

**GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI 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

ANISA NUR ROHMAH

NIM 22020122130117

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, FEBRUARI 2026

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Anisa Nur Rohmah

NIM : 22020122130117

Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : Gambaran Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri 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 pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalihmediakan/mengalihformatkan, 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 izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung 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, 10 Februari 2026

Yang Menyatakan,



Anisa Nur Rohmah

NIM. 22020122130117

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Anisa Nur Rohmah
Tempat/Tanggal Lahir : Bantul, 10 Agustus 2003
Alamat Rumah : Pucanganom II Dk.XIII, RT.01/RW.00, Kelurahan
Murtigading, Kecamatan Sanden, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa
Yogyakarta
Nomor Telepon : 088233681573
Email : anissanr10@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa project saya yang berjudul “Gambaran Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Edukasi Kesehatan dan Pemberian *Gummy* Bayam di Kecamatan Tembalang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 22% dan bukan hasil karya orang lain.

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

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

Semarang, 10 Februari 2026

Yang Menyatakan,



Anisa Nur Rohmah
NIM. 22020122130117

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN PEMBERIAN GUMMY
BAYAM DI KECAMATAN TEMBALANG**

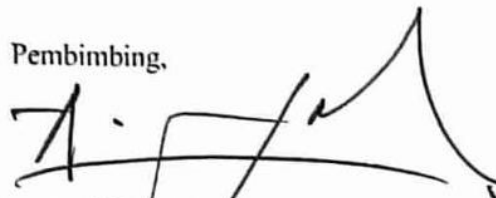
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Anisa Nur Rohmah

NIM : 22020122130117

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

Pembimbing,



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

NIP. 197208211999031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDP



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

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa laporan *project* yang berjudul:

**GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN PEMBERIAN *GUMMY*
BAYAM DI KECAMATAN TEMBALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Anisa Nur Rohmah

NIM : 22020122130117

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

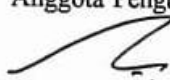
Ketua Penguji,



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

NIP. 198902252024062001

Anggota Penguji,



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

NIP. 199509042024062002

Pembimbing,

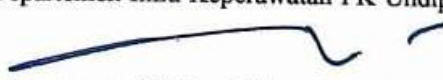


Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



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

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir berbasis *project* yang berjudul "Gambaran Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Edukasi Kesehatan dan Pemberian *Gummy* Bayam di Kecamatan Tembalang" ini dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam tidak lupa penulis junjungkan kepada Nabi besar Muhammad SAW beserta seluruh keluarga dan sahabatnya.

Project ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang serta untuk memberikan informasi kepada pembaca mengenai *project* yang dilaksanakan.

Dalam penyusunan *project* ini, penulis tidak terlepas dari dukungan moril maupun materil berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih atas kerjasama dan dukungan yang telah diberikan. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan *project* ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat banyak kekurangan. Kritik dan saran dari pembaca sangat penulis diharapkan. Semoga *project* ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, 10 Februari 2026



Anisa Nur Rohmah
NIM. 22020122130117

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya menyadari bahwa dalam perjalanan proses penyusunan *project* ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah Subhanahu wa ta'ala yang selalu memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan tugas akhir.
2. Kepada kedua orang tua, saya menyampaikan terima kasih atas doa, ketulusan, dan cahaya kasih yang senantiasa menguatkan langkah saya dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep. selaku ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Universitas Diponegoro.
4. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi dan dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, saran, motivasi, serta arahan untuk membimbing saya dalam penyusunan *project*.
5. Ibu Innez Karunia Mustikarani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen penguji I
6. Ibu Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen penguji II
7. Kepada seluruh sahabat dan teman yang selalu menemani, memberi motivasi, dan semangat.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan dan keberjalanan *project*.
9. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Anisa Nur Rohmah, terima kasih sudah bertahan melalui proses yang panjang, tetap berusaha melangkah meskipun kadang terasa berat, dan tetap berusaha untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Semarang, 10 Februari 2026



Anisa Nur Rohmah
NIM.22020122130117

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	9
1.4.1 Bagi Remaja Putri	9
1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan.....	10
1.4.3 Bagi Instansi Pendidikan Menengah.....	10
1.4.4 Bagi Pelaksana <i>Project</i> Berikutnya.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Remaja Putri.....	11
2.1.1 Definisi Remaja Putri.....	11
2.1.2 Karakteristik Perkembangan Remaja Putri	12

