

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 142-153
Email: lp3msakti@gmail.com

PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM MENCEGAH ANEMIA MELALUI EDUKASI POLA MAKAN SEIMBANG DAN GAYA HIDUP SEHAT

Mutiara Mazka Sakinah Ramadhani[1]*, Alfira Hartanti[2], Desak Putu Ardiani[3], Putri Asti Dahlia[4], Madinatus Soleha[5], Hendrawan Juniyanto[6]
[1,-6]Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Mataram, Jl. Prabu Rangkasari, Dasan Cermen, Kecamatan Sandubaya, Kota Mataram, Nusa tenggara Barat 83232
Email: mutiarar4madhani10@gmail.com

Submit: 19-10-2026; Revised: 30-10-2026; Accepted: 03-11-2026; Published: 18-11-2026

ABSTRAK: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup remaja. Salah satu upaya pencegahannya adalah melalui edukasi mengenai pola makan seimbang dan gaya hidup sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia serta pentingnya penerapan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gerung yang beralamat di Jalan Gatot Subroto, Gerung Utara, Kecamatan Gerung, Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi edukasi, diskusi, dan tanya jawab bersama siswa. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, faktor penyebab, dampak anemia, pentingnya mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung zat besi, serta penerapan kebiasaan hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kepedulian siswa terhadap pencegahan anemia. Selain itu, siswa diharapkan mampu menerapkan pola makan seimbang dan membiasakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi kesehatan di lingkungan sekolah menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk menumbuhkan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan sejak dini.

Kata kunci: Anemia, remaja, edukasi kesehatan, pola makan seimbang, gaya hidup sehat.

***ABSTRACT** : Anemia is a health problem that can affect the health and quality of life of adolescents. One way to prevent anemia is through education on balanced nutrition and a healthy lifestyle. This community service activity aimed to improve adolescents' understanding of anemia and the importance of adopting a balanced diet and a healthy lifestyle as preventive measures. The activity was conducted at SMA Negeri 1 Gerung, located at Jalan Gatot Subroto, Gerung Utara, Gerung District, West Lombok Regency, West Nusa Tenggara, Indonesia. The activity involved educational presentations, discussions, and question-and-answer sessions with students. The materials covered the definition of anemia, its causes and effects, the importance of consuming nutritious foods containing iron, and the adoption of healthy lifestyle habits. This activity is expected to increase students' knowledge and awareness of anemia prevention. Furthermore, students are expected to apply balanced dietary habits and practice a healthy lifestyle in their daily lives. Health education in schools serves as a promotive and preventive effort to raise adolescents' awareness of the importance of maintaining their health from an early age.*

***Keywords**: Anemia, adolescents, health education, balanced diet, healthy lifestyle.*

How to Cite: Ramadhani, M. M. S., Hartanti, A., Ardiani, D. P., Dahlia, P. A., Soleha, M., & Juniyanto, H. (2026). Pemberdayaan remaja dalam mencegah anemia melalui edukasi pola makan seimbang dan gaya hidup sehat. *Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 142–153. https://ejournal.lp3msakti.com/index.php/JurnalSampeMas

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 142-153
Email: lp3msakti@gmail.com

Jurnal Sistem Infoemasi Pengabdian Kepada Masyarakat *is Licensed Under a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian, terutama pada kelompok remaja. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan zat gizi cukup untuk mendukung aktivitas fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan tubuh. Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh dapat terganggu. Kondisi ini dapat berkaitan dengan kekurangan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta kurangnya pengetahuan mengenai pemenuhan kebutuhan gizi. Anemia dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, lemas, pusing, dan sulit berkonsentrasi sehingga berpotensi mengganggu aktivitas belajar. Oleh karena itu, pencegahan anemia perlu dilakukan sejak usia remaja melalui edukasi kesehatan dan penerapan kebiasaan hidup sehat.

