

PERAN PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA. (STUDI KASUS SMK YARSI MEDIKA)

**Weny Wulandary, Rahayu Kania Rukmana, Addini Pascaramadani, Khusnul Hotimah,
Siti Meli Nurfatihah**

1. Weny Wulandari (Universitas Yarsi Pratama)
2. Rahayu Kania Rukmana (Universitas Yarsi Pratama)
3. Addini Pascaramadani (Universitas Yarsi Pratama)
4. Khusnul Hotimah (Universitas Yarsi Pratama)
5. Siti Meli Nurfatihah (Universitas Yarsi Pratama)

Universitas Yarsi Pratama

Jl. Aria Jaya Santika No.7, Pasir Nangka, Kec. Tigaraksa, Kabupaten Tangerang, Banten 15720

Alamat email: weni@yarsipratama.ac.id

Submitted: dd-mm-yyyy, Revised: dd-mm-yyyy, Accepted: dd-mm-yyyy

ABSTRACT

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja, terutama akibat kurangnya asupan zat besi dan pola makan yang tidak seimbang. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, dan produktivitas generasi muda. Program makan bergizi gratis di sekolah merupakan salah satu upaya yang bertujuan untuk mencegah dan mengurangi kasus anemia sekaligus meningkatkan pemahaman remaja terhadap pentingnya gizi seimbang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test terhadap 679 siswa SMK yang mengikuti program makan bergizi gratis selama dua bulan. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai anemia, termasuk penyebab, gejala, dan upaya pencegahannya. Temuan ini menunjukkan bahwa program makan bergizi yang disertai edukasi gizi mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang anemia. Disarankan agar program ini dijalankan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kebijakan kesehatan sekolah.

Kata kunci: Anemia, remaja, makan bergizi gratis, edukasi gizi, kesehatan sekolah.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih tinggi prevalensinya, terutama di kalangan remaja. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), sekitar 32% remaja perempuan mengalami anemia, sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi. Anemia pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat menurunkan konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan produktivitas secara umum (Yuliana & Handayani, 2020).

Faktor penyebab utama anemia di kalangan remaja antara lain adalah kurangnya asupan makanan bergizi, rendahnya kesadaran gizi, serta minimnya pengetahuan tentang pentingnya zat besi dalam tubuh (Oktaviani & Lestari, 2019). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya memberikan akses terhadap makanan bergizi, tetapi juga meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya gizi seimbang.

Program makan bergizi gratis yang dilaksanakan di sekolah-sekolah merupakan salah satu strategi intervensi yang bertujuan ganda: memenuhi kebutuhan gizi harian dan meningkatkan edukasi gizi bagi peserta didik. Jika dilaksanakan dengan baik, program ini dapat menjadi solusi efektif untuk menurunkan angka kejadian anemia sekaligus membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini (Sari & Widodo, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana program makan bergizi gratis dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental tipe one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan di salah satu SMK Yarsi Medika selama periode dua bulan, dari Januari hingga Februari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah 205 orang, dengan sampel sebanyak 205 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: berusia 15-17 tahun, mengikuti program makan bergizi gratis secara rutin, dan bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan tentang anemia yang telah divalidasi sebelumnya. Kuesioner diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) program dilaksanakan. Program makan bergizi gratis dilaksanakan setiap hari sekolah, disertai edukasi singkat tentang pentingnya zat besi dan gizi seimbang setiap seminggu sekali melalui sesi penyuluhan dan poster edukatif.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Setelah dilakukan program makan bergizi gratis dan edukasi gizi selama 8 minggu, diperoleh hasil sebagai berikut:

- Rata-rata nilai pretest: 62,3 (kategori sedang)
- Rata-rata nilai posttest: 82,1 (kategori tinggi)

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest siswa setelah mengikuti program.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program makan bergizi gratis yang disertai edukasi gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai anemia.

2. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program makan bergizi gratis tidak hanya berkontribusi terhadap pemenuhan gizi harian remaja, tetapi juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan mereka mengenai anemia. Peningkatan skor posttest menandakan bahwa siswa lebih memahami penyebab anemia, seperti kekurangan zat besi, serta cara pencegahan melalui konsumsi makanan bergizi dan pola hidup sehat.

Penemuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sari & Widodo (2022) yang menyatakan bahwa pemberian makanan bergizi secara rutin di sekolah dapat meningkatkan status gizi dan pemahaman gizi remaja. Selain itu, penelitian Oktaviani & Lestari (2019) juga menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya zat besi.

Peran edukasi sangat penting dalam mendampingi intervensi fisik berupa makanan. Materi edukasi yang dikemas menarik, seperti melalui media poster dan video, terbukti efektif menjangkau siswa dan meningkatkan daya serap informasi. Oleh karena itu, pendekatan terpadu yang menggabungkan intervensi gizi langsung dan edukasi sebaiknya terus dikembangkan dalam program-program kesehatan di sekolah.



Gambar 1. Penjelasan Pembuatan

Penjelasan gambar harus ada. Pada gambar 1. Sedang melakukan demonstrasi mengenai pembuatan....dihadapan para peserta pelatihan ,.....silahkan dijelaskan secara jelas yang menggambarkan apa yang sedang dilakukan dalam gambar tersebut.

Perempuan	543
Laki-Laki	136
Jumlah	679

KESIMPULAN

Program makan bergizi gratis yang dilaksanakan di sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang anemia. Peningkatan signifikan pada hasil posttest menunjukkan bahwa kombinasi antara pemberian makanan bergizi dan edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan anemia. Program ini tidak hanya mendukung pemenuhan kebutuhan gizi remaja, tetapi juga membentuk kesadaran pentingnya pola makan sehat sejak dini. Oleh karena itu, program

serupa sangat disarankan untuk diterapkan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kebijakan kesehatan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Menengah Kejuruan Yarsi Medika (SMK Yarsi Medika) yang telah mengizinkan dan membantu melancarkan program makan bergizi gratis. Apresiasi kepada pihak sekolah SMK Yarsi Medika dan para siswa/siswi atas antusias, kontribusi dan kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA