

PENGARUH PENDAMPING KADER POSKESTREN KEPADA REMAJA SASARAN PROGRAM ANEMIA TERHADAP PEMENUHAN GIZI SESUAI ISI PIRINGKU DI PONDOK PUTRI HAFSHAWATY

Hikmatul Jannah¹, Wahida Yuliana², Iis Hanifah³

Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan,
Probolinggo, Indonesia

email: hikmajannah62@gmail.com

ABSTRACT

Iron deficiency anemia continues to pose a serious public health challenge among female adolescents, especially those living in Islamic boarding schools where eating habits and understanding of nutrition are often insufficient. Poor adherence to balanced dietary intake in line with the national “Isi Piringku” recommendation increases adolescents’ vulnerability to anemia. This research was conducted to evaluate the impact of assistance provided by Poskestren cadres on the achievement of balanced dietary intake following the Isi Piringku framework among female adolescents participating in an anemia prevention program at Pondok Putri Hafshawaty. A quantitative approach using a quasi-experimental method with a post-test only control group design was applied. The study involved 60 late-adolescent participants aged 17-21 years who were recruited through total sampling and assigned to either an assisted group or a non-assisted comparison group. Assessment of dietary adequacy based on Isi Piringku was carried out using structured observation instruments, and the data were examined using the chi-square statistical test. Findings revealed that every participant in the assisted group successfully met the balanced nutrition standards, whereas the majority of those without assistance failed to achieve the recommended food proportions. Statistical testing demonstrated a significant relationship between cadre involvement and balanced dietary fulfillment ($p = 0.000$). These findings confirm that Poskestren cadre support plays a crucial role in improving balanced nutrition practices and represents an effective approach for anemia prevention among adolescent girls residing in boarding school environments.

Keywords: *Adolescent girls, anemia prevention, Isi Piringku, Poskestren cadre assistance*

ABSTRAK

Anemia pada kelompok remaja perempuan masih tergolong sebagai isu kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama di kawasan pesantren putri yang umumnya menghadapi keterbatasan keragaman konsumsi pangan serta rendahnya pemahaman mengenai gizi. Ketidakesesuaian pola makan dengan prinsip gizi seimbang, termasuk penerapan pedoman Isi Piringku, berpotensi meningkatkan kejadian anemia pada remaja. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh keterlibatan kader Poskestren dalam mendampingi remaja putri terhadap kecukupan asupan gizi berdasarkan konsep Isi Piringku pada peserta program pencegahan anemia di Pondok Putri Hafshawaty. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif

Article History

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism Checker No 950

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

dengan rancangan kuasi-eksperimental menggunakan kelompok pembanding tanpa pengukuran awal (post-test only control group). Jumlah responden sebanyak 60 remaja usia 17-21 tahun yang direkrut melalui teknik total sampling dan dikelompokkan ke dalam kelompok perlakuan serta kelompok pembanding. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen observasi untuk menilai kesesuaian pemenuhan gizi berdasarkan Isi Piringku, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden yang mendapatkan pendampingan kader Poskestren memenuhi porsi gizi sesuai Isi Piringku, sedangkan sebagian besar responden pada kelompok kontrol belum memenuhi porsi gizi yang dianjurkan. Uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pendampingan kader Poskestren dan pemenuhan gizi ($p\text{-value} = 0,000$). Pendampingan kader Poskestren berpengaruh signifikan terhadap pemenuhan gizi sesuai Isi Piringku dan berpotensi menjadi strategi efektif dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri di pondok pesantren.

Kata Kunci: remaja putri, anemia, Isi Piringku, pendampingan kader Poskestren

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan ketika kapasitas darah menurun akibat berkurangnya jumlah eritrosit atau konsentrasi hemoglobin yang tidak memenuhi batas fisiologis, sehingga proses distribusi oksigen ke jaringan tubuh tidak berlangsung optimal. Individu dikategorikan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin dalam sirkulasi darah berada di bawah ambang 12 g/dL (Simbolon et al., 2023). Pada remaja perempuan, kondisi ini umumnya dipicu oleh ketidakcukupan konsumsi zat besi serta mikronutrien lain yang berperan dalam pembentukan darah, seperti vitamin A, vitamin C, asam folat, riboflavin, dan vitamin B12. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak tepat juga dapat menghambat proses absorpsi zat besi di dalam tubuh (Amalia & Meikawati, 2024; Julaeaha, 2020). Kelompok remaja putri termasuk populasi yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap anemia karena kebutuhan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan dan adanya kehilangan darah secara berkala akibat siklus menstruasi.

