



GERBARA (GERAKAN BERSAMA REMAJA BEBAS ANEMIA) MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN GIZI SEIMBANG

Tinta Julianawati¹, F Alviana Zidni², Keisya Dwina³
Universitas Awal Bros



***Corresponding author**

Tinta Julianawati

Email : julianatinta95@gmail.com

HP: +62 812-3078-4486

Kata Kunci:

Anemia;
Edukasi;
Gizi;
Kesehatan;
Remaja;

Keywords:

Anemia;
Education;
Nutrition;
Health;
Adolescentes;

ABSTRAK

Anemia pada remaja masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, kemampuan belajar, serta produktivitas di masa depan. Rendahnya pengetahuan mengenai anemia dan gizi seimbang menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya risiko kejadian anemia pada remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia melalui program GERBARA (Gerakan Bersama Remaja Bebas Anemia) dengan edukasi kesehatan dan gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan di SMP Islam Integral Luqman Al-Hakim kepada 50 remaja melalui tahapan pre-test, penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, media edukasi, dan post-test sebagai evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% pada pre-test menjadi 82% pada post-test, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 44% menjadi 2%. Rata-rata persentase jawaban benar juga mengalami peningkatan dari 58% menjadi 89%, atau meningkat sebesar 31%. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung dan mampu menjelaskan kembali upaya pencegahan anemia melalui konsumsi makanan bergizi seimbang serta kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Program GERBARA terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan gizi seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko anemia pada remaja

ABSTRACT

Anemia among adolescents remains a significant public health concern that can adversely affect physical growth, cognitive development, learning achievement, and future productivity. Limited knowledge regarding anemia prevention and balanced nutrition is one of the contributing factors to the high prevalence of anemia among adolescents. This community service



program aimed to improve adolescents' knowledge of anemia prevention through the GERBARA (Gerakan Bersama Remaja Bebas Anemia/Joint Movement for an Anemia-Free Adolescents) program by providing health education and balanced nutrition counseling. The program involved 50 adolescents and was conducted through several stages, including a pre-test, interactive health education sessions, group discussions, educational media distribution, and a post-test for evaluation. The results demonstrated a substantial improvement in participants' knowledge following the intervention. The proportion of participants with good knowledge increased from 20% in the pre-test to 82% in the post-test, while those with poor knowledge decreased from 44% to 2%. In addition, the average percentage of correct answers improved from 58% to 89%, representing a 31% increase. Participants also showed high enthusiasm during the educational sessions and were able to explain strategies for preventing anemia through balanced dietary practices and adherence to iron supplementation. The GERBARA program proved to be effective in enhancing adolescents' knowledge of anemia prevention and balanced nutrition. Therefore, this program is recommended to be implemented sustainably through collaboration among schools, healthcare providers, and School Health Units (UKS) as a promotive and preventive strategy to reduce the risk of anemia among adolescents.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian di berbagai negara, terutama pada kelompok remaja. Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi berkurang.(1) Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, lemas, pusing, menurunnya konsentrasi belajar, serta berdampak pada pertumbuhan dan kesehatan reproduksi remaja. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 29,9% perempuan usia 15–49 tahun di dunia mengalami anemia. (2) Anemia masih menjadi masalah kesehatan global yang perlu mendapat perhatian karena dapat menurunkan kualitas hidup, produktivitas, dan prestasi belajar remaja. (3) Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena mengalami pertumbuhan yang cepat, meningkatnya kebutuhan zat besi, serta kehilangan darah setiap bulan selama menstruasi.(4)

