

**PELATIHAN AKSI BERGIZI DAPAT MENINGKATKAN PENGETAHUAN
KADER REMAJA DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DI KOTA
TANGERANG**

*Aksi Bergizi Training can Improve Adolescent Cadres's Knowledge
on Anemia Prevention in Tangerang City*

**Yuni Pradilla Fitri^{1,2}, Nazhif Gifari¹, Mertien Sa'pang¹, Rachmanida Nuzrina¹, Putri Ronitawati¹, Maria Tambunan¹, Yenny Dewi Rakhmawati², Sari Nur Arofah²,
Dini Anggraeni²**

¹ Universitas Esa Unggul, ² Dinas Kesehatan Kota Tangerang

Email: yuni.pradilla@esaunggul.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [18 Juli 2025]

Revised [07 Agustus 2025]

Accepted [08 Agustus 2025]

KATA KUNCI:

aksi bergizi, anemia, kader remaja, pengetahuan, remaja putri

KEYWORDS:

aksi bergizi, anemia, adolescent cadres, adolescent girls, knowledge

ABSTRAK

Anemia masih merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi sebesar 30,7% pada wanita usia 15–49 di tahun 2023. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia. Upaya penanggulangan anemia pada remaja putri saat ini dilakukan melalui Aksi Bergizi. Pelatihan Aksi Bergizi bagi kader remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mencegah anemia bagi dirinya dan teman sebayanya di sekolah, yang pada akhirnya dapat menurunkan angka anemia pada remaja putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan Aksi Bergizi terhadap pengetahuan kader remaja dalam upaya pencegahan anemia di Kota Tangerang. Metode penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Peserta pelatihan berjumlah 40 orang yang dipilih secara purposive. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner. Perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelatihan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan persentase peserta yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik serta terdapat perbedaan pengetahuan kader remaja sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan Aksi Bergizi ($p=0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan Aksi Bergizi dapat meningkatkan pengetahuan kader remaja dalam upaya pencegahan anemia di Kota Tangerang. Pelatihan Aksi Bergizi yang dilakukan secara luas serta monitoring dan evaluasi secara berkala diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri di sekolah.

ABSTRACT

Anemia remains a global health problem with a prevalence of 30.7% in women. Anemia remained a global health problem, with a prevalence of 30.7% among women aged 15–49 in 2023. The Aksi Bergizi program was implemented to combat anemia in adolescent girls as a vulnerable group. This study investigated the effect of the Aksi Bergizi training on the knowledge of adolescent cadres regarding anemia prevention in Tangerang City. This Research Method used a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The training participants consisted of 40 individuals selected through purposive sampling. Their knowledge was measured using a questionnaire before and after the training. The difference in knowledge scores was analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a significant increase in the percentage of participants who achieved a good knowledge category. A statistically significant difference was found in the knowledge of the adolescent cadres before and after received the training ($p=0.000$). This indicated that the Aksi Bergizi training successfully improved the adolescent cadres' knowledge of anemia prevention. The study suggested that widespread implementation of the Aksi Bergizi training, combined with regular monitoring and evaluation, could support anemia prevention among adolescent girls in schools.

Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang penting terutama pada anak, remaja putri, wanita yang sedang mengalami menstruasi, ibu hamil dan ibu bersalin. Prevalensi anemia pada wanita usia 15–49 tahun di dunia mencapai 30,7% pada tahun 2023. Dengan angka tersebut, dunia diperkirakan tidak akan mampu mencapai target pengurangan anemia sebesar 50% pada tahun 2030 (dari baseline tahun 2012 sebesar 27,6%) (WHO, 2025). Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi anemia pada Wanita di Indonesia sebesar 18,0% (Kemenkes RI 2023). Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena beberapa kondisi seperti peningkatan kebutuhan asupan zat besi, kehilangan darah saat menstruasi, kekurangan asupan zat besi, infeksi cacing, pernikahan dini serta kehamilan remaja (WHO, 2011).

Anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga dapat mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, serta menurunnya prestasi belajar dan produktivitas, yang nantinya dapat menyebabkan kerugian ekonomi (WHO, 2011; WHO 2025).

Data Risesdas 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 32% (Kemenkes RI, 2018). Di Kota Tangerang, hasil pemeriksaan kadar hemoglobin yang dilakukan terhadap 16.540 siswi SMP/SMA/ sederajat sampai dengan bulan Juni tahun 2023, menunjukkan bahwa 6669 orang (40,3%) mengalami anemia (Dinkes Kota Tangerang, 2023). Angka tersebut menunjukkan bahwa Kota Tangerang memiliki masalah kesehatan masyarakat berat bila diklasifikasikan berdasarkan ambang batas masalah kesehatan untuk anemia, dengan prevalensi > 40% (WHO, 2019).