Salah satu kelompok yang rentan terhadap kejadian anemia adalah remaja perempuan yang tinggal di lingkungan pondok pesantren. Pesantren merupakan institusi pendidikan berasrama yang menerapkan pola hidup kolektif, di mana para santriwati menetap serta menjalani seluruh kegiatan pendidikan dan keseharian dalam lingkungan yang terintegrasi. Kondisi ini berpotensi memengaruhi pola konsumsi pangan, variasi makanan, serta pemenuhan kebutuhan gizi harian santri (Panyuluh et al., 2018). Keterbatasan variasi menu makanan serta kurangnya pemahaman mengenai gizi seimbang dapat menjadi faktor pendukung terjadinya anemia pada remaja putri di lingkungan pesantren.

Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 30% penduduk dunia atau setara dengan sekitar dua miliar orang menderita anemia. Pada tahun 2019, angka kejadian anemia pada perempuan usia reproduktif tercatat mendekati sepertiga dari total populasi, yaitu sebesar 29,9%. Sementara itu, pada kelompok perempuan yang tidak sedang hamil, termasuk di dalamnya remaja perempuan, persentase kejadian anemia mencapai 29,6% (Triana, 2024). Di Indonesia, anemia pada kelompok remaja masih menjadi isu kesehatan yang signifikan. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 melaporkan bahwa hampir separuh

remaja mengalami anemia, dengan proporsi terbesar berasal dari kelompok usia 15-24 tahun yang mencapai 84,6%. Selain itu, laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada rentang usia 15-24 tahun berada pada angka 32%, di mana kejadian pada remaja perempuan (27,2%) tercatat lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki (20,3%) (Astuti Rati Eka, 2023).

Pada skala wilayah, Provinsi Jawa Timur melaporkan persentase anemia pada remaja perempuan sebesar 42%. Di tingkat kabupaten, data Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo menunjukkan bahwa angka anemia gizi pada remaja berada pada kisaran 9,3% (Primantika & Noorratri, 2023). Lebih lanjut, laporan tahun 2022 mengungkapkan bahwa di area layanan Puskesmas Pajarakan terdapat 37 remaja putri yang mengalami anemia, yang setara dengan 22,6% dari total remaja putri di wilayah tersebut (Dinkes Kabupaten Probolinggo, 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa permasalahan anemia pada remaja perempuan masih memerlukan perhatian serius, khususnya pada lingkungan pendidikan berbasis asrama seperti pesantren.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti melalui metode wawancara terhadap santriwati di Pondok Putri Hafshawaty pada 28 Desember 2024, diketahui bahwa tingkat pemahaman remaja mengenai anemia masih terbatas. Mayoritas responden hanya mengenal anemia secara umum, di mana 80% responden mengetahui pengertian dasar anemia. Namun demikian, hanya 20% yang memahami langkah-langkah pencegahan anemia, sedangkan 80% lainnya belum memiliki pengetahuan yang memadai terkait upaya pencegahan yang benar.

Situasi tersebut mencerminkan masih terbatasnya pemahaman remaja perempuan mengenai pemenuhan gizi dan upaya pencegahan anemia, yang selanjutnya dapat memengaruhi kebiasaan makan dalam kehidupan sehari-hari. Kejadian anemia pada remaja putri berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi merugikan, baik yang dirasakan dalam waktu dekat maupun pada periode selanjutnya. Dampak langsung yang sering muncul antara lain penurunan stamina, gangguan fokus saat belajar, berkurangnya kemampuan beraktivitas secara optimal, serta melemahnya sistem imun sehingga tubuh lebih rentan terhadap infeksi. Apabila kondisi ini tidak memperoleh penanganan yang tepat, anemia yang dialami sejak remaja dapat berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah selama kehamilan, seperti kelahiran bayi dengan berat badan rendah, persalinan sebelum waktunya, serta meningkatnya risiko kematian ibu dan bayi (Aulya et al., 2022; Wari Nurjanah, 2023). Dengan demikian, pencegahan anemia pada remaja putri merupakan langkah krusial dalam mempersiapkan kesehatan reproduksi sebelum memasuki masa kehamilan.