Di Indonesia, anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun mencapai sekitar 32%. Penyebab anemia pada remaja sangat beragam, antara lain kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, rendahnya konsumsi makanan bergizi, kebiasaan melewatkan waktu makan, serta kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya gizi dalam mencegah anemia. Di Provinsi Kepulauan Riau, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun mencapai 38,1%. Sementara itu, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Batam tahun 2025, sebanyak 739 remaja putri (3,1%) teridentifikasi mengalami anemia melalui kegiatan skrining kesehatan. Data tersebut menunjukkan bahwa anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia adalah melalui edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang. (5) Pengetahuan yang baik mengenai gizi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja dalam memilih makanan yang bergizi, mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin C, protein, serta rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran. Peningkatan pengetahuan diharapkan mampu membentuk perilaku hidup sehat sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya anemia pada remaja. (6) Berdasarkan permasalahan tersebut, mahasiswa Program Studi Kebidanan melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai anemia dan gizi di SMP Islam Integral Luqman Al-Hakim 02 Batam. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi sebagai upaya pencegahan anemia di usia muda. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta sehingga mampu menerapkan pola makan bergizi seimbang dan mencegah terjadinya anemia sejak usia remaja.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Islam Integral Luqman Al-Hakim 02 Batam dengan sasaran sebanyak 50 remaja putri. Kegiatan ini melibatkan 11 mahasiswa Program Studi Kebidanan sebagai pelaksana kegiatan. Kegiatan dilaksanakan melalui pemberian edukasi kesehatan mengenai anemia dan gizi sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta penyusunan instrumen pre-test dan post-test. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyampaian materi menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan
1	08.00 – 09.00	Persiapan kegiatan dan registrasi peserta
2	09.00 – 09.10	Pembukaan
3	09.10 – 09.20	Pengisian Pre Test
4	09.20–09.50	Penyampaian materi tentang anemia
5	09.50–10.20	Penyampaian materi tentang gizi seimbang dalam pencegahan anemia
6	10.20–10.35	Diskusi dan tanya jawab
7	10.35–10.45	Pengisian Post test
8	10.45–11.00	Penutupan dan dokumentasi

Pengetahuan Awal

Sebelum kegiatan edukasi dimulai, seluruh peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai anemia dan gizi. Kuesioner yang digunakan berisi pertanyaan mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia, kebutuhan gizi seimbang, sumber makanan yang mengandung zat besi, serta upaya pencegahan anemia pada remaja.

Penyampaian Materi dan Diskusi

Materi edukasi disampaikan menggunakan media presentasi dan leaflet. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia pada kesehatan remaja, kebutuhan gizi seimbang, sumber makanan yang kaya zat besi, peran vitamin C dalam membantu penyerapan zat besi, serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat menyampaikan pertanyaan maupun pengalaman yang berkaitan dengan anemia.

Pengetahuan Akhir

Setelah seluruh materi selesai disampaikan, peserta diberikan post-test menggunakan kuesioner yang sama dengan pre-test. Hasil post-test digunakan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Penilaian dilakukan dengan menghitung jumlah jawaban benar kemudian dikonversi ke dalam bentuk persentase menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Nilai} = (\text{Jumlah jawaban benar} / \text{Jumlah soal}) \times 100\%$$

Kriteria yang digunakan untuk nilai tersebut sebagai berikut:

Pengetahuan dianggap:

Sangat baik	: jika menjawab benar 81-100%
Baik	: jika menjawab benar 66-80%
Cukup	: jika menjawab benar 51-65%
Kurang	: jika menjawab benar 36-50%
Sangat kurang	: jika menjawab benar 0-35%

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) GERBARA (Gerakan Bersama Remaja Bebas Anemia) dilaksanakan di SMP Islam Integral Luqman Al-Hakim 02 Batam atas dengan sasaran remaja putri dan putra sebanyak 50 peserta. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta penerapan gizi seimbang.

Selanjutnya peserta memperoleh edukasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, pemutaran video edukasi, serta pembagian media edukasi mengenai pencegahan anemia dan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, dilakukan post-test menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

Kategori Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)
Baik	20	82
Cukup	36	16

Kategori Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)
Kurang	44	2

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik setelah diberikan edukasi. Sebelum intervensi, hanya 20% peserta memiliki pengetahuan baik, sedangkan setelah edukasi meningkat menjadi 82%. Sebaliknya, peserta dengan kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan dari 44% menjadi hanya 2%.

Tabel 2. Rata-rata Persentase Jawaban Benar

Evaluasi	Persentase Jawaban Benar
Pre-test	58%
Post-test	89%
Peningkatan	31%

Secara keseluruhan terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 31% setelah peserta mengikuti kegiatan GERBARA.

