



PENGUATAN LITERASI GIZI MELALUI PROGRAM GEMARI (GERAKAN MENCEGAH ANEMIA REMAJA PUTRI): PELATIHAN KREASI KUDAPAN BERBASIS IKAN UNTUK REMAJA PUTRI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENURUNAN ANGKA KEJADIAN ANEMIA GIZI BESI

Strengthening Nutritional Literacy Through the GEMARI Program (Movement to Prevent Anemia in Adolescent Girls): Training on Creating Fish-Based Snacks for Adolescent Girls as an Effort to Prevent and Reduce the Incidence of Iron Deficiency Anemia

Diesna Sari^{1*}, Fauziah¹, Anisa Dwirizky Abdullah²

¹Program Studi S1 Gizi, Universitas Sulawesi Barat, ²Program Studi D3 Farmasi, Universitas Sulawesi Barat

Jalan Prof. Dr. Baharuddin Lopa, S.H, Talumung, Baurung, Sulawesi Barat 91412

*Alamat korespondensi: diesnasari@unsulbar.ac.id

(Tanggal Submission: 23 Oktober 2025, Tanggal Accepted : 28 Januari 2026)



Kata Kunci :

Anemia, Remaja putri, Literasi gizi, Kudapan berbasis ikan, Edukasi gizi

Abstrak :

Anemia gizi besi masih menjadi masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak terhadap konsentrasi belajar serta produktivitas. Upaya peningkatan literasi gizi menjadi salah satu strategi penting dalam pencegahan anemia pada remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam pencegahan anemia melalui Program GEMARI (Gerakan Mencegah Anemia Remaja Putri) yang dikembangkan dari hasil penelitian sebelumnya. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Campalagian dengan sasaran 24 orang remaja putri. Metode kegiatan meliputi edukasi gizi tentang pencegahan anemia, sesi tanya jawab interaktif, serta pelatihan pembuatan kudapan berbasis ikan sebagai sumber protein hewani dan zat besi. Selain itu, dilakukan pula pelatihan penggunaan alat ukur kesehatan (alat ukur hemoglobin, timbangan, dan pengukur tinggi badan) kepada guru UKS. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pretest dan posttest. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi, di mana kategori pengetahuan kurang menurun dari 54,17% menjadi 25,00%, sementara kategori cukup meningkat dari 20,83% menjadi 54,17%. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis praktik dan pemanfaatan pangan lokal mampu meningkatkan literasi gizi remaja putri dalam upaya pencegahan anemia. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi berkelanjutan

berbasis sekolah untuk mendukung program kesehatan remaja dan penguatan Usaha Kesehatan Sekolah.

Key word :

Anemia, Adolescent girls, Nutritional literacy, Fish-based snacks, Nutrition education

Abstract :

Iron deficiency anemia remains a common health problem experienced by adolescent girls and can impact learning concentration and productivity. Efforts to improve nutritional literacy are one of the important strategies in preventing anemia in adolescents. This community service activity aims to enhance the knowledge and skills of adolescent girls in anemia prevention through the GEMARI Program (Gerakan Mencegah Anemia Remaja Putri/Movement to Prevent Anemia in Adolescent Girls), which was developed from previous research findings. The activity was carried out at SMP Negeri 1 Campalagian, targeting 24 adolescent girls. The activity methods included nutrition education on anemia prevention, an interactive question-and-answer session, and training on making fish-based snacks as a source of animal protein and iron. Furthermore, training on the use of health measurement tools (hemoglobin meters, scales, and height measuring devices) was also provided to the school health unit (UKS) teachers. Knowledge evaluation was conducted using pretest and posttest. The results showed an increase in participants' knowledge after the education, where the "poor knowledge" category decreased from 54.17% to 25.00%, while the "sufficient knowledge" category increased from 20.83% to 54.17%. These findings indicate that practical-based nutrition education utilizing local food is capable of improving adolescent girls' nutritional literacy in their efforts to prevent anemia. This activity is expected to serve as a model for sustainable school-based intervention to support adolescent health programs and the strengthening of the School Health Unit (UKS).

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Sari, D., Fauziah., & Abdullah, A. D. (2026). Penguatan Literasi Gizi Melalui Program Gemari (Gerakan Mencegah Anemia Remaja Putri): Pelatihan Kreasi Kudapan Berbasis Ikan untuk Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan dan Penurunan Angka Kejadian Anemia Gizi Besi. *Jurnal Abdi Insani*, 13(1), 544-554. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v13i1.3429>

PENDAHULUAN

SMP Negeri 1 Campalagian merupakan salah satu sekolah jenjang SMP berstatus Negeri yang berada di wilayah Kec. Campalagian, Kab. Polewali Mandar, Sulawesi Barat. Sekolah ini didirikan pada tanggal 6 Desember 1969 dengan Nomor SK Pendirian 171/UKK.3/69 yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Letak Geografis SMP Negeri 1 Campalagian terletak di Jalan poros majene dengan dua lokasi yaitu lokasi bagian barat dan bagian timur dengan batas-batas sebagai berikut; adapun batas wilayah lokasi sekolah bagian barat, yaitu sisi barat adalah Jl. KKN dan pemukiman warga masyarakat, Sisi selatan adalah pemukiman warga masyarakat dan puskesmas campalagian, Sisi timur adalah jalan poros majene dan Sisi utara adalah SDN 001 Campalagian. Adapun batas wilayah lokasi sekolah bagian timur, yaitu sisi barat adalah jalan poros majene, sisi selatan adalah jalan pendidikan dan pemukiman warga masyarakat, sisi timur adalah kebun dan pemukiman warga masyarakat.

Berdasarkan latar belakang pendidikan orang tua, sosial ekonomi, dan lingkungan tempat tinggal peserta didik SMP Negeri 1 Campalagian mayoritas penduduknya berprofesi sebagai buruh tani, nelayan atau pedagang kecil, dengan latar belakang pendidikan lulusan sekolah menengah atas. Tingkat pendapatan rata-rata masyarakat tergolong menengah ke bawah, namun mereka sangat



mendukung pendidikan anak-anak mereka meskipun terbatasnya sumber daya namun sekolah ini namun di dukung oleh lingkungan sekitar yang mempermudah masyarakat dalam memenuhi berbagai kebutuhan hidup seperti terdapatnya pasar tradisional. Layanan kesehatan seperti puskesmas dan klinik dokter mandiri, sarana olahraga seperti lapangan basket, lapangan volley, selain itu juga berada di akses jalan poros majene atau jalan provinsi.

Proses belajar di SMP Negeri 1 Campalagian berorientasi pada peserta didik dan bentuknya beragam, dan diutamakan pembelajaran sebagai aktivitas tim yang bersifat kolaboratif. Sekolah ini memiliki 697 siswa ini dibimbing oleh 52 guru yang profesional di bidangnya, dengan jumlah total 23 kelompok rombongan belajar. Pada tahun pelajaran 2024-2025 jumlah peserta didik SMP Negeri 1 Campalagian berjumlah total 697 siswa, yang terdiri dari 309 siswa laki-laki dan 388 siswa perempuan. Hal ini menunjukkan siswa perempuan lebih banyak dari siswa laki-laki.

Sekolah ini berada dalam wilayah kerja Puskesmas Campalagian. Berdasarkan data sigizi terpadu elektronik pencatatan dan pelaporan gizi berbasis masyarakat (Eppgbm) Dinas kesehatan Kabupaten Polewali Mandar tahun 2024, wilayah kerja Puskesmas Campalagian merupakan penyumbang tertinggi kedua atau sebanyak 43,9% remaja putri kelas 7 dan 10 yang mengalami anemia. SMPN 1 Campalagian merupakan sekolah menengah pertama dengan populasi remaja putri terbanyak yang ada di wilayah kerja Puskesmas Campalagian. Berdasarkan data hasil skrining anemia yang dilakukan puskesmas campalagian pada tahun ajaran 2024-2025, sebanyak 57 dari 119 siswi kelas 7 atau sebesar 47,9 % yang mengalami anemia (Sigizi Terpadu Eppgbm, 2024). Hal ini menjadi permasalahan gizi masyarakat yang penting untuk segera di tangani.

Kesehatan remaja adalah fondasi masa depan yang cerah dan penuh potensi. Di tengah berbagai tantangan yang dihadapi generasi muda, anemia menjadi salah satu ancaman yang sering luput dari perhatian. Anemia pada remaja menjadi salah satu isu kesehatan yang memerlukan perhatian khusus karena dampaknya yang signifikan terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas generasi muda (Susanti *et al.*, 2024).

Anemia defisiensi besi adalah jenis anemia yang paling umum pada remaja. Penyebab utamanya adalah asupan zat besi yang tidak mencukupi dari makanan atau peningkatan kebutuhan zat besi selama periode pertumbuhan cepat pada masa remaja. Remaja perempuan lebih rentan karena kehilangan darah selama menstruasi (de Andrade Cairo *et al.*, 2014). Pertumbuhan yang cepat dan menstruasi pada remaja perempuan menyebabkan peningkatan kebutuhan zat besi, dan seringkali asupan dari diet tidak mencukupi karena kurangnya pengetahuan (Sari & Fitriyana, 2021). Adapun dampak anemia pada remaja dapat menyebabkan penurunan imunitas, penurunan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, tidak bugar, dan penurunan produktivitas (Setyobudihono, *et al.*, 2023). Pada remaja putri, anemia dapat meningkatkan risiko kematian saat melahirkan, bayi lahir prematur, dan berat badan bayi rendah (Atasasih *et al.*, 2024).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh tim pengabdian yang mendapatkan pendanaan dari Hibah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Tinggi Riset dan Teknologi (Kemdikristek) pada tahun 2024 melalui skema Penelitian Dosen Pemula dengan judul penelitian 'Pengaruh pemberian kudapan berbasis ikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia ' diperoleh hasil bahwa pemberian asupan protein tinggi akan berpengaruh terhadap penambahan berat badan serta signifikan dapat berpengaruh terhadap kadar hemoglobin darah remaja putri yang anemia. Penelitian ini dilaksanakan di lokasi yang sama dengan kegiatan pengabdian ini akan dilakukan. Hasil penelitian tersebut dapat diimplementasikan sebagai solusi dalam mengatasi permasalahan gizi yang dihadapi para remaja utamanya terkait perbaikan gizi dan masalah anemia, untuk itu tim pengabdian merasa penting untuk melakukan hilirisasi dari hasil penelitian tersebut dengan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sebuah program GEMARI (Gerakan Mencegah Anemia Remaja Putri).

Adapun tujuan dari program ini adalah melakukan pemberdayaan remaja putri melalui penguatan literasi gizi cara pencegahan anemia dan meningkatkan keterampilan siswa dalam memilih

makanan yang dapat mencegah dan menurunkan kejadian anemia melalui pelatihan kreasi kudapan berbasis protein hewani, serta meningkatkan keterampilan guru UKS melalui pendampingan dalam melakukan deteksi dini/screening anemia dan pengukuran status gizi remaja.

Program ini juga sejalan dengan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi yang tertuang pada peraturan presiden nomer 42 tahun 2013, upaya kesehatan dan gizi di prioritaskan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Upaya percepatan perbaikan gizi dilakukan melalui intervensi spesifik dan sensitif yang antara lain terintegrasi dengan program penanggulangan anemia kepada kelompok sasaran remaja putri (Sari & Fauziah, 2024). Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya pencegahan dan penurunan angka kejadian anemia gizi besi pada remaja putri yang kemudian dapat mendukung pemerintah dalam tercapainya Asta Cita ke empat yaitu memperkuat pembangunan sumber daya manusia (SDM) dan mewujudkan generasi emas 2045 dan mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) yang ke tiga yaitu menggalakkan gaya dan hidup yang sehat, serta mendukung kesejahteraan bagi semua untuk segala rentang usia. Serta memberi dampak bagi perguruan tinggi dengan meningkatkan pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi, yaitu IKU 2 (mahasiswa mendapatkan pengalaman belajar di luar kampus) dan IKU 5 (hasil kerja dosen dimanfaatkan oleh masyarakat).