Pemerintah telah melaksanakan berbagai strategi untuk menekan angka anemia pada kelompok remaja, salah satunya melalui program suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) yang didistribusikan kepada remaja putri melalui institusi pendidikan dan fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas (Hastuti, 2022). Meskipun demikian, efektivitas program tersebut tidak terlepas dari dukungan perubahan pola konsumsi pangan yang mengacu pada prinsip gizi seimbang. Tingkat pengetahuan gizi yang memadai diharapkan mampu membentuk sikap dan perilaku remaja dalam memilih serta mengonsumsi makanan yang sehat sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sebagai upaya mendukung hal tersebut, pemerintah menetapkan Pedoman Gizi Seimbang “Isi Piringku” melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 sebagai acuan praktis dalam pengaturan komposisi makanan dalam satu kali waktu makan. Pedoman Isi Piringku menjelaskan pembagian porsi makanan yang meliputi sumber karbohidrat, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan dengan perbandingan yang seimbang, yakni setengah bagian piring terdiri dari sayur dan buah, sementara setengah bagian lainnya diisi oleh makanan pokok dan lauk pauk (Laili, 2022b; Irianto, 2023). Penerapan pedoman ini diharapkan dapat membantu

remaja memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi secara optimal, sehingga risiko terjadinya anemia dapat diminimalkan.

Di lingkungan pondok pesantren, Pos Kesehatan Pesantren (Poskestren) memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif kesehatan. Poskestren merupakan salah satu wujud pelaksanaan Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) diwujudkan melalui pengelolaan oleh warga pondok pesantren dengan pembinaan dari puskesmas setempat (Kemenkes RI, 2013). Kader Poskestren berperan sebagai penggerak, pendamping, serta pemberi edukasi kesehatan kepada santri, termasuk dalam upaya peningkatan pengetahuan gizi dan pencegahan anemia. Pendampingan kader Poskestren diharapkan mampu memengaruhi perilaku gizi remaja melalui pendekatan edukatif dan dukungan sosial yang berkelanjutan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi gizi dan pendampingan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku gizi pada remaja (Irianto, 2023; Laili, 2022b). Di samping faktor individu, peran lingkungan sosial seperti keberadaan kader kesehatan serta pengaruh teman sebaya turut memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk kebiasaan konsumsi gizi pada kelompok remaja (Yenny Nilawati, 2024). Meskipun demikian, kajian ilmiah yang secara spesifik menelaah dampak pendampingan kader Poskestren terhadap pemenuhan kebutuhan gizi berdasarkan pedoman Isi Piringku pada remaja peserta program pencegahan anemia di lingkungan pesantren masih belum banyak ditemukan.

Atas dasar kondisi tersebut, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menilai pengaruh pendampingan yang diberikan oleh kader Poskestren terhadap kecukupan gizi sesuai pedoman Isi Piringku pada remaja putri sasaran program anemia di Pondok Putri Hafshawaty. Secara tidak langsung, penelitian ini mengemukakan dugaan bahwa adanya pendampingan kader Poskestren memiliki hubungan dan pengaruh terhadap pemenuhan gizi sesuai konsep Isi Piringku pada remaja putri yang menjadi sasaran program anemia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen. Desain *quasi-experimental* digunakan karena peneliti tidak melakukan penempatan subjek secara acak (*without random assignment*), melainkan menggunakan kelompok yang telah ditentukan sebelumnya (Rahmawati & Mufajar, 2022). Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi, yang masing-masing diberikan perlakuan berbeda. Kelompok intervensi diberikan pendampingan oleh kader Poskestren, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan pendampingan dan menjalani aktivitas pemenuhan gizi secara konvensional. Pada kedua kelompok dilakukan pengukuran pasca-intervensi (*post-test only design*), di mana hanya kelompok intervensi yang memperoleh perlakuan pendampingan (Isnawan, 2020).

Subjek penelitian ini mencakup seluruh remaja putri pada rentang usia 17 hingga 21 tahun yang menetap di Pondok Putri Hafshawaty serta memiliki kemandirian dalam memenuhi asupan makanan di luar lingkungan pondok. Penetapan subjek dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria remaja yang termasuk dalam kelompok sasaran pelaksanaan program pencegahan anemia. Jumlah partisipan yang dilibatkan sebanyak 60 orang yang telah memenuhi persyaratan inklusi dan berasal dari kelompok sasaran tersebut. Seluruh partisipan kemudian dikelompokkan ke dalam dua bagian, yakni kelompok pembanding sebanyak 30 orang dan kelompok perlakuan sebanyak 30 orang. Penentuan jumlah partisipan mengacu pada

pendapat Sugiyono (2020) yang menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif dapat menggunakan jumlah responden antara 30 hingga 500 orang untuk memperoleh hasil yang representatif.

