

Penguatan Pola Makan Sehat sebagai Pencegahan Anemia Melalui Edukasi Isi Piringku dan Piramida Makanan di Kalangan Santri Putri

Anisah¹, Widani Darma Isasih¹, Ni Made Wiasty Sukanty¹, Laksmi Nur Fajriani¹, Nissa Anggriany¹

¹Universitas Bumigora

E-mail: anisah@universitasbumigora.ac.id

Article History:

Received : 21 Mei 2025

Review : 25 Mei 2025

Revised : 29 Mei 2025

Accepted : 31 Mei 2025

Abstract: *Anemia is one of the health problems that are often found in adolescent girls, especially in Islamic boarding schools due to lack of iron intake and nutritional knowledge. This community service activity aims to improve nutritional knowledge of adolescent girls at the Nurul Islam Sekarbela Islamic Boarding School as an effort to prevent anemia. Education was given to 8 respondents aged 15–17 years through a pretest, delivery of material about anemia, My Plate, and the Food Pyramid using leaflets, food flashcards, and food models, and a posttest. The results showed an increase in the number of correct answers on 13 of the 20 questions indicating an increase in understanding. The analysis used a paired t-test with a 95% confidence level. Technical constraints were overcome through small group discussions. This activity proves that an educational approach with interactive media is effective in increasing adolescent knowledge and awareness of the importance of balanced nutrition to prevent anemia.*

Keywords: *edukasi, anemia, isi piringku, piramida makanan, remaja putri*

A. Pendahuluan

Anemia merupakan kondisi kekurangan hemoglobin dalam darah yang menyebabkan penurunan kemampuan tubuh dalam mengangkut oksigen (Soleha 2024). Salah satu penyebab utama anemia, khususnya pada remaja putri, adalah kekurangan zat besi. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan adanya kehilangan darah saat menstruasi (Ariana & Fajar 2024). Dampak anemia cukup luas, mulai dari kelelahan, penurunan konsentrasi, hingga menurunnya daya tahan tubuh dan prestasi belajar (Irianto *et al.* 2024).

Prevalensi anemia pada remaja putri Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sekitar 32% remaja putri usia 15–24 tahun mengalami anemia, yang mencerminkan masalah kesehatan masyarakat yang

signifikan. Angka ini bahkan bisa lebih tinggi di lingkungan pesantren. Sebuah tinjauan pustaka yang mencakup 22 studi di pesantren menunjukkan bahwa prevalensi anemia bervariasi antara 2% hingga 68,1%, tergantung lokasi dan kondisi asrama (Amalia & Anggraini, 2023). Tingginya angka ini dipengaruhi oleh kurangnya asupan zat gizi mikro seperti zat besi, rendahnya konsumsi sayur dan buah, kebiasaan minum teh saat makan, serta minimnya edukasi gizi berbasis budaya lokal pesantren.

Salah satu upaya penting untuk mencegah anemia adalah melalui penerapan pola makan bergizi seimbang yang kaya zat besi. Konsep Isi Piringku memberikan panduan praktis mengenai komposisi makanan yang ideal dalam sekali makan, yaitu setengah piring terdiri dari sayur dan buah, seperempat piring lauk pauk (sumber protein dan zat besi), serta seperempat piring

makanan pokok (sumber karbohidrat) (Tangkilisan *et al.* 2022). Konsumsi protein hewani seperti daging, ikan, dan telur sangat dianjurkan karena mengandung zat besi yang mudah diserap tubuh. Selain itu, buah-buahan kaya vitamin C berperan membantu penyerapan zat besi secara optimal (Briliannita *et al* 2022).

Sebagai pelengkap, konsep Piramida Makanan juga menekankan pentingnya konsumsi beragam makanan dalam proporsi yang tepat. Panduan ini mendorong konsumsi lebih banyak sayur, buah, dan sumber protein, serta membatasi asupan gula, garam, dan lemak (Tangkilisan *et al.* 2022). Penerapan prinsip Isi Piringku dan Piramida Makanan dalam keseharian santri di pondok pesantren diharapkan mampu memenuhi kebutuhan zat gizi, termasuk zat besi, sehingga berkontribusi dalam pencegahan anemia dan peningkatan kualitas kesehatan mereka.