Pola makan seimbang merupakan salah satu langkah penting dalam menjaga kesehatan dan membantu mencegah anemia. Remaja perlu mengonsumsi makanan yang beragam dan mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin dan dapat diperoleh dari berbagai sumber makanan, seperti daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan. Konsumsi buah yang mengandung vitamin C juga dapat membantu penyerapan zat besi dari makanan. Pratiwi et al. (2025) membahas edukasi mengenai makanan bergizi seimbang sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pemilihan makanan bergizi perlu ditingkatkan agar remaja mampu menerapkan pola makan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Selain pola makan seimbang, gaya hidup sehat juga perlu diterapkan untuk mendukung pemeliharaan kesehatan remaja. Kebiasaan tersebut meliputi melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, beristirahat dengan cukup, memenuhi kebutuhan cairan, dan menjaga kebersihan diri. Remaja juga perlu memahami pentingnya mengenali gejala yang mungkin berkaitan dengan anemia dan mencari pemeriksaan kesehatan apabila mengalami keluhan. Mardliyana et al. (2025) melaporkan bahwa edukasi mengenai pencegahan anemia pada remaja putri di pondok pesantren dapat meningkatkan pengetahuan peserta dan mendorong motivasi untuk memperbaiki pola makan serta pola hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi dapat menjadi salah satu pendekatan untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan.

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk melaksanakan edukasi kesehatan karena menjadi tempat remaja memperoleh pengetahuan dan membentuk kebiasaan sehari-hari. Edukasi di sekolah dapat dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media edukasi yang menarik. Romadonika et al. (2025) membahas kegiatan edukasi dan skrining anemia pada remaja SMA 1 Gerung sebagai upaya meningkatkan pengetahuan mengenai anemia dan pencegahannya. Kegiatan tersebut menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 142-153
Email: lp3msakti@gmail.com

di lingkungan sekolah untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi salah satu tempat untuk menumbuhkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.

Pemberian edukasi mengenai anemia juga perlu disertai penyampaian informasi yang mudah dipahami dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Materi yang diberikan sebaiknya mencakup pengertian anemia, faktor penyebab, dampak, pentingnya konsumsi makanan bergizi, serta penerapan gaya hidup sehat. Penyampaian informasi melalui presentasi dan diskusi dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan memperjelas materi yang belum dipahami. Ariani et al. (2023) membahas edukasi mengenai anemia, gaya hidup, dan pola jajan sehat pada remaja putri. Kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, sehingga penyuluhan kesehatan dapat menjadi salah satu pendekatan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pencegahan anemia.

Meskipun edukasi kesehatan telah banyak dilakukan, upaya meningkatkan kesadaran remaja mengenai pencegahan anemia tetap perlu dilaksanakan secara berkelanjutan. Remaja tidak hanya perlu mengetahui pengertian anemia, tetapi juga memahami cara menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi dapat membantu siswa memahami pentingnya memilih makanan bergizi, menjaga keteraturan makan, serta membiasakan perilaku hidup sehat. Adanya interaksi melalui diskusi dan tanya jawab juga dapat membantu mengidentifikasi pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Dengan demikian, kegiatan edukasi di lingkungan sekolah diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk membangun kebiasaan yang mendukung pencegahan anemia.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gerung dengan judul "Pemberdayaan Remaja dalam Mencegah Anemia melalui Edukasi Pola Makan Seimbang dan Gaya Hidup Sehat." Permasalahan yang menjadi perhatian adalah pentingnya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai anemia serta langkah-langkah pencegahannya. Kebaruan kegiatan ini terletak pada penggabungan edukasi pola makan seimbang dan gaya hidup sehat dalam satu kegiatan yang ditujukan kepada siswa di lingkungan sekolah. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai anemia, pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi, dan penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan metode edukasi dan pemberdayaan dengan sasaran siswa-siswi SMA Negeri 1 Gerung . Metode ini dipilih untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi mengenai pencegahan anemia melalui pola makan seimbang dan gaya hidup sehat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung melalui penyampaian materi yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman peserta.

Pengumpulan informasi awal dilakukan dengan mengidentifikasi pengetahuan dan kebiasaan remaja yang berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup. Materi edukasi kemudian disusun berdasarkan permasalahan yang

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 142-153
Email: lp3msakti@gmail.com

ditemukan serta didukung oleh sumber literatur yang relevan mengenai anemia, gizi seimbang, dan perilaku hidup sehat.

