

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
ANEMIA MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN
PEMBERIAN *GUMMY* BAYAM DI KECAMATAN
TEMBALANG**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas
Akhir Berbasis *Project*



Oleh

FATHIA MAULIDA

NIM 22020122120047

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, FEBRUARI 2026**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fathia Maulida
NIM : 22020122120047
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang
Anemia melalui Edukasi Kesehatan dan Pemberian
Gummy Bayam di Kecamatan Tembalang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pemngetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia menjamin untuk mengganggu secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 20 Februari 2026
Yang Menyatakan,



Fathia Maulida
NIM. 22020122120047

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Fathia Maulida
Tempat/ Tanggal Lahir : Kuala Pembuang, 07 Mei 2004
Alamat Rumah : Jalan Piere Tendean, RT 03/ RW 02 Kuala
Pembuang, Kabupaten Seruyan, Kalimantan Tengah
No.Telp : 085751665655
Email : fathiamaulida07@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia melalui Edukasi Kesehatan dan Pemberian *Gummy* Bayam di Kecamatan Tembalang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 23% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagai atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 20 Februari 2026
Yang Menyatakan,



Fathia Maulida
NIM. 22020122120047

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA MELALUI
EDUKASI KESEHATAN DAN PEMBERIAN *GUMMY* BAYAM DI KECAMATAN
TEMBALANG**

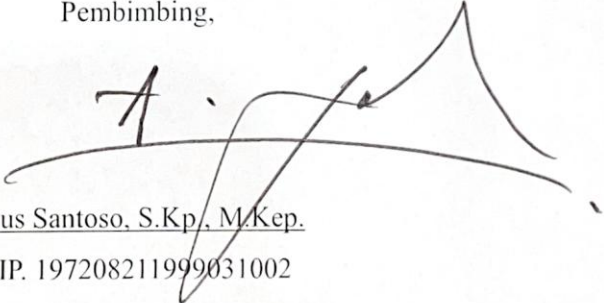
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Fathia Maulida

NIM : 22020122120047

Telah disetujui sebagai **usulan** *project* dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

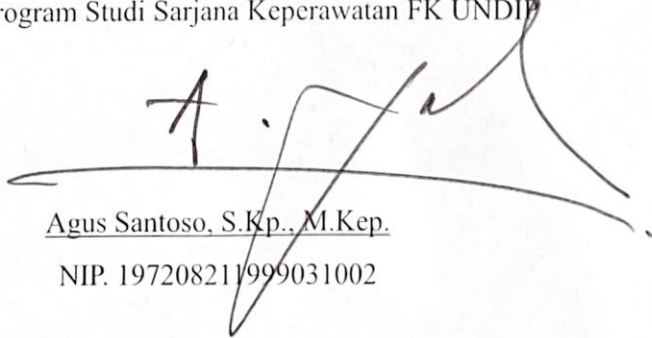


Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:
**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA MELALUI
EDUKASI KESEHATAN DAN PEMBERIAN GUMMY BAYAM DI KECAMATAN**

TEMBALANG

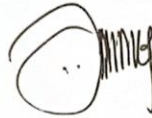
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Fathia Maulida

NIM : 22020122120047

Telah diuji pada 20 Februari 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk **mendapatkan
gelar Sarjana Keperawatan**

Ketua Penguji,



Innez Karunia Mustikarani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198902252024062001

Anggota Penguji,



Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 199509042024062002

Pembimbing,



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati S.Kp., M.Kep., Sp.Mat

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan *Project* yang berjudul “**Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia melalui Edukasi Kesehatan dan Pemberian *Gummy* Bayam di Kecamatan Tembalang.**” *Project* ini disusun sebagai bagian dari penerapan ilmu keperawatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya pencegahan anemia. Melalui pelaksanaan *project* ini, diharapkan muncul inovasi dalam edukasi kesehatan yang lebih menarik bagi remaja.

Saya menyadari bahwa laporan *project* ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga, dosen pembimbing, serta teman-teman yang telah memberikan semangat dan motivasi selama proses penyusunan laporan *project* ini. Semoga hasil dari *project* ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, menjadi inspirasi bagi kegiatan promosi kesehatan di masyarakat, serta menjadi dasar bagi pelaksanaan *project* sejenis di masa mendatang.