Edukasi pencegahan anemia melalui media “Isi Piringku” dan “Piramida Makanan” penting dikembangkan karena menawarkan pendekatan yang lebih aplikatif dan menarik dibandingkan studi-studi sebelumnya yang umumnya menggunakan ceramah atau leaflet satu arah yang kurang interaktif. Media ini menyajikan visualisasi konkret tentang porsi dan jenis makanan seimbang, sehingga memudahkan santri putri memahami dan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pendekatan ini sesuai dengan karakteristik remaja yang cenderung responsif terhadap media visual, serta dapat disesuaikan dengan konteks budaya dan kebiasaan makan di pesantren (Cia *et al.*, 2022). Dengan mengedepankan konsep gizi seimbang yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI, edukasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku makan yang berkelanjutan sebagai langkah nyata pencegahan anemia di kalangan remaja putri (Gilang, 2024).

Di lingkungan pondok pesantren, seperti Pondok Pesantren Nurul Islam

Sekarbela, permasalahan anemia menjadi tantangan yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Santri putri yang menjalani aktivitas harian yang padat, pola makan yang mungkin kurang bervariasi, serta keterbatasan informasi terkait gizi, berisiko tinggi mengalami anemia. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat memengaruhi kesehatan, perkembangan, dan kualitas hidup para santri.

B. Metode

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan edukasi kepada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Islam Sekarbela. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santri tentang anemia, mendorong perilaku hidup sehat, serta memperbaiki asupan zat gizi yang dibutuhkan guna mencegah dan mengatasi anemia. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, diharapkan kegiatan ini mampu memberdayakan santri putri agar lebih peduli terhadap kesehatan diri, sekaligus menciptakan lingkungan pesantren yang mendukung pola hidup sehat.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Islam Sekarbela pada 30 Mei 2024, dengan sasaran responden adalah 8 orang remaja putri yang merupakan siswi pondok pesantren tersebut dan mengalami anemia. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan jumlah responden terbatas sebanyak delapan santri putri yang dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan kriteria inklusi yang relevan dengan tujuan studi. Kriteria tersebut meliputi santri putri berusia 12–18 tahun, telah tinggal di pesantren minimal tiga bulan, bersedia mengikuti edukasi serta pengambilan data, dan tidak sedang menjalani pengobatan anemia intensif. Pemilihan secara purposive dilakukan untuk memastikan bahwa responden memiliki karakteristik yang sesuai, seperti potensi risiko anemia akibat pola makan tidak seimbang dan kesiapan

mengikuti intervensi edukatif. Meskipun jumlah responden kecil, pendekatan ini tetap dianggap valid untuk menggambarkan dampak edukasi secara eksploratif dalam konteks yang spesifik dan terbatas.

Kegiatan dimulai dengan pretest yang berupa kuesioner berisi 20 pertanyaan terkait

anemia, isi piringku, dan piramida makanan. Setelah kuesioner dikumpulkan, dilanjutkan dengan pemaparan materi menggunakan media seperti *leaflet*, *food flashcard*, dan *food model* untuk menjelaskan tentang anemia, isi piringku, dan piramida makanan.



Gambar 1. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

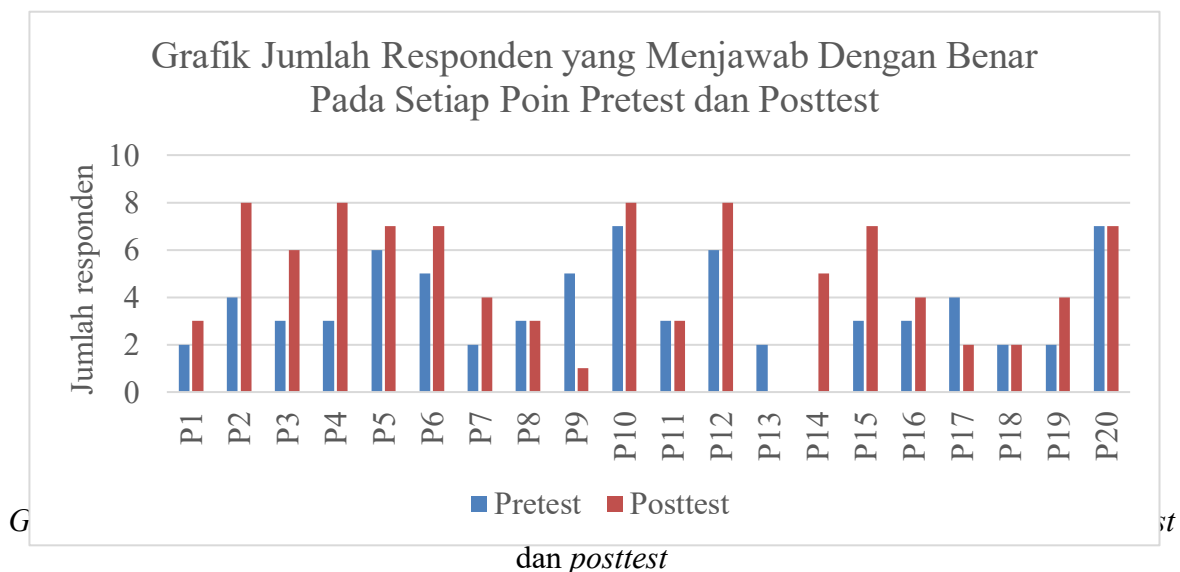
Setelah materi disampaikan, dilakukan posttest dengan soal yang sama seperti pada pretest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan responden. Hasil pretest dan posttest dianalisis dengan uji normalitas dan homogenitas menggunakan aplikasi SPSS. Untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pemaparan materi, dilakukan uji *paired t-test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).