Merujuk pada hasil diskusi dan kesepakatan bersama dengan mitra, maka ada beberapa permasalahan yang akan ditangani. Adapun masalah prioritas tersebut sebagai berikut:

1. Masalah Kesehatan

Masa remaja merupakan masa transisi dan periode puncak pertumbuhan sehingga menyebabkan banyak permasalahan gizi apabila tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang (Emilia & Akmal, 2021). Masalah ini tidak hanya dapat menyebabkan masalah gizi dan kesehatan seperti *underweight* dan anemia pada remaja itu sendiri, tetapi lebih dari itu, juga berpotensi berkontribusi pada risiko *stunting* di masa depan (Darma *et al*, 2019). *Stunting*, atau kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, sering kali bermula dari pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pemahaman tentang gizi sejak remaja (Huriah *et al.*, 2023). Padahal, remaja merupakan kelompok usia kritis yang mempersiapkan diri menjadi calon orang tua, status gizi mereka akan sangat memengaruhi kesehatan generasi berikutnya. Permasalahan gizi yang dihadapi mitra saat ini antara lain tingginya angka kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di sekolah tersebut.

Adapun faktor penyebab permasalahan kesehatan ini adalah:

- a. Rendahnya pengetahuan remaja putri tentang dampak kejadian anemia gizi besi, olehnya itu akan dilakukan peningkatan literasi gizi utamanya terkait resiko kejadian anemia gizi besi pada remaja putri melalui edukasi gizi meliputi dampak anemia, faktor resiko kejadian dan cara pencegahan dan penanggulangannya. Edukasi gizi sangat diperlukan bagi anak sekolah yang rentan memiliki pola makan buruk yang dapat menyebabkan resiko masalah gizi serta beberapa resiko penyakit lainnya.
- b. Rendahnya keterampilan remaja putri khususnya siswa di SMPN 1 Campalagian dalam dalam pencegahan dan penganggulan anemia, utamanya dalam membuat olahan makanan bergizi berbasis pangan lokal yang kaya akan zat besi. Oleh karena itu akan dilakukan pelatihan kreasi kudapan berbasis ikan berbentuk demo masak untuk remaja putri sebagai upaya peningkatan keterampilan dalam pembuatan olahan makanan berbasis ikan sebagai alternatif makanan tambahan/kudapan yang pada gizi dan kaya akan zat besi.

2. Masalah layanan UKS

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) merupakan program di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa melalui pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah yang sehat. Peningkatan layanan fasilitas UKS ini merupakan program penting di sekolah yang memiliki peran vital dalam meningkatkan kesehatan siswa. Masalah utama layanan fasilitas UKS yang dihadapi mitra saat ini berkaitan dengan kurangnya

sarana prasarana utamanya alat penilaian status gizi siswa serta kurangnya keterampilan guru UKS dalam penentuan status gizi dan deteksi dini kejadian anemia pada siswa di SMPN 1 Campalagian. Penilaian status gizi yang baik mampu membantu mengidentifikasi individu yang berisiko mengalami anemia, terutama akibat kekurangan zat besi.

Sebagai upaya mengatasi hal tersebut, maka tim pengabdian bekerjasama dengan mitra melakukan pelatihan praktik penilaian status gizi dengan menggunakan alat antropometri (timbangan digital dan microtoise) dan deteksi dini anemia dengan pemeriksaan darah menggunakan alat cek Hb digital sebagai upaya peningkatan keterampilan guru UKS untuk melakukan penilaian status gizi yang baik, masalah anemia dapat diidentifikasi dan ditangani secara cepat dan tepat.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini akan dilakukan di SMP Negeri 1 Campalagian, Desa Bonde, Kec. Campalagian, Kabupaten Polewali Mandar. Adapun mitra sasarannya ialah remaja putri sebanyak 30 orang dan guru UKS sebanyak 1 orang yang ada di sekolah ini. PKM ini berfokus pada skema pengabdian hilirisasi (PH) dari penelitian tim pengabdian sebelumnya. Kegiatan ini dilaksanakan selama 5 bulan. Adapun metode tahapan kegiatan secara rinci adalah sebagai berikut:

1. Tahapan Kegiatan

No.	Kegiatan	Tahapan Pelaksanaan
1.	Permasalahan Kesehatan; Melakukan pemberdayaan remaja putri dalam bentuk ;	
	a. Pelaksanaan Edukasi dan sosialisasi pada remaja putri terkait materi ; 1) Dampak Anemia 2) Penyebab Anemia 3) Gejala Anemia 4) Cara pencegahan dan penanggulangannya 5) Sosialisasi hasil penelitian tim pengabdian dan manfaatnya sebagai alternatif pencegahan dan penurunan angka kejadian anemia gizi besi;	1. Tahap Persiapan a. Perizinan kegiatan b. Menyiapkan sarana dan prasarana kegiatan sosialisasi dan edukasi (tempat, ATK, spanduk, materi sosialisasi dan edukasi, kuisisioner) c. Melakukan koordinasi dengan mitra 2. Tahap Pelaksanaan a. Pembukaan kegiatan edukasi dan sosialisasi b. Pengisian kuisisioner pre-test c. Penyampaian materi sosialisasi dari narasumber (akademisi dan praktisi) d. Diskusi dan tanya-jawab 3. Tahap Evaluasi a. Pengisian kuisisioner post-test
	b. Pelaksanaan Pelatihan kreasi kudapan berbasis ikan untuk remaja putri sebagai implementasi hasil penelitian; Pelatihan dengan materi: 1) Petunjuk pembuatan	1. Tahap Persiapan a. Perizinan kegiatan b. Menyiapkan sarana dan prasarana praktik (tempat, spanduk, ATK, spanduk, materi pelatihan/buku resep)

	kreasi kudapan berbasis ikan, kandungan gizi, dan manfaatnya 2) Demo masak pemberian kudapan berbasis ikan pada remaja putri	c. Menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam kegiatan pelatihan / demo masak (kompor gas, peralatan masak, bahan makanan, dll) d. Melakukan kordinasi dengan mitra 2. Tahap Pelaksanaan a. Pembukaan kegiatan pelatihan b. Penyampaian materi pelatihan b. Penilaian keterampilan awal peserta c. Melaksanakan kegiatan pelatihan pembuatan kreasi kudapan/ demo masak (dibagi menjadi beberapa tim); 3. Tahap Evaluasi a. Diskusi dan tanya-jawab b. Penilaian keterampilan akhir peserta
2.	Permasalahan layanan UKS; Memberdayakan guru UKS dengan memberikan pembinaan dalam bentuk: - Pelatihan penilaian status gizi siswa (tata cara pengukuran antropometri) - Pelatihan pemeriksaan Hb menggunakan Alat Hb digital	1. Tahap Persiapan a. Perizinan kegiatan b. Menyiapkan sarana dan prasarana praktik (tempat, spanduk, ATK, spanduk, materi pelatihan) c. Menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam kegiatan pelatihan (timbangan digital, alat ukur tinggi badan/microtoise, alat ukur Hb digital) d. Melakukan kordinasi dengan mitra 2. Tahap Pelaksanaan a. Pembukaan kegiatan pelatihan b. Penyampaian materi pelatihan b. Penilaian keterampilan awal peserta c. Melaksanakan kegiatan pelatihan penilaian status gizi siswa 3. Tahap Evaluasi a. Diskusi dan tanya-jawab b. Penilaian keterampilan akhir peserta

2. Partisipasi Mitra

Secara keseluruhan mitra berperan dalam setiap tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu sebagai berikut:

- a. Berkoordinasi dengan pemerintah setempat terkait izin kegiatan
- b. Memastikan keterlibatan sasaran dan mendampingi dalam setiap kegiatan PKM
- c. Menyediakan sarana dan prasarana untuk kegiatan sosialisasi dan edukasi serta pelatihan/ praktik
- d. Mengikuti seluruh rangkai pengabdian masyarakat yang dilaksanakan
- e. Mengisi evaluasi kegiatan (pre-post test)

3. Evaluasi Pelaksanaan Program

Secara umum, evaluasi kepada peserta untuk melihat peningkatan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan tujuan PKM dilaksanakan setiap sesi akhir dari kegiatan PKM melalui pre-post test untuk pengetahuan dan lembar penilaian untuk peningkatan keterampilan mitra. Hasil evaluasi nantinya akan dibuatkan analisis SWOT sebagai bahan pertimbangan keberlanjutan program.