2.1.3	Kebutuhan Gizi Pada Remaja Putri.....	14
2.1.4	Masalah Kesehatan Pada Remaja Putri.....	15
2.2	Konsep Anemia pada Remaja Putri	16
2.2.1	Definisi Anemia	17
2.2.2	Penyebab Anemia.....	17
2.2.3	Tanda Gejala Anemia.....	18
2.2.4	Dampak Anemia.....	19
2.3	Tindakan Pencegahan Anemia.....	19
2.3.1	Asupan Makanan Kaya Zat Besi dan Vitamin C	20
2.3.2	Penghindaran Inhibitor Penyerapan Zat Besi.....	20
2.3.3	Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	21
2.4	Edukasi Kesehatan	22
2.4.1	Pengertian.....	22
2.4.2	Tujuan	22
2.5	Teori Health Belief Model	24
2.5.1	Pengertian Teori Health Belief Model	24
2.5.2	Komponen Teori Health Belief Model	24
2.6	<i>Gummy</i> Bayam sebagai Produk Olahan Pangan.....	28
2.6.1	Pengertian <i>Gummy</i> Bayam.....	28
2.6.2	Manfaat Bayam dalam Pencegahan Anemia.....	29
2.6.3	Kelebihan <i>Gummy</i> Bayam	30
2.6.4	Pemberian <i>Gummy</i> Bayam dalam Upaya Pencegahan Anemia..	31
2.7	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	32
BAB III METODE PELAKSANAAN.....		33
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	33
3.1.1	Jenis Kegiatan	33
3.1.2	Rancangan Kegiatan.....	34
3.2	Sasaran Kegiatan.....	36
3.2.1	Pelaksana Kegiatan	36
3.2.2	Responden	36
3.2.3	Prosedur dan Teknik Pelaksanaan Kegiatan	37

3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan	40
3.4	Sarana Prasarana	41
3.4.1	Instrumen Pengumpulan Data	41
3.4.2	Sarana dan Prasarana Pendukung.....	43
3.5	Prosedur Kegiatan.....	48
3.5.1	Persiapan	48
3.5.1.1	Persiapan Minggu Pertama	48
3.5.1.2	Persiapan Minggu Kedua.....	48
3.5.2	Pelaksanaan	48
3.5.2.1	Pelaksanaan Minggu Pertama	48
3.5.2.2	Pelaksanaan Minggu Kedua.....	49
3.5.3	Evaluasi	50
BAB IV HASIL KEGIATAN.....		51
4.1	Hasil Pengkajian	51
4.2	Analisis Situasi dan Permasalahan.....	52
4.3	Perencanaan	53
4.4	Pelaksanaan.....	55
4.4.1	Hasil Pretest	55
4.4.2	Kegiatan Edukasi Kesehatan tentang Anemia	55
4.4.3	Demonstrasi Pembuatan <i>Gummy</i> Bayam untuk Mencegah Anemia	57
4.4.4	Evaluasi Konsumsi <i>Gummy</i> Bayam dan Refleksi Edukasi Kesehatan tentang Anemia.....	59
4.4.5	Hasil Posttest.....	61
4.4.6	Hasil Perbandingan <i>Post-Pre</i>	61
4.5	Evaluasi.....	62
4.5.1	Evaluasi Keberjalanan Program.....	62
BAB V PEMBAHASAN		64
5.1	Karakteristik Responden.....	64
5.1.1	Usia	64

5.2	Perilaku Pencegahan Anemia Sebelum Edukasi Kesehatan tentang Anemia dan Pemberian <i>Gummy</i> Bayam	66
5.3	Perilaku Pencegahan Anemia Setelah Edukasi Kesehatan tentang Anemia dan Pemberian <i>Gummy</i> Bayam	69
5.4	Gambaran Peningkatan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Edukasi Kesehatan tentang Anemia dan Pemberian <i>Gummy</i> Bayam	72
5.5	Dukungan dan Hambatan.....	74
5.6	Keberlanjutan Program Edukasi tentang Anemia dan Pemberian <i>Gummy</i> Bayam sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri	75
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		77
6.1	Kesimpulan	77
6.2	Saran	77
DAFTAR PUSTAKA		79
LAMPIRAN.....		xviii

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
	Tabel 3.1 Peralatan <i>Gummy</i> Bayam	45
	Tabel 3.2 Bahan dan Formulasi <i>Gummy</i> Bayam	45
	Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Remaja Putri yang Menjadi Responden	51
	Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest	55
	Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i>	61
	Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Perbandingan <i>Post-Pre</i>	61
	Tabel 4.5 Analisis Selisih Posttest – Pretest	62

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Kerja Pelaksanaan Project	32
4.1	Edukasi kesehatan tentang anemia di Panti Asuhan dan Yayasan Sosial Al-Amanah	56
4.2	Edukasi kesehatan tentang anemia di Panti Asuhan dan Yayasan Sosial At-Taqwa	57
4.3	Demonstrasi pembuatan <i>gummy</i> bayam di Panti Asuhan dan Yayasan Sosial Al-Amanah	58
4.4	Demonstrasi pembuatan <i>gummy</i> bayam di Panti Asuhan dan Yayasan Sosial At-Taqwa	58
4.5	Evaluasi Konsumsi <i>Gummy</i> Bayam dan Refleksi Edukasi Kesehatan tentang Anemia di Panti Asuhan dan Yayasan Sosial Al-Amanah	60
4.6	Evaluasi Konsumsi <i>Gummy</i> Bayam dan Refleksi Edukasi Kesehatan tentang Anemia di Panti Asuhan dan Yayasan Sosial At-Taqwa	60