Semarang, 20 Februari 2026
Yang Menyatakan,



Fathia Maulida
NIM. 22020122120047

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan kekuatan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia melalui Edukasi Kesehatan dan Pemberian *Gummy* Bayam di Kecamatan Tembalang”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Dalam proses penyusunan laporan *project* ini, penulis menyadari bahwa tidak akan dapat terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Anggorowati S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan serta dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan selama proses penyusunan tugas akhir ini.
3. Kedua orang tua tercinta, Bapak dan Mamah yang senantiasa menjadi sumber cinta, kekuatan, dan inspirasi penulis serta selalu mendoakan, memberi dukungan, dan menyertai dalam setiap langkah hidup penulis.
4. Kakak tersayang, Kakak Dewi yang menjadi teman tumbuh, tempat berdiskusi dan berbagi dalam suka maupun duka, serta senantiasa

memberikan semangat dan dukungan kepada penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir.

5. Kedua teman *project* penulis (*trio gummy*), yaitu Sekar dan Anisa yang telah bekerja sama dengan baik dalam menyelesaikan *project* ini serta saling mendukung dan menguatkan satu sama lain sehingga *project* ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Teman-teman tersayang, Bunga, Ned, Witak, Alma, Napsa, Niam, April, Sakura *Genk*, Kabinet Kutuan, serta semua teman-teman lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang senantiasa membersamai penulis serta memberikan dukungan, bantuan, dan keceriaan sehingga turut membantu kelancaran dan penyelesaian penulisan tugas akhir ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.
7. *Last but not least*, ucapan terima kasih penulis persembahkan kepada diri penulis sendiri, yang telah berjuang dan bertahan hingga akhir, mampu berdiri di atas kaki sendiri, serta senantiasa menjalani kehidupan dengan penuh kasih dan keteguhan hati hingga mampu menari di atas badai tanpa kehilangan arah dan harapan.

Semarang, 20 Februari 2026
Yang Menyatakan,



Fathia Maulida
NIM. 22020122120047

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	10
1.3.1 Tujuan Umum.....	10
1.3.2 Tujuan Khusus	10
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	10
1.4.1 Bagi Remaja Putri	10
1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan	10
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan Menengah.....	11
1.4.4 Bagi Pelaksana <i>Project</i> Selanjutnya	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Remaja Putri.....	12
2.1.1 Definisi Remaja.....	12
2.1.2 Karakteristik Perkembangan Remaja	13
2.1.3 Kebutuhan Gizi pada Remaja Putri	14

2.1.4 Masalah Kesehatan Pada Remaja Putri	15
2.2 Anemia.....	16
2.2.1 Definisi Anemia.....	16
2.2.2 Tanda dan Gejala Anemia.....	17
2.2.3 Faktor Penyebab Anemia.....	17
2.2.4 Dampak Anemia pada Remaja	19
2.2.5 Pencegahan Anemia	19
2.3 Konsep Pengetahuan	20
2.3.1 Definisi Pengetahuan.....	20
2.3.2 Tingkat Pengetahuan	21
2.3.3 Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia	23
2.4 Edukasi Kesehatan Tentang Anemia	23
2.4.1 Pengertian Edukasi Kesehatan Tentang Anemia	24
2.4.2 Tujuan Edukasi Kesehatan Tentang Anemia	25
2.5 <i>Gummy</i> Bayam sebagai Produk Olahan Pangan	25
2.5.1 Pengertian <i>Gummy</i> Bayam	25
2.5.2 Kandungan Gizi <i>Gummy</i> Bayam.....	26
2.5.3 Manfaat Bayam dalam Pencegahan Anemia	27
2.5.4 Kelebihan <i>Gummy</i> Bayam dalam Pencegahan Anemia	28
2.5.5 Pemberian <i>Gummy</i> Bayam sebagai Upaya Pencegahan Anemia dan Meningkatkan Pengetahuan	28
2.6 Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	30
BAB III METODE PELAKSANAAN	31
3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	31
3.1.1 Jenis Kegiatan.....	31
3.1.2 Rancangan Kegiatan.....	31
3.2 Sasaran Kegiatan	34
3.2.1 Pelaksana Kegiatan.....	34
3.2.2 Responden Kegiatan.....	34
3.2.3 Prosedur dan Teknik Pelaksanaan Kegiatan.....	34
3.3 Tempat dan Waktu Kegiatan.....	36
3.3.1 Tempat Kegiatan.....	36