Program GERBARA (Gerakan Bersama Remaja Bebas Anemia) terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan penerapan gizi seimbang. Hal ini terlihat dari peningkatan persentase peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik dari 20% menjadi 82%, serta meningkatnya rata-rata skor pengetahuan dari 58% menjadi 89%.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja.(7) Penyampaian materi secara interaktif disertai media visual dan diskusi memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami penyebab anemia, dampaknya terhadap kesehatan, serta langkah-langkah pencegahannya. (8) Metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta terbukti mampu meningkatkan pemahaman dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah.

Anemia pada remaja masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat karena berkaitan dengan peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. (9) Kondisi ini dapat diperburuk oleh pola makan yang kurang beragam, kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, serta kurangnya asupan makanan sumber zat besi. Pada remaja putri, kehilangan darah saat menstruasi juga menjadi faktor yang meningkatkan risiko terjadinya anemia.(10)



Gambar 1. Pembagian soal pre test



Gambar 2. Penyampaian materi dan sesi diskusi

KESIMPULAN

Program GERBARA (Gerakan Bersama Remaja Bebas Anemia) melalui Edukasi Kesehatan dan Gizi Seimbang berhasil meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia, faktor risiko, pencegahan, pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta penerapan gizi seimbang. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kategori pengetahuan baik dari 20% pada pre-test menjadi 82% pada post-test, sementara kategori pengetahuan kurang menurun dari 44% menjadi 2%. Rata-rata persentase jawaban benar juga meningkat dari 58% menjadi 89%, dengan peningkatan sebesar 31%.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan secara interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pencegahan anemia. Oleh karena itu, kegiatan GERBARA layak dijadikan sebagai salah satu program promosi kesehatan yang berkelanjutan melalui kerja sama antara sekolah, tenaga kesehatan, dan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) untuk mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat serta menurunkan angka kejadian anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Komariah M, Yulianita H, Praptiwi A. Peningkatan Kapasitas Remaja dalam Pencegahan Anemia dan Stunting melalui Sosialisasi dan Pelatihan Posyandu Remaja dengan Pendekatan Partisipatoris di Desa Sukamanah , Kabupaten Bandung , Provinsi Jawa Barat. 2025;5(1):247–56.
2. Farinendya A, Muniroh L, Buanasita A. Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri. Amerta Nutr. 2019;3(4):298.
3. Setyaningrum YI, Wulandari I, Purwanza SW. Literatur Review Penyebab dan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. J Noncommunicable Dis. 2023;3(2):84.
4. Fernandez-Jimenez MC, Moreno G, Wright I, Shih P-C, Vaquero MP, Remacha AF. Iron Deficiency in Menstruating Adult Women: Much More than Anemia. Women's Heal Reports. 2020;1(1):26–35.
5. Izzara WA, Yulastri A, Erianti Z, Putri MY, Yuliana Y. Penyebab, Pencegahan

- dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *J Multidisiplin West Sci.* 2023;2(12):1051–64.
6. Dewi KIT, Bakti HS, Krisna LAW, Dewi NNA. Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri (Studi Kasus di SMA Negeri 2 Denpasar). *J Skala Husada J Heal.* 2023;20(2):8–14.
 7. Lendra M, Marlenywati, Abrori. Pengaruh Penggunaan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kecukupan Energi Remaja (Studi Pada Siswa-Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 1 Pontianak). *Jumantik [Internet]*. 2018;4–5. Available from: <http://operjurnal.unmuhpkn.ac.id/index.php/JJUM>
 8. Nurul Arifin AS, Handayani R, Handayani Y. Hubungan Anemia dan Prestasi Belajar Pada Remaja Putri. *J Kebidanan Malakbi.* 2024;5(2):78.
 9. Novita Lada, Jeanita Kaseh, Aldiana Astuti, Aldiana Astuti. Remaja Sehat Bebas Anemia dengan identifikasi Kadar Hemoglobin Pada Siswi SMP N 2 Nekamese Kabupaten Kupang Nusa Tenggara Timur. *J Nusantara Berbakti.* 2023;1(4):122–6.
 10. Harun A, Amir F, Imran A. Karakteristik Siswi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kota Makassar. 2025;XX(1):253–9.