Islam Sekarbela sebanyak 8 orang yang berusia 15-17 tahun).

C. Hasil

Kegiatan pengabdian ke masyarakat diikuti oleh siswi Pondok Pesantren Nurul



Hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa dari 20 butir pertanyaan, terdapat 13 pertanyaan yang memiliki peningkatan

jawaban menjadi benar, 4 pertanyaan yang tetap, dan 3 pertanyaan yang justru mengalami penurunan jumlah responden

yang menjawab dengan benar disebabkan oleh perubahan fokus atau istilah baru dalam edukasi bisa menyebabkan kebingungan, terutama jika cara penyampaian berbeda dari pemahaman awal mereka. Faktor lain adalah minimnya penguatan visual atau praktik langsung, sehingga informasi penting kurang tertanam dan mudah terlupakan atau tertukar dengan informasi lain yang dianggap lebih menarik. Secara umum, sebagian besar poin menunjukkan tren positif, yaitu peningkatan jumlah responden yang menjawab dengan benar setelah *posttest*, yang mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman atau pengetahuan setelah intervensi pembelajaran.

Kendala yang ditemui selama pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah minimnya sarana pendukung berupa LCD, namun kendala tersebut dapat diatasi dengan membagi responden menjadi kelompok yang lebih kecil setelah pemaparan materi. Hal ini guna menciptakan suasana diskusi yang lebih mendalam. Metode ini dirasa lebih baik karena responden dapat lebih leluasa untuk bertanya dan menyampaikan pendapat sesuai dengan pemahaman mereka. Pemateri pun dapat lebih fokus pada setiap permasalahan individu.

Diskusi

Selama proses pelaksanaan terlihat bahwa siswa-siswi antusias dalam menyimak dan bertanya pada setiap materi yang disampaikan. Berdasarkan temuan pada penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa edukasi dengan menggunakan media *leaflet*, *food flashcard*, dan *food model* untuk menjelaskan tentang anemia, isi piringku, dan piramida makanan menunjukkan bahwa edukasi gizi berperan signifikan dalam pencegahan anemia pada remaja putri melalui beberapa cara yakni meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap. Remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung lebih waspada dalam mencegah anemia dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan yang rendah. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya

anemia antara lain adalah menstruasi serta keinginan untuk memiliki tubuh yang langsing sehingga akan berdampak pada asupan gizi yang tidak seimbang (Andira, Agustina, and Arlianti 2025). Anemia itu sendiri dapat menimbulkan berbagai gangguan seperti sulit berkonsentrasi, kelelahan, mudah lelah, lesu, sakit kepala, yang pada akhirnya dapat menghambat produktivitas (Alfiani *et al.* 2020). Oleh karena itu, edukasi kepada remaja perlu disampaikan dengan cara yang menarik agar informasi dapat diterima dengan efektif. Untuk mendukung hal ini, dibutuhkan media pembelajaran yang sesuai sebagai sarana penyampaian informasi. Media pembelajaran berfungsi sebagai alat bantu atau pelengkap yang dapat memperjelas dan memperlancar penyampaian berbagai konsep, ide, pemahaman, atau materi dalam proses belajar. Pengetahuan tentang gizi sangat penting pada masa remaja. Hal ini karena kecukupan gizi hanya dapat dicapai jika makanan yang dikonsumsi mengandung zat-zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan tubuh secara optimal. Pengetahuan gizi juga memberikan informasi penting yang berkaitan dengan makanan, gizi, dan hubungannya dengan kesehatan.