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	xviii
2.	Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner	xxii
3.	Hasil Turnitin	xxiii
4.	Informed Consent	xxiv
5.	Kuesioner	xxv
6.	Lembar Kepatuhan Konsumsi <i>Gummy</i> Bayam	xxvii
7.	PowerPoint Anemia	xxviii
8.	Booklet Anemia	xxix
9.	Produk <i>Gummy</i> Bayam	xxx
10.	Lembar Konsultasi	xxxii
11.	Logbook Bimbingan Tugas Akhir	xxxvi
12.	Hasil Uji SPSS	xli

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SDGs	: <i>Sustainable Development Goals</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
AKG	: Angka Kebutuhan Gizi
ml	: mililiter
mg	: miligram
sdt	: sendok teh
sdm	: sendok makan

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Februari, 2026

ABSTRAK

Anisa Nur Rohmah

Gambaran Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Edukasi Kesehatan tentang Anemia dan Pemberian *Gummy* Bayam di Kecamatan Tembalang

xlii + 97 halaman + 8 tabel + 7 gambar + 12 lampiran

Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak pada kesehatan fisik, kemampuan belajar, serta kualitas hidup di masa mendatang. Upaya pencegahan anemia perlu dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif, salah satunya melalui edukasi kesehatan, demonstrasi dan pemberian *gummy* bayam yang berfungsi sebagai *cues to action* untuk mendorong peningkatan perubahan perilaku. Project ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku pencegahan anemia pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan tentang anemia serta pemberian *gummy* bayam sebagai alternatif produk olahan pangan sumber zat besi. Project ini menggunakan desain *pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol dengan sasaran remaja putri sebanyak 30 orang berusia 10–19 tahun di Panti Asuhan dan Yayasan Sosial Al Amanah serta At Taqwa, Kota Semarang. Edukasi menggunakan media powerpoint dan booklet, serta pemberian *gummy* bayam. Pengukuran perilaku pencegahan anemia dilakukan sebelum dan dua minggu setelah pelaksanaan menggunakan kuesioner yang sama. Hasil project menunjukkan adanya peningkatan perilaku awal yang mendukung pencegahan anemia sebesar 63.3% meskipun secara kategori perilaku masih didominasi oleh kategori perilaku kurang. Analisis tiap item kuesioner juga menunjukkan terjadinya peningkatan nilai rata-rata pada enam dari tujuh item pertanyaan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan tentang anemia yang diberikan sebagai *cues to action* berpengaruh terhadap peningkatan perilaku awal yang mendukung pencegahan anemia pada remaja putri. Edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan dan didukung oleh lingkungan yang suportif agar perubahan perilaku pencegahan anemia dapat lebih optimal.

Kata Kunci : Perilaku, Pencegahan Anemia, Edukasi Kesehatan, *Gummy* Bayam

Daftar Pustaka : 96 (2017 – 2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
February, 2026

ABSTRACT

Anisa Nur Rohmah

Overview of Anemia Prevention Behavior among Adolescent Girls through Health Education on Anemia and Spinach *Gummy* Supplementation in Tembalang District

xlii + 97 pages + 8 tables + 7 pictures + 12 attachments

Anemia remains a prevalent health problem among adolescent girls and may adversely affect physical health, learning capacity, and future quality of life. Efforts to prevent anemia should be implemented through promotive and preventive approaches, one of which is health education that functions as a cue to action to encourage positive behavioral change. This project aimed to describe anemia-prevention behaviors among adolescent girls before and after receiving health education on anemia, along with the provision of spinach gummies as an alternative iron-rich food product. The project employed a one-group pretest–posttest design without a control group, involving 30 adolescent girls aged 10–19 years from Al Amanah and At Taqwa orphanages and social foundations in Semarang City. The educational intervention utilized Powerpoint presentations and booklets, accompanied by the distribution of spinach gummies. Anemia-prevention behaviors were assessed before and two weeks after the intervention using the same questionnaire. The results demonstrated a 63.3% increase in initial behaviors supportive of anemia prevention; however, behavior categories were still predominantly classified as inadequate. Item-level analysis further revealed an increase in the mean scores for six out of seven questionnaire items. In conclusion, health education on anemia delivered as a cue to action was associated with an improvement in initial behaviors supporting anemia prevention among adolescent girls. Continuous health education, supported by a conducive environment, is necessary to optimize behavioral changes related to anemia prevention.

Keywords: Behavior, Anemia Prevention, Health Education, Spinach Gummy

References: 96 (2017–2025)