4. Keberlanjutan Program

Sebagai bentuk keberlanjutan program, maka tim pengabdian akan melakukan pembuatan banner poster hasil penelitian yang telah disosialisasikan dan poster tentang anemia dan pencegahan anemia yang akan diberikan kepada mitra dan penyediaan alat penilaian status gizi untuk melakukan pengukuran antropometri pada siswa dan alat Hb digital untuk mendukung deteksi dini anemia sebagai upaya pencegahan anemia yang dapat dilakukan di tingkat sekolah serta meningkatkan layanan/fasilitas UKS SMPN 1 Campalagian. Selain itu juga, untuk memastikan keberlanjutan program PKM, pengabdian akan menjalin kemitraan antara Fakultas Ilmu kesehatan dengan SMPN 1 Campalagian yang dibuktikan dengan Nota Kesepahaman/ *Memorandum of Understanding (MoU)*, sehingga kerjasama akan terus terjalin dalam Tridharma Perguruan Tinggi. Keberlanjutan program juga dapat dilakukan dengan menjadikan SMPN 1 Campalagian sebagai sarana praktek lapangan/ penelitian/pkm mahasiswa dan dosen sehingga tim pengabdian dapat secara rutin mengunjungi mitra untuk melakukan monitoring dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bagian dari skema Hilirisasi Hasil Penelitian yang bertujuan untuk mengimplementasikan hasil riset mengenai pencegahan anemia gizi besi melalui peningkatan literasi gizi dan pemanfaatan pangan lokal berbasis ikan. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Campalagian, dengan sasaran utama remaja putri dan guru UKS, sebagai upaya mendukung program pemerintah dalam pencegahan dan penurunan prevalensi anemia di kalangan remaja.

Kesehatan remaja adalah fondasi masa depan yang cerah dan penuh potensi. Di tengah berbagai tantangan yang dihadapi generasi muda, anemia menjadi salah satu ancaman yang sering luput dari perhatian. Anemia pada remaja menjadi salah satu isu kesehatan yang memerlukan perhatian khusus karena dampaknya yang signifikan terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas generasi muda (Susanti *et al.*, 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2025. Peserta yang hadir pada kegiatan Pengabdian Masyarakat, dengan tema “Penguatan Literasi Gizi melalui Program GEMARI (Gerakan Mencegah Anemia Remaja Putri): Pelatihan Kreasi Kudapan Berbasis Ikan untuk Remaja Putri sebagai Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi” ialah sebanyak 30 orang yang terdiri dari remaja putri, kepala sekolah dan para guru, terkhusus guru UKS di SMPN 1 Campalagian. Acara diawali dengan kegiatan pembukaan yang diawali sambutan dari ketua panitia yang menyampaikan penjelasan mengenai hasil penelitian tahun sebelumnya yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan

hilirisasi ini, khususnya terkait temuan mengenai faktor penyebab anemia pada remaja putri dan pentingnya edukasi gizi berbasis pangan lokal. Selanjutnya, kepala sekolah SMPN 1 Campalagian memberikan sambutan sekaligus membuka secara resmi kegiatan pengabdian, serta menyampaikan apresiasi atas kerja sama antara pihak sekolah dan tim pelaksana dari perguruan tinggi.

Setelah acara pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi pelaksanaan inti. Kegiatan dimulai dengan pembagian kuisisioner *pre-test* kepada peserta dan dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi tentang pencegahan anemia pada remaja putri yang disampaikan oleh tim pelaksana dengan metode penyuluhan. Materi mencakup pengetahuan tentang penyebab, gejala, dan dampak anemia terhadap kesehatan serta prestasi belajar, pentingnya konsumsi pangan sumber zat besi dan vitamin C, serta kebiasaan makan sehat bagi remaja. Sesi ini berlangsung interaktif dengan antusiasme tinggi dari peserta. Selanjutnya diadakan sesi tanya jawab, di mana siswi diberikan kesempatan untuk berdiskusi langsung dan mengajukan pertanyaan. Di akhir sesi diberikan pembagian kuisisioner *post-test* kepada peserta.