Kegiatan "Pemberdayaan Remaja dalam Mencegah Anemia melalui Edukasi Pola Makan Seimbang dan Gaya Hidup Sehat" dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gerung yang beralamat di Jalan Gatot Subroto, Gerung Utara, Kecamatan Gerung, Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat pada hari Sabtu, 10 Oktober 2026.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pengertian anemia, penyebab, dampak, serta cara pencegahannya melalui pola makan seimbang dan gaya hidup sehat. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan kuis untuk meningkatkan keterlibatan siswa serta mengetahui pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Dyna et al. (2024) menjelaskan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan upaya pencegahannya.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Kegiatan

Kegiatan pemberdayaan remaja melalui edukasi pola makan seimbang dan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kesadaran pencegahan anemia di SMAN 1 Gerung, Kabupaten Lombok Barat, menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan berhasil menciptakan perubahan pemahaman remaja mengenai pentingnya gizi seimbang, pengenalan gejala anemia, serta upaya pencegahan sejak dini. Hasil kegiatan ini didokumentasikan dalam tiga bentuk fokus utama pelaksanaan pemberdayaan, yaitu tahap perencanaan dan persiapan materi edukasi, pelaksanaan penyuluhan interaktif menggunakan slide PPT beserta diskusi, serta evaluasi pemahaman melalui pre-test dan post-test. Setiap tahapan kegiatan memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi dan kebugaran tubuh secara keseluruhan

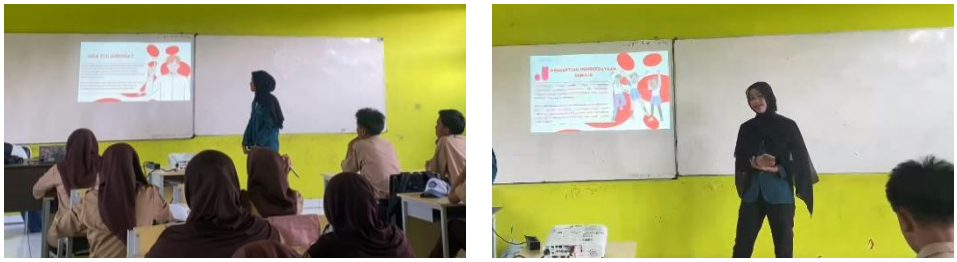


Gambar 1. Pembukaan dan Perkenalan

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Mataram kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Gerung. Pada tahap ini, mahasiswa memperkenalkan diri serta menyampaikan maksud dan tujuan

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 142-153
Email: lp3msakti@gmail.com

kegiatan edukasi mengenai perilaku korupsi skala kecil dan strategi pencegahannya di lingkungan sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk membangun suasana yang interaktif serta meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menanamkan nilai kejujuran dan integritas dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Pemaparan materi pertama membahas pengertian anemia, faktor-faktor penyebab anemia, serta gejala yang dapat dialami oleh seseorang yang mengalami anemia. Selanjutnya, materi kedua membahas dampak anemia bagi kesehatan, pengertian pemberdayaan remaja, serta pentingnya menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMA Negeri 1 Gerung mengenai pencegahan anemia serta mendorong remaja agar lebih peduli terhadap kesehatan diri melalui penerapan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat.



Gambar 3. Pemaparan Materi 3

Pemaparan materi ketiga membahas gaya hidup sehat dalam mencegah anemia serta peran remaja dalam upaya pencegahan anemia. Selanjutnya, materi keempat membahas upaya edukasi dan pencegahan anemia yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan diakhiri dengan penyampaian kesimpulan mengenai pentingnya menjaga pola makan seimbang, menerapkan gaya hidup sehat, dan meningkatkan kesadaran remaja terhadap pencegahan anemia.

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 142-153
Email: lp3msakti@gmail.com



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab

Sesi tanya jawab dilaksanakan setelah pemaparan seluruh materi mengenai anemia selesai disampaikan. Pada sesi ini, siswa-siswi SMA Negeri 1 Gerung diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah dijelaskan, meliputi pengertian anemia, faktor penyebab, gejala, dampak, serta upaya pencegahannya. Mahasiswa kemudian memberikan jawaban dan penjelasan untuk membantu siswa memahami materi dengan lebih baik. Sesi ini juga menjadi sarana interaksi antara pemateri dan peserta untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan.



