

## Konseling Gizi tentang Cegah Anemia Sejak Dini pada Siswa SMP PPTQ Al-Rasyid Sukoharjo

*Nutrition Counselling on Early Anaemia Prevention in Junior High School Students at PPTQ  
Al-Rasyid Sukoharjo*

Setyaningrum Rahmawaty <sup>1,2\*</sup>

Khoirunnisa' Ramadhan  
Maghfiroh <sup>1,2</sup>

Saminur Fauzan <sup>1</sup>

Valentina Febri Marzaleva <sup>1</sup>

Silvia Rahma Devita Sari <sup>1</sup>

Masyiithoh Ridha Efendi <sup>1</sup>

Vara Budi Saputri <sup>1</sup>

<sup>1\*</sup>Department of Nutritional Science,  
Faculty of Health Sciences,  
Muhammadiyah University of  
Surakarta (UMS), Indonesia.

<sup>2</sup>Centre for School Nutrition Health  
Movement UMS, Indonesia

email: [setyaningrum\\_r@ums.ac.id](mailto:setyaningrum_r@ums.ac.id)

### Kata Kunci

Anemia  
Anak SMP  
Konseling gizi

### Keywords:

Anaemia  
Junior high school students Nutrition  
counselling

Received: January 2025

Accepted: February 2025

Published: April 2025

### Abstrak

Hasil *monitoring* kadar hemoglobin (Hb) pada siswa Pondok pesanten Tahfid Qur'an (PPTQ) Al-Rasyid Sukoharjo menunjukkan prevalensi anemia yang tinggi sebesar 63.64%. Intervensi yang dilakukan sekolah untuk mengatasi hal ini adalah dengan pemberian tablet besi (Fe), namun belum ada kegiatan edukasi gizi terkait anemia. Pengabdian ini bertujuan memberikan pengetahuan kepada siswa terkait anemia meliputi pengertian, penyebab, pencegahan melalui menu seimbang. Metode pengabdian dilakukan melalui konseling dengan pendekatan *nutrition care process* (NCP) yang diawali dengan kegiatan *pre-test* dan diakhiri *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa. Sebanyak 55 siswa mengikuti kegiatan konseling. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa, dari rata-rata nilai awal 6.65 menjadi 7.65 ( $p=0.001$ ).

### Abstract

The monitoring results of student's hemoglobin (Hb) levels in the Tahfid Qur'an Islamic Boarding School (PPTQ) Al-Rasyid Sukoharjo showed a high prevalence of anemia at 63.64%. The intervention carried out by schools to overcome this issue is by providing iron (Fe) tablets, but there have been no nutritional education activities related to anemia. This community service aims to improve students' knowledge regarding anemia including definition, causes, and prevention through a balanced diet. The service method was carried out through a counseling-based nutrition care process (NCP) approach which begins with pre-test activities and ends with a post-test to determine the increase in student knowledge. A total of 55 students participated in the counseling. The post-test results showed an increase in students' knowledge, from an average initial score of 6.65 to 7.65 ( $p=0.001$ ).



© 2025 Setyaningrum Rahmawaty, Khoirunnisa' R Maghfiroh, Saminur Fauzan, Valentina F Marzaleva, Silvia Rahma Devita Sari, Masyiithoh Ridha Efendi, Vara Budi Saputri. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](#). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i4.9242>

## PENDAHULUAN

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Risdesdas) 2018 menunjukkan anemia masih menjadi salah satu masalah di Indonesia yang prevalensi kejadiannya setiap tahunnya bertambah, khususnya pada remaja putri (Kemenkes, 2018). Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam tubuh kurang dari normal. Kadar hemoglobin tubuh berbeda sesuai dengan jenis kelamin dan usia, yang digunakan untuk menentukan prevalensi anemia. Remaja perempuan biasanya rentan terhadap anemia karena kurangnya aktivitas fisik, asupan gizi yang buruk, dan menstruasi. Kadar Hb normal remaja putri adalah lebih dari 12 g/dL (WHO, 2011). Penanggulangan masalah anemia di Indonesia memiliki beberapa hambatan,