Gambar 1. Pemberian materi edukasi pencegahan anemia

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan praktik pembuatan kudapan berbasis ikan yang dipandu langsung oleh tim pengabdian. Dalam sesi ini, siswi diajak untuk mempraktikkan pembuatan kudapan sehat seperti spring roll ikan dan batagor ikan sebagai contoh camilan bergizi yang kaya zat besi dan protein hewani. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan terkait gizi, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengolah pangan lokal menjadi makanan sehat yang disukai remaja.



Gambar 2. Praktik pembuatan kudapan berbasis ikan

Pada akhir kegiatan, dilakukan pelatihan penggunaan alat kesehatan kepada guru UKS yang meliputi cara mengoperasikan alat ukur hemoglobin, timbangan digital, dan pengukur tinggi badan. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas guru dalam melakukan pemantauan status gizi dan kesehatan siswa secara mandiri di sekolah. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung lancar dan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah serta antusiasme tinggi dari peserta.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan yaitu meningkatnya pengetahuan tentang anemia, pentingnya zat besi, dan sumber pangan bergizi (terutama ikan) pada remaja putri. Serta terselenggaranya kegiatan pelatihan/praktik pembuatan 1–2 jenis kudapan berbasis ikan (yaitu springroll ikan dan batagor).

Kegiatan pengabdian diakhiri dengan tahapan Evaluasi Kegiatan. Evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner untuk mengukur kebermanfaatan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Adapun hasil dari analisa tersebut diperoleh gambaran pengetahuan remaja putri terkait pencegahan anemia sebelum dan setelah pemberian edukasi yang dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 1. Gambaran pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah pemberian edukasi

Kategori	Pretest		Posttest	
	n=24	(%)	n=24	(%)
Kurang	13	54.17%	6	25.00%
Cukup	5	20.83%	13	54.17%
Baik	6	25.00%	5	20.83%

Berdasarkan hasil pretest dan posttest pada tabel 1, remaja putri di SMP Negeri 1 Campalagian, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi melalui Program GEMARI. Sebelum edukasi, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan kurang (54,17%), namun setelah kegiatan, proporsi tersebut menurun menjadi 25,00%. Sementara itu, kategori pengetahuan cukup meningkat dari 20,83% menjadi 54,17%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dikombinasikan dengan pelatihan pembuatan kudapan berbasis ikan efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja putri terkait pencegahan anemia.

Anemia merupakan masalah umum di kalangan remaja perempuan, sebagian besar disebabkan oleh menstruasi dan asupan makanan yang tidak memadai, menjadikannya masalah kesehatan global yang mempengaruhi sekitar 30% wanita berusia 15-49 tahun (World Health Organization (WHO), 2024). Pemberian edukasi khususnya dengan metode penyuluhan terbukti sangat efektif. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi mengenai anemia sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terkait anemia (Febrianti *et al.*, 2023). Penelitian di India juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan remaja putri tentang anemia setelah mengikuti program edukasi terstruktur tentang anemia defisiensi besi. Setelah intervensi, lebih dari 70% peserta mencapai tingkat pengetahuan yang memadai, dibandingkan dengan kondisi awal di mana sebagian besar hanya memiliki pengetahuan sedang atau kurang (Kamalaja *et al.*, 2018).