Gambar 5. Pemberian Hadiah Kepada Peserta

Pemberian hadiah dilakukan sebagai bentuk apresiasi kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Gerung yang telah berpartisipasi dalam kegiatan edukasi pencegahan anemia. Sebanyak lima peserta memperoleh hadiah atas partisipasi mereka dalam sesi tanya jawab dan kegiatan edukasi yang berlangsung. Dokumentasi pemberian hadiah dibagi menjadi beberapa foto, dengan setiap foto menampilkan dua peserta penerima hadiah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan antusiasme siswa, mendorong keaktifan selama kegiatan, serta memberikan motivasi agar siswa lebih memahami pentingnya pencegahan anemia melalui pola makan seimbang dan gaya hidup sehat.

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 142-153
Email: lp3msakti@gmail.com



Gambar 6. Penutup dan Foto Bersama

Kegiatan diakhiri dengan penutupan yang menandai berakhirnya rangkaian edukasi mengenai pencegahan anemia di SMA Negeri 1 Gerung. Pada tahap ini, mahasiswa menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak sekolah dan siswa-siswi yang telah berpartisipasi serta mendukung kelancaran kegiatan. Setelah penutupan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi foto bersama antara mahasiswa Poltekkes Kemenkes Mataram dan siswa-siswi sebagai bentuk dokumentasi dan kenang-kenangan atas terlaksananya kegiatan. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui pola makan seimbang dan gaya hidup sehat

PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi pencegahan anemia telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gerung pada Sabtu, 10 Oktober 2026. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai anemia, faktor penyebab, gejala, dampak, serta upaya pencegahannya melalui pola makan seimbang dan gaya hidup sehat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pembukaan, pemaparan materi, sesi tanya jawab, pemberian hadiah, dan foto bersama. Kegiatan edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Menurut Angesti et al. (2022), edukasi gizi dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pencegahan anemia melalui konsumsi makanan bergizi seimbang.

Pemaparan materi pertama membahas pengertian anemia, faktor penyebab, dan gejala anemia. Materi ini diberikan agar siswa dapat mengenali anemia serta memahami pentingnya menjaga kesehatan sejak usia remaja. Selanjutnya, materi kedua membahas dampak anemia, pengertian pemberdayaan remaja, dan pola makan seimbang. Menurut Fauziah et al. (2023), pendidikan gizi dapat memberikan wawasan kepada siswa mengenai pola makan sehat dan pencegahan anemia. Oleh karena itu, penyampaian materi tersebut diharapkan dapat membantu siswa memahami pentingnya memenuhi kebutuhan gizi melalui konsumsi makanan yang beragam dan bergizi.

Materi ketiga membahas gaya hidup sehat dan peran remaja dalam mencegah anemia, sedangkan materi keempat membahas upaya edukasi dan pencegahan anemia. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi

makanan sumber zat besi, menerapkan pola makan seimbang, serta mengikuti anjuran tenaga kesehatan terkait konsumsi tablet tambah darah. Purnaning et al. (2023) menjelaskan bahwa edukasi mengenai penyusunan menu sehat dan seimbang dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang upaya pencegahan anemia. Hal tersebut menunjukkan pentingnya pemberian edukasi gizi sebagai bagian dari upaya membangun kesadaran remaja untuk menjaga kesehatan.

Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada siswa menyampaikan pertanyaan mengenai materi yang telah dijelaskan. Sesi ini menjadi sarana interaksi antara pemateri dan peserta untuk memperjelas informasi mengenai anemia. Kegiatan juga disertai pemberian hadiah kepada lima peserta sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi mereka. Menurut Yulia et al. (2023), kegiatan edukasi pencegahan anemia melalui penyampaian materi dan kuis dapat membantu siswa memahami anemia, gizi seimbang, dan pola makan yang tepat. Dengan demikian, penggunaan kegiatan interaktif dapat mendukung penyampaian informasi kesehatan kepada remaja.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi di SMA Negeri 1 Gerung telah dilaksanakan melalui rangkaian kegiatan yang melibatkan mahasiswa dan siswa. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh informasi mengenai anemia serta pentingnya pola makan seimbang dan gaya hidup sehat. Meskipun kegiatan telah terlaksana, peningkatan pengetahuan siswa belum dapat dipastikan secara terukur karena tidak dilakukan evaluasi melalui pretest dan posttest. Oleh karena itu, kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan evaluasi pengetahuan agar manfaat edukasi dalam mendukung pencegahan anemia pada remaja dapat diketahui lebih jelas.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi pencegahan anemia di SMA Negeri 1 Gerung pada tanggal 10 Oktober 2026 telah terlaksana melalui pemaparan materi, sesi tanya jawab, pemberian hadiah, dan foto bersama. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, faktor penyebab, gejala, dampak, pola makan seimbang, gaya hidup sehat, serta peran remaja dalam upaya pencegahan anemia.