**How to cite:** Rahmawaty, S., Maghfiroh, K. R., Fauzan, S., et al. (2025). Konseling Gizi tentang Cegah Anemia Sejak Dini pada Siswa SMP PPTQ Al-Rasyid Sukoharjo. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(4), 1059-1065. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i4.9242>

diantaranya keterbatasan dana, jalur distribusi, kualitas pelayanan, komunikasi informasi dan edukasi (KIE), dan sikap kurang patuh. Anemia dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, letih, dan lesu yang berdampak pada menurunnya produktivitas seseorang dan status kesehatannya. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 32% remaja atau 3–4% dari 10 remaja mengalami anemia (Kemenkes, 2018). Hal ini disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Data dari Dinas Kabupaten Sukoharjo dari pemeriksaan pada 1200 remaja putri dari 12 sekolah yang terdapat di Kabupaten Sukoharjo diperoleh 46.58% siswa mengalami anemia. Angka ini termasuk tinggi dibanding data nasional sebesar 20%. Masa pubertas menjadikan remaja mengalami pertumbuhan yang sangat cepat. Pada masa tersebut, kecukupan zat besi penting untuk mencukupi kebutuhan peningkatan volume darah dan massa sel darah merah dalam tubuh (WHO, 2016). Untuk itu, pengetahuan yang cukup mengenai pola makan yang baik khususnya sumber zat besi penting menjadi faktor penting untuk mendukung perilaku makan yang baik pada anak, selain faktor lain, seperti keluarga, teman, lingkungan sekolah dan media. Upaya pengentasan permasalahan anemia memerlukan dukungan dan keterlibatan seluruh lapisan masyarakat, khususnya sekolah. Sekolah dapat menjadi media yang efektif untuk menyampaikan edukasi kesehatan, termasuk pencegahan dan penanganan anemia. Pada pengabdian ini kami memilih pondok pesantren tahfidz qur'an (PPTQ) Al-Rasyid sebagai mitra untuk penyampaian pendidikan gizi cegah anemia sejak dini pada siswi sekolah menengah pertama. PPTQ Al-Rasyid memiliki santri dan santriwati kurang lebih 200. Asupan zat gizi dan tingkat konsentrasi menghafal Al-Quran menjadi hal penting yang harus diperhatikan lebih. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Sholikhah, 2021) mengenai tingkat kecukupan gizi, status gizi, dan status anemia mahasiswa penghafal Al-Quran di UIN Walisongo Semarang membuktikan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi yang baik. Kecukupan asupan zat gizi dan kebutuhan cairan merupakan faktor yang berhubungan dengan kemampuan kognitif serta daya ingat. Selain itu mayoritas responden juga tidak mengalami anemia (63,64%). Hal tersebut membuktikan bahwa asupan zat gizi dan status anemia penting untuk dipantau karena dua hal tersebut sangat berpengaruh pada konsentrasi dalam menghafal Al-Quran. Hasil monitoring kadar hemoglobin (Hb) pada siswa Pondok pesantren Tahfid Qur'an (PPTQ) Al-Rasyid Sukoharjo menunjukkan prevalensi anemia yang tinggi sebesar 63.64%. Intervensi yang dilakukan sekolah untuk mengatasi hal ini adalah dengan pemberian tablet besi (Fe), namun belum ada kegiatan edukasi gizi terkait anemia di PPTQ Al-Rasyid. Pengabdian ini bertujuan memberikan pengetahuan kepada siswa terkait anemia meliputi pengertian, penyebab, pencegahan melalui menu seimbang. Dengan meningkatnya pengetahuan siswa diharapkan dapat mendukung program sekolah menurunkan prevalensi anemia.

## METODE

### *Khalayak Sasaran dan Tempat*

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswi SMP PPTQ Al-Rasyid kelas 1-3 yang berlokasi di Dusun Jl. Topesan, RT.02/RW.01, Dusun I, Gumpang, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Jumlah keseluruhan siswa di PPTQ Al-Rasyid kurang lebih 200 santri (putra dan putri) Sebanyak 55 santri putri berpartisipasi pada pengabdian ini. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada Hari Sabtu, tanggal 1 Juni 2024.

### *Metode pengabdian*

Pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu tahap persiapan pelaksanaan kegiatan konseling dengan pembentukan panitia kegiatan meliputi divisi acara, media dan dokumentasi, humas dan konsumsi. Selanjutnya membuat materi edukasi berupa leaflet berjudul 'Cegah Anemia Sejak Dini' yang terlebih dahulu di ujicobakan pada 27 anak siswa diluar peserta konseling untuk mendapatkan masukan dan saran terkait desain, keterbacaan dan kemudahan pemahaman leaflet yang disusun. Hasil ujicoba tersebut kemudian digunakan untuk memperbaiki leaflet, yang selanjutnya digunakan saat konseling (Gambar 1).



Gambar 1. Leaflet Cegah Anemia Sejak Dini.

Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan kegiatan konseling menggunakan pendekatan nutrition care process (NCP) yang meliputi asesmen gizi, diagnosis gizi terkait permasalahan anemia, dan intervensi berupa pendidikan gizi berdasar diagnosis gizi. Langkah awal dilakukan penjelasan terkait kegiatan konseling (Gambar 2) diikuti dengan membagikan kuesioner sebagai tes awal (*pre-test*) untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta (Gambar 3), setelah itu dilakukan interview untuk pengumpulan data karakteristik siswa (Gambar 4) diikuti dengan asesmen gizi meliputi antropometri yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan stadiometer dan timbangan digital (Gambar 5), *recall* makanan yang dikonsumsi siswa selama 24 jam yang lalu dan menanyakan kebiasaan makan, dan riwayat penyakit dll yang berkaitan dengan status gizi/anemia siswa. Hasil asesmen digunakan untuk menentukan diagnosis gizi dan edukasi gizi untuk memperbaiki masalah gizi siswa (Gambar 6). Edukasi dan diskusi/tanya jawab dilakukan selama  $\pm 30$  menit untuk tiap siswa, dilakukan di ruang kelas pesantren putri. Setelah semua tahapan berakhir, siswa diberikan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa.



Gambar 2. Penjelasan kegiatan.



**Gambar 3.** Proses *Pre-test* sebelum kegiatan konseling.



**Gambar 4.** Input data karakteristik.



**Gambar 5.** Antropometri.





Gambar 6. Konseling gizi.

Indikator Keberhasilan. Indikator keberhasilan dari pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa mengenai pencegahan anemia setelah dilakukan konseling gizi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan adalah kuesioner berisi materi yang disajikan dalam leaflet 'Cegah Anemia Sejak Dini'. Data hasil nilai *pre-test* dibandingkan dengan nilai *post-test* dan diuji signifikansinya menggunakan uji *Wilcoxon* menggunakan bantuan *software* SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan konseling dilakukan sesuai yang direncanakan dan diikuti sebanyak 55 siswi sebagaimana dalam gambar 2-5. Setelah kegiatan konseling, terdapat peningkatan pengetahuan siswa, dimana nilai rata-rata sebelum konseling sebesar 6,65 dan setelah konseling naik menjadi 7,65 yang menunjukkan signifikan dengan nilai  $p < 0,001$  menggunakan uji *Wilcoxon* (Tabel 1). Berdasarkan topik terkait anemia yang dievaluasi, skor post-test tertinggi pada materi pengertian anemia, diikuti rentang normal Hb, penyebab anemia, kebutuhan suplementasi tablet tambah darah (TTD), dan dampak anemia pada remaja. Adapun berdasarkan peningkatan skor tertinggi pada topik bahan makanan yang mengoptimalkan penyerapan zat besi, diikuti penyebab anemia dan kebutuhan TTD (Tabel 2).

Tabel I. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Siswa.

Skor Pengetahuan	n	Mean $\pm$ SD	P-Value
<i>Pre-test</i>	55	6,65 $\pm$ 1,936	0,001*
<i>Post-test</i>	55	7,65 $\pm$ 2,547	

\*Uji *Wilcoxon*

Tabel II. Hasil Evaluasi Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi.

Topik Pertanyaan	Jawaban Benar					
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		$\Delta$ peningkatan	
	n	%	n	%	n	%
Definisi anemia.	52	94.5	55	100	3	5,5
Rentang normal kadar hemoglobin pada remaja.	45	81.8	53	96.4	8	14,6
Penyebab anemia.	41	74.5	51	92.7	10	18,2
Tanda dan gejala penderita anemia.	39	70.9	41	74.5	2	3,6
Dampak anemia pada remaja.	47	85.5	49	89.1	2	3,6
Kondisi yang memerlukan penambahan suplementasi tablet tambah darah.	40	72.7	50	90.9	10	18,2
Bahan makanan sumber zat besi.	36	65.5	38	69.1	2	3,6
Bahan makanan yang dapat mengoptimalkan penyerapan zat besi dalam tubuh.	15	27.3	35	63.6	20	36,3
Minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.	36	65.5	43	78.2	7	12,7
Kandungan zat dalam bahan makanan yang sebaiknya dihindari pada penderita anemia.	28	50.9	38	69.1	10	18,2

Peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah konseling gizi tentang pencegahan anemia sejak dini dalam kegiatan konseling gizi ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Nozari, 2019) yang menyatakan bahwasanya

konseling merupakan strategi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah. Konseling gizi dilaporkan meningkatkan pengetahuan siswa sekolah menengah tentang gizi seimbang (Rahmawaty S, 2022). Dalam konseling terdapat kegiatan edukasi yang edukasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan anak sekolah (Suryanto, 2024). Pendidikan tentang pencegahan anemia melalui *zoom meeting* dilaporkan dapat meningkatkan pengetahuan siswi sekolah menengah di Sukoharjo (Muwakhidah, 2022). Intervensi ini tidak hanya memberikan dampak positif pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi mempengaruhi sikap dan perilaku siswa terkait kebiasaan makan yang lebih sehat. Konseling gizi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan berpotensi mempengaruhi kebiasaan makan siswa (Nozari, 2019). Selain itu, proses konseling yang melibatkan pengukuran antropometri dan *recall* makanan memberikan wawasan tambahan kepada siswa tentang kondisi gizi mereka, sehingga mendorong kesadaran yang lebih tinggi untuk menjaga kesehatan. Meskipun demikian, keberhasilan program ini juga perlu dilengkapi dengan strategi berkelanjutan, seperti pemantauan rutin, dukungan dari keluarga dan komunitas, serta integrasi materi gizi ke dalam kurikulum pendidikan. Diperlukan adanya pendekatan yang lebih inklusif dan adaptif untuk menjangkau siswa dengan hasil yang kurang optimal serta memperhatikan keterbatasan program, seperti durasi konseling dan metode penyampaian materi. Secara keseluruhan, pengabdian ini berhasil memberikan fondasi pengetahuan yang lebih baik kepada siswa dan memiliki potensi untuk diterapkan pada kelompok lain untuk mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja. Implementasi yang berkesinambungan dengan dukungan berbagai pihak diharapkan mampu menciptakan perubahan yang signifikan tidak hanya di tingkat individu, tetapi juga pada lingkungan keluarga dan masyarakat.

## KESIMPULAN

Kegiatan konseling gizi yang diadakan di SMP PPTQ Al-Rasyid dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia sejak dini. Sebaiknya kegiatan konseling gizi ini dapat diselenggarakan secara berkala tidak hanya bagi siswi SMP namun siswi SMA juga guna meminimalisir kemungkinan terjadinya masalah gizi khususnya anemia yang dihadapi siswi-siswi di PPTQ Al-Rasyid.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang memberi dukungan untuk terlaksananya kegiatan pengabdian ini, khususnya kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) melalui Prodi Ilmu Gizi dan Lembaga Riset dan Inovasi (LRI) yang telah memfasilitasi pendanaan melalui pengabdian kepada masyarakat (PKM) kolaborasi dosen mahasiswa dan *Centre for School Nutrition Health Movement* UMS.

## REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Muwakhidah, Rakhma, LR, Widiyaningsih, EN, Hidayati, L & Rahmawaty S 2022. Optimalisasi pencegahan anemia dengan edukasi gizi via daring pada remaja putri di masa pandemic Covid-19. *ABDI Geomedisains*, **3**(1):22-30. <https://doi.org/10.23917/abdiomedisains.v3i1.345>
- Nozari, RA, Farshbaf-Khalili, A, Sattarzadeh, N & Jafarabadi, MA 2019. The effect of counseling on menstrual hygiene, physical activity, and nutritional status of female adolescent students: A randomized controlled field trial. *Crescent J Medical and Biological Sciences*, **6**(3): 393-402. [https://www.cjmb.org/uploads/pdf/pdf\\_CJMB\\_310.pdf](https://www.cjmb.org/uploads/pdf/pdf_CJMB_310.pdf)

- Rahmawaty S, Azizah, AN & Sofwah UM 2022. Konsultasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah menengah atas tentang gizi seimbang. *Jurnal Warta LPM*, **25**(Special issue):35-40. <http://journals2.ums.ac.id/index.php/warta/article/view/1104>
- Sholichah, F 2021. Tingkat kecukupan gizi, status gizi, dan status anemia mahasiswa penghafal Al Quran di UIN Walisongo Semarang. *Journal of Nutrition College*, **10**(1), 62-71. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.28985>
- Sugiarti, NNM, Lindayani, IK & Mahayati, NMD 2020. Manfaat penyuluhan dengan media leaflet terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*: 18-23. <https://doi.org/10.33992/jik.v8i1.1194>
- Suryanto, H & Supaati, S 2024. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Wijayakusuma National Conference*, **2**(1), 133-138. <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.24897>
- World Health Organization. 2016. Prevention of iron deficiency anemia in adolescents role of weekly iron and folic acid supplementation. *Role Wkly Iron Folic Acid Supl* 2016; 50. <https://iris.who.int/handle/10665/205656>
- World Health Organization. 2011. Haemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/205656>