Upaya penanggulangan anemia pada remaja putri saat ini dilakukan melalui Aksi Bergizi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan

intervensi utama, yaitu sarapan dan minum tablet tambah darah (TTD) bersama di sekolah/madrasah sederajat setiap minggu sekali sebagai satu kesatuan kegiatan; edukasi gizi yang bersifat multi-sektor dengan tujuan mempromosikan asupan makan yang sehat dan aktivitas fisik; serta komunikasi untuk perubahan perilaku yang relevan dan komprehensif (Kemenkes RI, 2022).

Pelaksanaan Aksi Bergizi di sekolah dilaksanakan oleh tim pelaksana UKS yang terdiri dari Guru UKS dan Kader Kesehatan Remaja (KKR), didampingi oleh penanggung jawab gizi dan UKS Puskesmas. Peran KKR ini diketahui dapat membantu jalannya program terkait gizi dan kesehatan di sekolah (Mahyuddin, 2022). Edukasi yang baik juga merupakan daya tarik bagi kelompok usia remaja. Pemberian edukasi dengan inovasi yang menarik dengan program SETAPAK di Bekasi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja (Sitoayu *et al.*, 2023). Berdasarkan berbagai hasil penelitian yang dilakukan tentang pelaksanaan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja, maka pelatihan Aksi Bergizi bagi kader remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mencegah anemia bagi dirinya dan teman sebayanya di sekolah, yang pada akhirnya dapat menurunkan angka anemia pada remaja putri.

Saat ini, belum seluruh sekolah melakukan pelatihan Aksi Bergizi kepada kader remaja yang ada di sekolahnya, padahal kader remaja merupakan tokoh kunci di sekolah yang dapat membantu mendorong teman sebayanya untuk melakukan upaya pencegahan anemia, sehingga para kader remaja perlu dibekali pengetahuan tentang upaya pencegahan anemia. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan Aksi Bergizi terhadap pengetahuan kader remaja dalam upaya pencegahan anemia di Kota Tangerang.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah pra eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*, dengan memberikan perlakuan Pelatihan Aksi Bergizi kepada 40 orang kader Kesehatan remaja di SMP dan SMA Islamic Centre, Kecamatan Karawaci, Kota Tangerang dengan metode ceramah dan tanya jawab menggunakan bahan paparan berupa slide Microsoft Powerpoint. Peserta pelatihan dipilih secara *purposive* dari total 980 orang siswa dengan kriteria inklusi: ditunjuk oleh sekolah sebagai kader “Yuk Jaim” (Yuk, Jadi Remaja Anti-Anemia) dan bersedia mengikuti pelatihan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Materi yang diberikan dalam pelatihan tersebut meliputi: Aksi Bergizi, Pencegahan Anemia, dan Peran Kader Kesehatan di sekolah dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia.

Karakteristik peserta pelatihan yang diteliti meliputi kelompok usia dan jenis kelamin. Kelompok usia dibagi ke dalam 2 kategori yaitu remaja awal (13-15 tahun) dan remaja akhir (16-18 tahun) (Kemenkes RI 2023). Jenis kelamin meliputi laki-laki dan

Perempuan. Pengetahuan peserta pelatihan diperoleh dari nilai *pre* dan *posttest* yang didapatkan peserta pelatihan melalui kuesioner yang telah tervalidasi berisi 20 pertanyaan. Data pengetahuan gizi remaja dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu: kurang (skor <60%), sedang (skor 60-80%) dan baik (>80%) (Khomsan, 2021). Uji Saphiro-Wilk dilakukan untuk mengetahui normalitas sebaran data yang dihasilkan. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan dan median pengetahuan peserta pelatihan. Uji normalitas yang dilakukan menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga untuk mengetahui perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelatihan dilakukan uji Wilcoxon. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics* versi 25.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Peserta Pelatihan Aksi Bergizi

Karakteristik peserta pelatihan Aksi Bergizi ditunjukkan pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1.
Karakteristik Peserta Pelatihan Aksi Bergizi

No.	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
1	Kelompok Usia		
	Remaja awal	22	55,0
	Remaja akhir	18	45,0
	Jumlah	40	100,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	3	7,5
	Perempuan	37	92,5
	Jumlah	40	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pelatihan berada pada usia remaja awal (55,5%) dan hampir seluruh peserta berjenis kelamin perempuan (92,5%).

2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Pelatihan

Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelatihan Aksi Bergizi ditunjukkan pada Tabel 2 berikut ini :

Tabel 2.
Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Pelatihan Aksi Bergizi

No.	Tingkat Pengetahuan	Sebelum Pelatihan		Setelah Pelatihan	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Kurang	4	10,0	1	2,5
2	Sedang	33	82,5	19	47,5
3	Baik	3	7,5	20	50,0
Jumlah		40	100,0	40	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada saat sebelum pelatihan, sebagian besar peserta pelatihan memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori sedang (82,5%) dan hanya 7,5% peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik. Setelah pelatihan, sebagian besar peserta memiliki

tingkat pengetahuan dengan kategori baik (50,0%).