Penggunaan sampel kecil yaitu sebanyak 8 responden dalam studi ini, menjadi salah satu keterbatasan utama karena dapat memengaruhi reliabilitas dan generalisasi hasil. Dengan jumlah responden yang terbatas, hasil penelitian lebih rentan terhadap bias individual, variasi persepsi, atau pengaruh lingkungan yang spesifik. Selain itu, sampel kecil menyulitkan penggunaan uji statistik inferensial yang kuat, sehingga hasil hanya dapat diinterpretasikan secara deskriptif dan eksploratif, bukan sebagai representasi populasi santri putri secara keseluruhan. Meski demikian, dalam konteks studi awal atau pilot project, sampel kecil tetap dapat memberikan gambaran awal yang bermakna terhadap efektivitas intervensi edukatif, selama pemilihannya dilakukan secara

purposif dan sesuai konteks.

Penelitian oleh Setiawan (2020) menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis “Isi Piringku” meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan dalam memahami pola makan seimbang.

Studi lain oleh Nurjanah (2019) juga menemukan peningkatan pemahaman tentang zat besi dan pencegahan anemia setelah penyuluhan berbasis media visual

D. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Islam Sekarbela menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media seperti leaflet, food flashcard, dan food model efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, isi piringku, dan piramida makanan. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah jawaban benar pada *posttest* dibandingkan *pretest*. Secara keseluruhan, intervensi ini berkontribusi positif dalam pencegahan anemia pada remaja melalui peningkatan pengetahuan gizi yang dapat memengaruhi perilaku makan dan kesadaran akan pentingnya nutrisi seimbang selama masa pertumbuhan.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian ini, disarankan agar penelitian lanjutan dilakukan dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan menggunakan desain longitudinal untuk menguji dampak jangka panjang dari edukasi terhadap perubahan perilaku makan dan status anemia. Selain itu, diperlukan intervensi lanjutan yang bersifat berbasis kebijakan pesantren, seperti integrasi kurikulum gizi, pengawasan menu makan harian santri, serta pelibatan pengasuh atau dapur pesantren dalam penerapan pola makan seimbang. Penelitian selanjutnya juga dapat mengevaluasi efektivitas pendekatan multi-media (video, modul interaktif, praktik langsung) dibandingkan metode visual statis untuk meningkatkan retensi dan pemahaman materi.

Daftar Referensi

- Alfiani, NY, FS Lanyumba, DW Balebu, and Ramli. 2020. “Persepsi Remaja Putri Tentang Anemia Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 5 Luwuk Timur.” *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal* 11, no. 2: 62–71.
- Amalia, R. D., & Anggraini, L. (2023). *Tinjauan prevalensi anemia pada remaja putri di pesantren: Telaah 22 artikel penelitian*. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 33–40. <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/download/2119/570>
- Andira, R, Agustina, and N Arlianti. 2025. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.” *Jurnal Promotif Preventif* 8, no. 1: 128–39.
- Ariana, R, and NA Fajar. 2024. “Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: Literatur Review.” *Jurnal Kesehatan Komunitas* 10, no. 1: 133–40.
- Briliannita, A, M Sada, and MA Matto. 2022. “Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Panrita Abdi* 6, no. 2: 420–27.
- Irianto, ID, H Sulastien, SZ Muhsinin, S Aisyah, Musniati, D Kusumawardani, E Pujiningsih, and NN Ernawati. 2024. “Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Isi Piringku.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia* 3, no. 7: 12–17.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-2018/>
- Nurjanah, N. F. (2021). Penyuluhan anemia gizi dengan media motion video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri. *Jurnal Riset Kesehatan*, 9(2),

123–130.

<https://juriskes.com/index.php/jrk/article/view/686>

Setiawan, H., Heryani, H., Purwati, A. E., Firmansyah, A., & Solihah, R. (2023). Edukasi *Isi Piringku* sebagai upaya pencegahan stunting. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–10. <https://journal.inspira.or.id/index.php/kolaborasi/article/view/241>

Soleha, Mu. 2024. “Hubungan Asupan Protein Hewani dan Nabati dengan kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Dawuhan.” *Assyifa Jurnal Ilmu Kesehatan* 2, no. 1: 18–28.

Sunarya, L., Febiola, C., & Harits, N. (2022). Media informasi dan promosi berbentuk video profil pada Pondok Pesantren Tarbiyatul Muhtadi'in. *MAVIB Journal: Jurnal Multimedia Audio Visual and Broadcasting*, 3(2), 166–180.

Tangkilisan, Georgiana Patricia, Fitriah Handayani, Ketut Suarayasa, and Yuli Fitriana. 2022. “Perilaku Konsumsi Garam Dan Gula Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2020.” *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 1, no. 1 (January): 71–82. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i1.45>.