Kegiatan ini menjadi salah satu upaya untuk memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui penerapan pola makan bergizi seimbang dan gaya hidup sehat. Partisipasi siswa dalam sesi tanya jawab juga memberikan kesempatan untuk berdiskusi dan memperjelas materi yang disampaikan. Diharapkan kegiatan ini dapat mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan diri dan menerapkan perilaku pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari. Namun, peningkatan pengetahuan siswa belum dapat dipastikan secara terukur karena tidak dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan.

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 142-153
Email: lp3msakti@gmail.com

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan materi edukasi yang lebih beragam mengenai pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan berikutnya dapat dilengkapi dengan pemeriksaan kadar hemoglobin bekerja sama dengan tenaga kesehatan, pembagian media edukasi, serta evaluasi melalui pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, diperlukan kerja sama yang baik antara mahasiswa, pihak sekolah, dan tenaga kesehatan agar edukasi dapat memberikan manfaat yang lebih optimal.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah belum adanya evaluasi terukur untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah pemaparan materi. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan untuk menyediakan instrumen evaluasi dan mengatur waktu pelaksanaan secara efektif agar seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan baik. Dengan adanya perbaikan tersebut, kegiatan pengabdian berikutnya diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan mendorong penerapan perilaku pencegahan anemia melalui pola makan seimbang dan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Gerung yang telah memberikan izin, dukungan, dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan edukasi pencegahan anemia pada remaja. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Mataram, dosen pembimbing, serta seluruh pihak yang telah memberikan arahan dan bantuan dalam persiapan maupun pelaksanaan kegiatan ini. Apresiasi turut diberikan kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Gerung yang telah berpartisipasi dalam kegiatan edukasi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana berkat kerja sama dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penyediaan kebutuhan kegiatan, sehingga rangkaian edukasi dapat berjalan dengan baik. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi remaja dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pencegahan anemia melalui pola makan seimbang dan gaya hidup sehat.Spasi

DAFTAR PUSTAKA

Anisah, A., Isasih, W. D., Sukanty, N. M. W., Fajriani, L. N., & Anggriany, N. (2025). Penguatan pola makan sehat sebagai pencegahan anemia melalui edukasi Isi Piringku dan piramida makanan di kalangan santri putri. Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram, 6(1), 101–106. https://doi.org/10.51673/jaltn.v6i1.2479

Dwiyana, P., Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., Winarta, I. M., & Prikhatina, R. A. (2022). Edukasi gizi seimbang dan cegah anemia pada remaja. Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin, 4(2), 120–126. https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1320

Fauziah, R., Adityatama, F., Palestin, B. T., Nurhalifah, S., & Aripin, J. J. (2023). Pengaruh program pendidikan gizi terhadap pola makan dan pencegahan anemia pada remaja di SMPN Satap Rambatan. BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(4), 3448–3454. https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6862

Fitria, F., & Astuti, N. H. (2023). Cegah anemia dengan edukasi gizi seimbang pada remaja putri di SMPN 254 Jakarta. Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin, 5(2), 181–188. https://doi.org/10.37012/jpkmht.v5i2.1690

Hadriani, H., Muliani, M., & Radjulaeni, Z. (2024). Edukasi pola makan dan siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri di MTSN 4 Kota Palu. Jurnal Kolaboratif Sains, 7(10), 3693–3699. https://doi.org/10.56338/jks.v7i10.5833