3. Perbedaan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Pelatihan

Perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelatihan Aksi Bergizi dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini:

Tabel 3.
Perbedaan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Pelatihan Aksi Bergizi

No.	Variabel	Median	Min-Max	P-value
1	Pengetahuan sebelum pelatihan	75	50 – 95	0.000*
2	Pengetahuan setelah pelatihan	82.5	40 – 95	

Tabel tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai tengah pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelatihan dari nilai 75 menjadi 82,5. Uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang artinya terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan peserta sebelum dan setelah mendapatkan intervensi pelatihan Aksi Bergizi. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan Aksi Bergizi dapat meningkatkan pengetahuan kader remaja dalam upaya pencegahan anemia.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pelatihan Aksi Bergizi berada pada rentang usia 13-15 tahun. Hampir seluruh peserta berjenis kelamin perempuan, hal ini dimungkinkan karena kader yang dibentuk di sekolah menitikberatkan upaya pencegahan anemia bagi remaja putri, meskipun terdapat 7,5% peserta laki-laki yang terlibat aktif sebagai kader remaja “Yuk Jaim” di sekolah. Kader ini berperan di antaranya sebagai

perpanjangan tangan Guru Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M) untuk dapat memaksimalkan proses distribusi, pencatatan dan pelaporan pelaksanaan distribusi TTD remaja putri di sekolah, edukasi gizi dan membantu pelaksanaan skrining anemia (Rakhmawati et al., 2024).

Setelah dilakukan pelatihan, peserta pelatihan Aksi Bergizi yang memiliki tingkat pengetahuan baik mengalami peningkatan sebesar 42,5%. Analisis perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelatihan juga menunjukkan bahwa pelatihan Aksi Bergizi dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan ($p=0,000$).

Remaja putri merupakan salah satu siklus penting dalam kehidupan, apabila kita dapat meningkatkan status kesehatan remaja putri, mencegah anemia, maka hal tersebut juga merupakan upaya untuk mencegah stunting di kemudian hari. Intervensi pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk memberdayakan remaja putri karena

mereka membutuhkan perhatian khusus seiring dengan meningkatnya tuntutan pertumbuhan fisiologis mereka (Adithya & Patel, 2020).

Di Indonesia, upaya pencegahan anemia pada remaja putri dilakukan dengan Aksi Bergizi, yang dilakukan dengan sarapan dan minum TTD bersama di sekolah/madrasah; edukasi gizi dan aktivitas fisik; serta komunikasi untuk perubahan perilaku (Kemenkes RI, 2022), yang dilakukan bersama dengan Puskesmas dan Sekolah/Madrasah dengan melibatkan guru Penanggung jawab Gizi Puskesmas, guru UKS sekolah, serta kader remaja, yang juga menjadi tokoh kunci dalam Aksi Bergizi.

Untuk mendukung hal tersebut, maka pihak yang terlibat perlu dibekali dengan pelatihan mengenai pelaksanaan Aksi Bergizi. Pelatihan Aksi Bergizi merupakan salah satu bentuk edukasi gizi yang dilakukan dalam upaya pencegahan anemia di sekolah, yang bertujuan untuk mempromosikan asupan makan yang sehat dan aktivitas fisik serta komunikasi untuk perubahan perilaku yang relevan dan komprehensif (Kemenkes RI, 2022).

Penelitian ini menguatkan tentang pentingnya edukasi gizi pada usia remaja, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sitoayu et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi pada kelompok usia remaja dapat meningkatkan pengetahuan (Sitoayu et al., 2023). Dalam hal pencegahan anemia, penelitian Musniati dan Fitria (2024) juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan rata-rata antara skor pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi terhadap remaja putri ($p=0,000$). Demikian juga dengan hasil revidu literatur yang dilakukan Anisah et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri.

Meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat diikuti dengan meningkatnya sikap dan keterampilan para kader remaja serta memberikan motivasi untuk pelaksanaan upaya pencegahan anemia bagi dirinya dan teman sebayanya di sekolah.

Penelitian Abu-Baker et al. (2021) menunjukkan bahwa pendidikan gizi merupakan cara efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja putri terkait anemia defisiensi besi secara signifikan.