3.3.2 Waktu Kegiatan	36
3.4 Sarana Prasarana.....	37
3.4.1 Instrumen Pengumpulan Data	37
3.4.2 Sarana Prasarana Pendukung.....	38
3.5 Prosedur Kegiatan	40
3.5.1 Persiapan	40
3.5.2 Pelaksanaan	41
3.5.3 Evaluasi	43
BAB IV HASIL KEGIATAN.....	44
4.1 Hasil Pengkajian	44
4.2 Analisis Situasi dan Permasalahan	46
4.3 Perencanaan	47
4.4 Pelaksanaan.....	48
4.4.1 Hasil <i>Pre-Test</i>	49
4.4.2 Kegiatan Edukasi Kesehatan tentang Anemia.....	50
4.4.3 Demonstrasi Pembuatan <i>Gummy</i> Bayam untuk Mencegah Anemia	51
4.4.4 Evaluasi Konsumsi <i>Gummy</i> Bayam dan Refleksi Edukasi Kesehatan Anemia	53
4.4.5 Hasil <i>Post-Test</i>	55
4.4.6 Hasil Perbandingan <i>Post-Pre</i>	57
4.5 Evaluasi.....	59
BAB V PEMBAHASAN	60
5.1 Karakteristik Responden.....	60
5.1.1 Usia	60
5.2 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Edukasi Kesehatan tentang Anemia dan Pemberian <i>Gummy</i> Bayam.....	61
5.3 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Setelah Edukasi Kesehatan tentang Anemia dan Pemberian <i>Gummy</i> Bayam.....	63
5.4 Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia Melalui Edukasi Kesehatan tentang Anemia dan Pemberian <i>Gummy</i> Bayam	66
5.5 Dukungan dan Hambatan	68
5.5.1 Dukungan	68
5.5.2 Hambatan.....	69

5.6 Keberlanjutan Program Edukasi tentang Anemia dan Pemberian <i>Gummy</i> Bayam sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri	69
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	71
6.1 Kesimpulan	71
6.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	xix

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Kandungan Gizi Dalam 100 Gram Bayam	27
4.1	Distribusi Frekuensi Usia Remaja Putri yang Menjadi Responden	45
4.2	Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre-Test</i>	49
4.3	Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post-Test</i>	55
4.4	Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Anemia Sebelum dan Setelah Dilakukan Edukasi Kesehatan tentang Anemia	57
4.5	Analisis Selisih <i>Posttest – Pretest</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	30
4.1	Pengisian Kuesioner <i>Pre-Test</i> Yayasan Sosial dan Panti Asuhan At-Taqwa	49
4.2	Pengisian Kuesioner <i>Pre-Test</i> Panti Asuhan Al-Amanah	50
4.3	Edukasi Kesehatan tentang Anemia di Yayasan Sosial dan Panti Asuhan At-Taqwa	51
4.4	Edukasi Kesehatan tentang Anemia Panti Asuhan Al-Amanah	51
4.5	Demonstrasi Pembuatan <i>Gummy</i> Bayam di Yayasan Sosial dan Panti Asuhan At-Taqwa	52
4.6	Demonstrasi Pembuatan <i>Gummy</i> Bayam di Panti Asuhan Al-Amanah	53
4.7	Evaluasi Pengalaman Konsumsi <i>Gummy</i> Bayam Yayasan Sosial dan Panti Asuhan At-Taqwa	55
4.8	Evaluasi Pengalaman Konsumsi <i>Gummy</i> Bayam Panti Asuhan Al-Amanah	55
4.9	Pengisian Kuesioner <i>Post-Test</i> Yayasan Sosial dan Panti Asuhan At-Taqwa	56
4.10	Pengisian Kuesioner <i>Post-Test</i> Panti Asuhan Al-Amanah	56

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan di Yayasan Sosial dan Panti Asuhan At-Taqwa	xix
2	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan di Panti Asuhan Al-Amanah	xx
3	Surat Izin Pelaksanaan Kegiatan di Yayasan Sosial dan Panti Asuhan At-Taqwa	xxi
4	Surat Izin Pelaksanaan Kegiatan di Panti Asuhan Al-Amanah	xxii
5	Izin Penggunaan Instrumen	xxiii
6	<i>Informed Consent</i> Responden	xxiv
7	Kuesioner Data Demografi	xxv
8	Kuesioner Pengetahuan Anemia	xxvi
9	Lembar Kepatuhan Konsumsi <i>Gummy</i> Bayam	xxviii
10	<i>Booklet</i> Remaja Sehat, Anemia Lewat!	xxxi
11	<i>PowerPoint</i> Remaja Sehat, Anemia Lewat!	xxx
12	Produk <i>Gummy</i> Bayam	xxxi
13	Hasil Uji Fe <i>Gummy</i> Bayam	xxxii
14	Foto Hasil Kegiatan	xxxiii
15	Hasil Statistik	xxxiv
16	Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	xxxvii
17	Hasil <i>Test TOEFL</i>	xxxviii
18	Lembar Konsultasi dengan Pembimbing	xxxix
19	Catatan Hasil Konsultasi dengan Pembimbing	xli