Hapsari, V., Hasanah, U., & Astria, G. (2024). Pengaruh edukasi kesehatan tentang pencegahan anemia terhadap kebiasaan pola makan pada remaja putri di SMK Sasmita Jaya 1 Tangerang Selatan. Nursing Analysis: Journal of Nursing Research, 4(2). https://openjournal.wdh.ac.id/index.php/NA/article/view/953

Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan antara status gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 9(1). https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183

Ningsih, O. S., Masri, E. R., Dewi, C. F., Rafael, M. N., Dudet, B., Jarut, E., et al. (2023). Screening dan pendidikan kesehatan pencegahan anemia pada remaja putri. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 7(1). https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12073

Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. (2023). Nutrition education improves knowledge of iron and iron-rich food intake practices among young adolescents: A nonrandomized controlled trial. International Journal of Food Science, 2023. https://doi.org/10.1155/2023/1804763

Yulia, C., Muktiarni, M., Wahyudi, Y., Nabila, A. P., Fadhila, A., Putra, H. R. S., Zakira, L. R., Husna, N. F., & Nadifah, P. (2023). Pelatihan cegah anemia pada remaja (CAP-R) pada siswa SMA untuk mencegah anemia pada remaja. Jurnal Abmas, 23(2), 73–80. https://doi.org/10.17509/abmas.v23i2.66691

Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas pemberian media edukasi gizi

yang menarik dan inovatif terhadap pencegahan anemia kepada remaja putri: Literature review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 5(6), 618–627. https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2293

Hisanah, R., Nuryanto, N., Rahadiyanti, A., & Wijayanti, H. S. (2023). Pengaruh edukasi gizi melalui permainan ular tangga dan booklet terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada remaja putri. Journal of Nutrition College, 12(4), 301–310. https://doi.org/10.14710/jnc.v12i4.39995

Karmila, N., & Marjan, A. Q. (2024). Educating guidelines on balanced nutrition and anemia in teenage girls aged 12–19 years with leaflet media in SMK Ekonomika of UPTD Puskesmas Limo work area Depok City in 2023: Penyuluhan pedoman gizi seimbang dan anemia pada remaja putri usia 12–19 tahun dengan media leaflet di SMK Ekonomika wilayah kerja UPTD Puskesmas Limo Kota Depok tahun 2023. Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(1), 20–24. https://doi.org/10.35877/454RI.mattawang2441

Louis, S. L., Mirania, A. N., Yuniarti, E., Christyawardani, L. S., & Manurung, A. (2024). Edukasi pemenuhan gizi seimbang pada remaja berbasis kearifan lokal daerah dalam mencegah anemia. Jurnal Peduli Masyarakat, 6(4). https://doi.org/10.37287/jpm.v6i4.4879

Maulina, W., Maryuni, S., & Sari, E. K. (2023). Pengaruh pendidikan Kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 4(1). https://doi.org/10.57084/jiksi.v4i1.1211

Musniati, N., & Fitria, F. (2022). Edukasi pencegahan anemia pada remaja putri. Media Karya Kesehatan, 5(2). https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.38303

Podojoyo, P., Hartati, Y., Siregar, A., & Nilawati, N. S. (2023). Edukasi menggunakan media e-booklet untuk meningkatkan kadar Hb dan asupan zat gizi dalam upaya pencegahan anemia remaja putri. Jurnal Pustaka Mitra, 3(6), 258–262. https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v3i6.631

Rahmy, H. A., Meidiarti, A., & Prativa, N. (2022). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan kadar hemoglobin pada remaja putri. Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya, 6(1), 55–64. https://doi.org/10.21580/ns.2022.6.1.8010

Sari, Y., Santi, M. Y., Purbowati, N., & Fitriana, S. (2022). Upaya pencegahan

anemia pada remaja putri melalui penggunaan video animasi. Jurnal Bidan Cerdas, 4(4), 203–213. https://doi.org/10.33860/jbc.v4i4.1038

Sulistiani, R. P., Fitriyanti, A. R., & Dewi, L. (2021). Pengaruh edukasi pencegahan anemia dengan metode kombinasi ceramah dan Team Game Tournament pada remaja putri. Sport and Nutrition Journal, 3(1), 39–47. https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.44880