Lebih jauh, meningkatnya pengetahuan remaja putri diharapkan dapat menjadi upaya yang baik dalam mencegah dan menurunkan anemia. Rakhmawati et al. (2025) membuktikan bahwa pelaksanaan intervensi berupa optimalisasi peran kader "Yuk Jaim" (Yuk Jadi Remaja Anti-Anemia" di Kota Tangerang berhasil meningkatkan pengetahuan ($p=0,000$) dan peran Kader Yuk Jaim ($p=0,005$) dalam upaya pencegahan anemia di sekolah. Sementara itu, intervensi berupa edukasi yang disampaikan oleh kader "Yuk Jaim" terhadap teman sebayanya dapat meningkatkan pengetahuan ($p=0,000$) dan konsumsi TTD ($p=0,000$) remaja putri. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara peran Kader Yuk Jaim dengan status anemia remaja putri ($p=0,000$). Sehingga, upaya peningkatan pengetahuan remaja putri menjadi langkah yang penting dalam pencegahan dan penurunan anemia.

Khusus bagi remaja putri yang mengalami anemia, edukasi juga perlu dilakukan bersamaan dengan tatalaksana anemia bagi remaja putri. Penelitian Putra et al. (2019) menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri yang mengalami anemia di SMP N 31 Semarang. Dalam konteks yang lebih personal, edukasi dapat dilakukan pula dengan cara konsultasi. Konsultasi gizi mengenai anemia dilaporkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai anemia (Jumiyati et al. 2024).

Dengan berjalannya Aksi Bergizi yang meliputi skrining anemia, edukasi gizi, suplementasi TTD, aktivitas fisik dan disertai dengan peningkatan kompetensi kader remaja dan petugas kesehatan terkait anemia, diharapkan upaya pencegahan anemia pada remaja putri dapat berjalan secara lebih efektif dan komprehensif.

Kesimpulan

1. Terdapat peningkatan persentase peserta yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebelum dan setelah intervensi dari 7,5% menjadi 50,0%.
2. Terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan peserta sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan Aksi Bergizi ($p=0.000$).
3. Perlu dilakukan pelatihan Aksi Bergizi secara lebih luas kepada tokoh-tokoh kunci yang diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri serta monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan Aksi Bergizi di sekolah.

Daftar Pustaka

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2), e06348. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Adithya, S., & Patel, N. (2020). Knowledge, Attitude & Practice on Anaemia among Adolescents Girls: An Interventional Study. *Juni Khyat (UGC Care Group I Listed Journal)*, 10(7), 192–201. Retrieved from:www.junikhyat.comwww.junikhyat.com
- Anisah, A., Fajriani, L. N., & Isasih, W. D. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi pada Kejadian Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja. *JSN: Jurnal Sains Natural*, 2(4), 118–123. DOI:<https://doi.org/10.35746/jsn.v2i4.553>
- Dinas Kesehatan Kota Tangerang. (2023). *Laporan Skrining Anemia Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kota Tangerang.
- Jumiyati, J., Hendryani, A., Hidayati, R. N., & W, T. W. (2024). Enhancing Adolescent Girls Anemia Prevention Knowledge and Attitudes through Nutritional Consultations. *Media Gizi Indonesia*, 19(1SP), 20–28. DOI:<https://doi.org/10.20473/mgi.v19i1SP.20-28>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI. 2018;53(9):1689–99.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Petunjuk Teknis Gerakan Aksi Bergizi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 dalam Angka*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khomsan A. (2021). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. IPB Press.
- Mahyuddin, M., Jumiyati, J., Yulianti, R., Kusdalinah, K., & Rizal, A. (2022). Peran remaja tutor dalam pencegahan anemia remaja putri. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskesmas)*, 2(2).
- Musniati, N., & Fitria, F. (2024). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dalam pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 583-588.
- Putra et al. 2019. Pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada remaja putri. *Jurnal Riset Gizi, Vol.7 No.2 2019*.
- Rakhmawati, Y. D., Rindu, R., & Fitri, Y. P. (2024). Optimalisasi Peran Kader Yuk Jaim (Yuk Jadi Remaja Anti Anemia) dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri di SMPN 14 Kota Tangerang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(06), 445-452. DOI:<https://doi.org/10.33221/jikm.v13i06.3273>
- Sitoayu, L., Febriana, R., Windhiyaningrum, R., Dewi, Y.K., Juliana, J., Fitri, Y.P.,

- & Maria Tambunan. (2023). Peduli Kurang Energi Kronis (KEK) Remaja Putri dengan Edukasi Sehat Tanpa KEK (SETAPAK). *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(10), 6749–6754. DOI: <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i10.5144>
- WHO. (2011). *Prevention of iron deficiency anaemia in adolescents. Role Wkly Iron Folic Acid Supl*, 50.
- WHO. (2019). *Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile*. Geneva: WHO. Retrieved from: www.who.int/nutrition.
- WHO. (2025). *World Health Statistics 2025: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. Geneva: WHO.