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Kesga	: Kesehatan Keluarga
5L	: Lemas, letih, lesu, lelah, dan lunglai
TTD	: Tablet Tambah Darah
Hb	: Hemoglobin
SNI	: Standar Nasional Indonesia
Sdt	: Sendok teh
Sdm	: Sendok makan
Kg	: Kilogram
ml	: Mililiter
Mg	: Miligram
G	: Gram
Kkal	: Kilokalori
Mcg	: Mikrogram
G/dL	: Gram per desiliter

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Februari, 2026

ABSTRAK

Fathia Maulida

**Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia melalui Edukasi Kesehatan dan Pemberian *Gummy* Bayam di Kecamatan Tembalang
xlv + 83 Halaman + 6 Tabel + 11 Gambar + 19 Lampiran**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri dan berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan. Remaja putri yang tinggal di lingkungan panti asuhan di Kecamatan Tembalang memiliki risiko mengalami anemia karena keterbatasan pengetahuan mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta upaya pencegahannya. Edukasi kesehatan dan pemanfaatan pangan lokal seperti bayam sebagai sumber zat besi menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri. *Project* ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang anemia melalui edukasi kesehatan dan pemberian *gummy* bayam di Kecamatan Tembalang. Kegiatan ini melibatkan 30 remaja putri di Yayasan Sosial dan Panti Asuhan At-Taqwa serta Panti Asuhan Al-Amanah. Metode yang digunakan berupa *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner pengetahuan anemia, kemudian data dianalisis untuk melihat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi yang diberikan berupa edukasi kesehatan tentang anemia, demonstrasi pembuatan *gummy* bayam, serta diskusi dan tanya jawab. Hasil menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri, di mana sebelum intervensi mayoritas berada pada kategori cukup (53,3%) dan setelah intervensi meningkat menjadi kategori baik (90,0%). Disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang dipadukan dengan pemberian *gummy* bayam mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia sebagai upaya pencegahan anemia. Diharapkan remaja putri dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari serta kegiatan edukasi serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Anemia, Pengetahuan, Remaja Putri

Daftar Pustaka: 113 (2018-2025)

Department of Nursing Sciences
 Faculty of Medicine
 Diponegoro University
 February, 2026

ABSTRACT

Fathia Maulida

Overview of Adolescent Girls Knowledge about Anemia through Health Education and Giving Spinach Gummy in Tembalang District

xliv + 83 Pages + 6 Tables + 11 Pictures + 19 Attachments

Anemia is one of the health problems that often occurs in adolescent girls and is related to the increased need for iron during the growth period. Adolescent girls living in orphanages in Tembalang District are at risk of developing anemia due to limited knowledge about the definition, causes, signs and symptoms, impacts, and prevention efforts. Health education and the use of local foods such as spinach as a source of iron are one of the strategies in increasing the knowledge of adolescent girls. This project aims to find out the overview of adolescent girls' knowledge about anemia through health education and the provision of spinach gummy in Tembalang District. This activity involved 30 adolescent girls at the Social Foundation and the At-Taqwa Orphanage and the Al-Amanah Orphanage. The methods used were pre-test and post-test using anemia knowledge questionnaires, then data were analyzed to see differences in knowledge levels before and after the intervention. The interventions provided were in the form of health education about anemia, demonstrations of making spinach gummy, as well as discussions and questions and answers. The results showed an increase in the level of knowledge of adolescent girls, where before the intervention the majority were in the fair category (53.3%) and after the intervention it increased to the good category (90.0%). It was concluded that health education combined with the administration of spinach gummy was able to increase the knowledge of adolescent girls about anemia as an effort to prevent anemia. It is hoped that adolescent girls can apply the knowledge gained in their daily lives and similar educational activities can be carried out in a sustainable manner.

Keywords : *Anemia, Knowledge, Adolescent Girls*

References : *113 (2018-2025)*