

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

Weny Wulandary¹, Rahayu Kania Rukmana², Addini Pascaramadani³, Khusnul
hotimah⁴, Siti meli nurfatihah⁵

weny@yarsipratama.ac.id

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

ABSTRAK

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.

ABSTRACT

Anemia is one of the health issues commonly experienced by adolescents, mainly due to insufficient iron intake and an unbalanced diet. This condition can negatively affect learning concentration, immune system, and productivity of the younger generation. The free nutritious meal program at schools is one of the efforts aimed at preventing and reducing cases of anemia while also increasing adolescents' understanding of the importance of balanced nutrition. This research uses a quantitative method with a pre-test and post-test design involving 679 vocational high school students who participated in the free nutritious meal program for two months. The results of the analysis show a significant increase in students' knowledge about anemia, including its causes, symptoms, and prevention efforts. These findings indicate that a nutritious eating program accompanied by nutrition education can enhance adolescents' awareness and knowledge about anemia. It is recommended that this program be implemented sustainably and integrated into school health policies.

Keywords: Anemia, adolescents, free nutritious food, nutrition education, school health.

1. 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.

2. METODOLOGI PENELITIAN

This research uses a quantitative approach with a one group pretest-posttest design. The study was conducted at one of the Yarsi Medika Vocational Schools over a period of two months, from January to February 2025. The population in this study consisted of all 205 students in the 10th grade, with a sample of 205 students selected using purposive sampling based on the criteria: aged 15-17 years, regularly participating in free nutritious meal programs, and willing to be respondents.

The instrument used was a validated knowledge questionnaire about anemia. The questionnaire was administered before (pretest) and after (posttest) the program was implemented. The free nutritious meal program was conducted every school day, accompanied by short education about the importance of iron and balanced nutrition once a week through counseling sessions and educational posters.

The data obtained were analyzed using a paired sample t-test to determine the difference in students' knowledge scores before and after the intervention. The data processing was carried out with the assistance of SPSS version 25 software.

3. 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.

Sumber: Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi daring mengenai gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Sebelum edukasi, hanya 35% peserta yang dapat menjawab lebih dari 50% pertanyaan dengan benar. Setelah edukasi,

lebih dari 60% peserta mengetahui definisi dan penyebab anemia, serta efek fisiologisnya seperti lemas dan pusing.

PEREMPUAN	543
LAKI-LAKI	136
JUMLAH	679

3. KESIMPULAN DAN SARAN

1. 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.

2. SARAN

- **Sertakan Edukasi Gizi** dalam program makan gratis agar remaja paham pentingnya zat besi dan pencegahan anemia.
- **Libatkan guru, tenaga kesehatan, dan orang tua** untuk mendukung pemahaman dan kebiasaan makan sehat.
- **Lakukan pemeriksaan Hb secara rutin** untuk memantau kondisi anemia.
- **Libatkan remaja sebagai duta gizi** agar edukasi lebih menarik dan mudah diterima.
- **Variasikan menu bergizi** agar sesuai selera remaja namun tetap sehat.
- **Evaluasi program secara berkala** untuk melihat dampaknya dan melakukan perbaikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: Kemenkes RI.
3. Oktaviani, R., & Lestari, N. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 85-92.
4. Sari, D. P., & Widodo, A. (2022). Efektivitas Program Makanan Tambahan Terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 30-38.
5. Yuliana, M., & Handayani, L. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 45-53.