Peningkatan pengetahuan ini mencerminkan bahwa pendekatan edukasi interaktif dan praktik langsung menggunakan bahan pangan lokal seperti ikan mampu membantu peserta memahami pentingnya konsumsi pangan bergizi seimbang. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah dan pemanfaatan pangan lokal dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja dalam mencegah anemia gizi besi. Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi menjadi model intervensi berkelanjutan untuk mendukung program pencegahan anemia di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program GEMARI (Gerakan Mencegah Anemia Remaja Putri) efektif meningkatkan pengetahuan dan literasi gizi remaja putri tentang pencegahan anemia. Edukasi gizi interaktif dan pelatihan pembuatan kudapan berbasis ikan mampu menumbuhkan kesadaran pentingnya konsumsi pangan bergizi seimbang dan sumber zat besi hewani. Kegiatan ini berpotensi menjadi model intervensi sekolah berkelanjutan untuk menurunkan risiko anemia pada remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Sulawesi Barat, atas kesempatan dan dukungan dana yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan baik, lancar dan memberikan manfaat. Terimakasih pula penulis mengucapkan kepada para mitra yakni SMP Negeri 1 Campalagian atas semua bantuan, peran aktif, dan kerjasamanya sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Atasasih, H., Rahayu, D., & Forwaty, E. (2024). Edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan snack sehat berbasis pangan lokal pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting di SMPN 1 Kampar. *PITIMAS: Journal of Community Engagement in Health*, 3(3), 68–78.
- Darma, I. B. S., Sukraniti, D. P., & Kusumayanti, G. A. D. (2019). Hubungan asupan protein hewani, zat besi dan asam folat dengan kadar hemoglobin remaja putri. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 8(3), 131–138.
- de Andrade Cairo, R. C., Silva, L. R., Bustani, N. C., & Marques, C. D. (2014). Iron deficiency anemia in adolescents: A literature review. *Nutrición Hospitalaria*, 29(6), 1240–1249.
- Diesna S, dkk. (2025). Pengaruh pemberian kudapan berbasis ikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 24(1).
- Emilia, E., & Akmal, N. (2021). Analisis konsumsi makanan jajanan terhadap pemenuhan gizi remaja. *Journal of Nutrition and Culinary (JNC)*, 1(1).
- Febrianti, K.D. et al.(2023) '20.+ENG_LR_42062_Kamila+Dwi', 7(3), pp. 478–486. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.478-485>.
- Huriah, T., Yuniarti, F. A., & Hamid, S. H. (2023). Deteksi anemia dan edukasi gizi untuk mencegah stunting pada anak usia sekolah. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 372–379.
- Kamalaja, T., Prashanthi, M. and Rajeswari, K. (2018) 'Effectiveness of Health and Nutritional Education Intervention to Combat Anemia Problem among Adolescent Girls', *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 7(09), pp. 3152–3162. Available at: <https://doi.org/10.20546/ijcmas.2018.709.393>.
- Sari, D. (2023). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan remaja putri siswi di MTs DDI Lapeo tentang anemia di Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar. *Nutrition Science and Health Research*, 2(1), 9–13.
- Sari, D., Abdullah, A. D., Mubarak, M. H., & Rahmayani, D. (2023). Gambaran pengetahuan dan sikap siswi MTs DDI Lapeo terhadap anemia. *Svasta Harena: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 61–66.
- Sari, D., Kalsum, U., & Mubarak, M. H. (2022). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan anemia dan kekurangan energi kronik siswi Madrasah Tsanawiyah Darul Hikmah Poniang. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 3(1), 7–13.
- Sari, D., Wahdaniyah, W., & Syah, J. (2025). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 8(1), 1–6.
- Sari, R., & Fitriyana, F. (2021). Pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 574–582.
- Setyobudihono, S., Istiqomah, E., Basid, A., Irawaty, D. K., Gayatri, M., Ariady, D., Nugraha, A., Yanti, N. R., & Aprianti, R. (2023). *Pencegahan anemia berbasis pangan lokal masyarakat di Provinsi Kalimantan Selatan*. Penerbit NEM.
- Siagian, C. M. (2015). *Gerakan nasional percepatan perbaikan gizi* (pp. 1–19).
- Sigizi Terpadu Eppgbm. (2024). *Laporan rutin baru - rekap laporan rutin*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from

https://sigiziterpadu.kemkes.go.id/ppgbm/index.php/Laporan_rutin_new/rekap_laporan_rutin.html

Susanti, E., Sari, W. I. P. E., & Fitri, A. I. (2024). *Buku pedoman kader kesehatan remaja cegah anemia* (pp. 1–54).

World Health Organization (WHO) (2024) No Title, World Health Organization. Available at: https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1.