pre-test* diberikan sebelum intervensi edukasi, sedangkan *post-test* dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah intervensi edukasi. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 56,4 meningkat menjadi 82,1 pada *post-test*. Selain itu, sebanyak 85% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah kegiatan berlangsung. Data hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test

Indikator	Pre-Test	Post-Test
Skor rata-rata	56,4	82,1
Skor terendah	30	60
Skor tertinggi	80	100
Peserta dengan peningkatan skor	–	85%

Peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya sarapan bergizi, pengurangan konsumsi *junk food*, serta pemenuhan asupan zat besi sebagai upaya pencegahan anemia defisiensi besi. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur dapat menjadi strategi promotif yang efektif dalam membentuk perilaku makan sehat pada remaja putri.

Keberhasilan intervensi ini dipengaruhi oleh penggunaan metode edukasi yang partisipatif dan kontekstual. Diskusi interaktif, media audiovisual, dan kuis terbukti mampu meningkatkan keterlibatan aktif peserta serta memperkuat daya ingat terhadap materi yang disampaikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fulkerson (2018) yang menunjukkan bahwa edukasi pola makan sehat dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap risiko konsumsi makanan cepat saji.

Hasil kegiatan ini juga mendukung rekomendasi World Health Organization (2020) yang menegaskan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah memiliki peran penting dalam pencegahan anemia pada remaja. Selain itu, penelitian Sholicha dan Muniroh (2019) menunjukkan bahwa asupan zat besi, protein, dan vitamin C memiliki hubungan erat

dengan kadar hemoglobin pada remaja putri, sehingga edukasi mengenai pola makan sehat menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan anemia.

Keterlibatan aktif pihak sekolah sebagai mitra pelaksana memperkuat potensi keberlanjutan program. Guru dan pengelola sekolah memiliki peran penting dalam memperkuat pesan kesehatan dan mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kegiatan rutin sekolah. Interaksi antar teman sebaya selama diskusi juga menunjukkan adanya pengaruh sosial dalam pembentukan pengetahuan dan sikap kesehatan, sebagaimana dijelaskan oleh Tayel dan Ezzat (2015).

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena evaluasi hanya difokuskan pada peningkatan pengetahuan jangka pendek dan belum mencakup pengukuran biologis seperti kadar hemoglobin maupun pemantauan perubahan perilaku makan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk melibatkan indikator biologis dan evaluasi longitudinal agar dampak intervensi dapat dinilai secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai pentingnya sarapan dan pengurangan konsumsi *junk food* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri terkait pencegahan anemia defisiensi besi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 56,4 pada *pre-test* menjadi 82,1 pada *post-test*. Pendekatan edukasi yang partisipatif dan interaktif melalui ceramah, diskusi, kuis, dan media audiovisual terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta serta memperkuat pemahaman terhadap materi yang diberikan.

Edukasi gizi berbasis sekolah yang dilakukan secara terstruktur dan kontekstual memiliki potensi besar dalam mendukung pembentukan perilaku makan sehat pada remaja putri. Keterlibatan pihak sekolah sebagai mitra juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program.

Disarankan agar sekolah mengintegrasikan edukasi gizi dan pencegahan anemia ke dalam kegiatan rutin maupun program kesehatan sekolah. Selain itu, kegiatan pengabdian selanjutnya perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan evaluasi jangka panjang serta melibatkan indikator biologis, seperti pemeriksaan kadar hemoglobin, untuk menilai dampak intervensi secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak SMP Swasta Yayasan Perguruan Sultan Iskandar Muda, khususnya kepala sekolah, guru, dan seluruh siswi kelas VII yang telah memberikan dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim pelaksana serta semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Hauth, J. C., Rouse, D. J., & Spong, C. Y. (2010). *Williams obstetrics* (23rd ed.). New York: McGraw-Hill Medical.
- Fulkerson, J. A. (2018). Fast food in the diet: Implications and solutions for families. *Physiology and Behavior*, 193, 252-256. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.04.005>

- Hardiansyah, & Supariasa, D. N. (2017). *Ilmu gizi: Teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Pibriyanti, K., & Zahro, L. (2020). Relationship between micronutrient and anemia incidence in adolescents at Islamic boarding school. *Hafidhotun Nabawiyah*, 8(3), 130–135.
- Setiadi, S. A. (2014). *Buku ajar ilmu penyakit dalam* (Jilid 1, Edisi 6). Jakarta: Interna Publishing.
- Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). Correlation between intake of iron, protein, vitamin C and menstruation pattern with haemoglobin concentration among adolescent girls in Gersik, Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147–153. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.147-153>
- Tayel, D., & Ezzat, S. (2015). Anemia and its associated factors among adolescents in Alexandria, Egypt. *International Journal of Health Sciences and Research*, 5(7), 235–240.
- World Health Organization. (2011). *Prevention of iron deficiency anaemia in adolescents: Role of weekly iron and folic acid supplementation*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020). *WHO guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status in individuals and populations*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (n.d.). *Weekly iron and folic acid supplementation as an anaemia-prevention strategy in women and adolescent girls: Lessons learnt from implementation of programmes among non-pregnant women of reproductive age*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2022). WHO guidance helps detect iron deficiency and protect brain development. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/20-04-2020-who-guidance-helps-detect-iron-deficiency-and-protect-brain-development>