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik nonprobabilitas melalui pendekatan total sampling. Metode tersebut diterapkan karena jumlah keseluruhan subjek kurang dari 100 orang, sehingga seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai responden penelitian (Suryanhi & M, 2020; Handayani & Milie, 2020).

Penelitian ini melibatkan dua komponen utama, yaitu faktor bebas dan faktor terikat (Agung & Yuesti, 2019). Faktor bebas berupa kegiatan pendampingan yang diberikan oleh kader Poskestren kepada remaja yang menjadi sasaran intervensi anemia. Adapun faktor terikat adalah tingkat kecukupan asupan gizi berdasarkan pedoman Isi Piringku. Pelaksanaan penelitian bertempat di Pondok Putri Hafshawaty, Pesantren Zainul Hasan Genggong, wilayah Kecamatan Pajarakan, Kabupaten Probolinggo, dan dilaksanakan selama periode 1 hingga 8 Mei 2025.

Pendampingan kader Poskestren didefinisikan sebagai aktivitas pembinaan yang dilakukan oleh santri terpilih yang ditunjuk oleh pengelola Poskestren serta bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam mendukung remaja sasaran program anemia. Pelaksanaan pendampingan mengikuti ketentuan standar operasional prosedur yang telah ditetapkan. Sementara itu, pemenuhan gizi berdasarkan konsep Isi Piringku dinilai melalui kesesuaian komposisi porsi makan dalam satu kali konsumsi, yang terdiri atas sepertiga makanan pokok, sepertiga lauk pauk, serta sepertiga sayur dan buah. Kategori “sesuai” diberikan apabila pemenuhan mencapai nilai penuh, sedangkan “tidak sesuai” diberikan apabila belum memenuhi keseluruhan porsi yang ditetapkan.

Tahapan penelitian dimulai dengan pengajuan permohonan izin pelaksanaan studi pendahuluan dari Universitas Hafshawaty Zainul Hasan kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Probolinggo. Setelah izin diperoleh, peneliti melanjutkan proses perizinan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo dan Puskesmas Pajarakan, serta mendapatkan persetujuan dari pengelola Pondok Putri Hafshawaty. Seluruh rangkaian penelitian telah melalui proses penilaian etik dan dinyatakan memenuhi kelayakan etik sebelum penelitian dilaksanakan.

Pada hari pertama penelitian, peneliti bersama pengurus pondok bagian kesehatan menentukan kader Poskestren dengan jumlah minimal 3% dari populasi, sesuai dengan Pedoman Pesantren Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2013). Jumlah kader yang ditetapkan adalah enam orang, dengan rasio satu kader mendampingi lima responden. Kader yang dipilih merupakan santri di luar sampel penelitian. Selanjutnya, peneliti memberikan sosialisasi kepada kader terkait panduan pendampingan dan materi Isi Piringku menggunakan media poster. Responden kemudian dibagi ke dalam kelompok control dan kelompok intervensi.

Pada hari kedua pelaksanaan penelitian, seluruh partisipan baik yang tergabung dalam kelompok pembanding maupun kelompok perlakuan kembali memperoleh penguatan mengenai pedoman Isi Piringku melalui media grup WhatsApp. Selanjutnya, peneliti memantau praktik pemenuhan asupan gizi responden secara daring dengan memanfaatkan platform WhatsApp sebagai sarana pengawasan. Proses pemantauan dilakukan melalui penilaian terhadap bukti visual berupa foto konsumsi makan siang yang dibagikan oleh responden di dalam grup WhatsApp. Memasuki hari ketiga, peneliti bekerja sama dengan kader Poskestren untuk melakukan verifikasi ulang serta pendokumentasian data yang diperoleh dari hasil pemantauan sebelumnya. Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar penilaian

observasi serta pedoman standar operasional prosedur (SOP) sebagai acuan pelaksanaan penelitian.

Teknik pengolahan data meliputi editing, scoring, coding, dan tabulating (Suketi & Tufani, 2020). Proses coding dilakukan dengan pemberian kode numerik pada variabel penelitian, yaitu variabel independen (didampingi = 0, tidak didampingi = 1) dan variabel dependen (sesuai = 0, tidak sesuai = 1).

Pengolahan data dalam penelitian ini mencakup analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menyajikan gambaran karakteristik data melalui penyusunan distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diteliti. (Hasnidar et al., 2020; Senjaya et al., 2022). Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara pendampingan kader Poskestren dan pemenuhan gizi sesuai Isi Piringku dengan menggunakan uji statistik *chi-square* (Arifin et al., 2022).

Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian kesehatan yang meliputi *informed consent*, nilai sosial dan ilmiah, keseimbangan manfaat dan risiko, serta kerahasiaan data responden (Agung & Yuesti, 2019). Seluruh responden memberikan persetujuan tertulis sebelum penelitian dilakukan dan tidak diberikan imbalan dalam bentuk apa pun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1-8 Mei 2025 di Pondok Putri Hafshawaty dengan melibatkan 60 remaja akhir usia 17-21 tahun yang merupakan sasaran program anemia. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Adapun instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi pemenuhan gizi sesuai konsep Isi Piringku. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti melatih enam orang kader Poskestren yang selanjutnya mendampingi responden pada kelompok intervensi.

Karakteristik Responden			
Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia			
No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
	17	9	15,0
	18	21	35,0
	19	17	28,3
	20	7	11,7
	21	6	10,0
Total		60	100,0

Merujuk pada Tabel 1, mayoritas partisipan penelitian berada pada kelompok usia 18 tahun dengan jumlah sebanyak 21 orang atau setara dengan 35,0 persen dari total responden.

Rentang usia tersebut tergolong dalam kategori remaja tahap akhir, yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan zat gizi guna mendukung proses perkembangan tubuh serta aktivitas harian.

Pendampingan Kader Poskestren

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendampingan Kader Poskestren

No	Pendamping kader	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Didampingi	30	50,0
	Tidak didampingi	30	50,0
	Total	60	100,0

Distribusi responden berdasarkan pendampingan kader Poskestren dapat dilihat pada Tabel 2.

Sebanyak 30 responden (50,0%) mendapatkan pendampingan kader Poskestren sebagai kelompok intervensi, sedangkan 30 responden lainnya (50,0%) tidak mendapatkan pendampingan dan berperan sebagai kelompok kontrol.

Pemenuhan Gizi Sesuai Isi Piringku

Distribusi responden berdasarkan pemenuhan gizi sesuai Isi Piringku ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Pemenuhan Gizi Sesuai Isi Piringku

No	Pemenuhan gizi sesuai isi piringku	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	Sesuai	35	58,3
	Tidak sesuai	25	41,7
	Total	60	100.0

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa lebih dari setengah jumlah partisipan telah mengonsumsi makanan sesuai dengan ketentuan porsi berdasarkan pedoman Isi Piringku, yakni sebanyak 35 responden atau sebesar 58,3 persen. Meskipun demikian, masih ditemukan 25 responden (41,7 persen) yang belum mencapai kecukupan porsi gizi sesuai dengan anjuran yang ditetapkan.

Pengaruh Pendampingan Kader Poskestren terhadap Pemenuhan Gizi

Hubungan antara pendampingan kader Poskestren dan pemenuhan gizi sesuai Isi Piringku dianalisis menggunakan uji *chi-square* dan disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Tabulasi Silang Pendampingan Kader Poskestren dan Pemenuhan Gizi Sesuai Isi Piringku

Pendamping kader	Pemenuhan gizi sesuai isi piringku				Total		<i>P-value</i>
	Sesuai		Tidak Sesuai				
	n	%	n	%	N	%	
Didampingi	30	50,0	0	0,0	30	50.0	0,000
Tidak							
Didampingi	5	8,3	25	41,7	30	50.0	
Total	35	58,3	25	41,7	60	100.0	

Hasil pengujian statistik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari batas α 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendampingan yang dilakukan oleh kader Poskestren memberikan pengaruh terhadap tingkat pemenuhan asupan gizi berdasarkan pedoman Isi Piringku pada remaja yang menjadi sasaran program anemia di Pondok Putri Hafshawaty.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan kader Poskestren berpengaruh signifikan terhadap pemenuhan gizi sesuai konsep Isi Piringku pada remaja sasaran program anemia. Responden yang mendapatkan pendampingan seluruhnya (100%) mampu memenuhi porsi makan sesuai pedoman Isi Piringku, sedangkan pada kelompok yang tidak mendapatkan pendampingan masih ditemukan proporsi besar responden dengan pemenuhan gizi yang tidak sesuai.

Pendampingan kader Poskestren berperan sebagai bentuk dukungan sosial dan edukasi gizi yang berkelanjutan. Kader berfungsi sebagai pengingat, pemberi contoh, serta pendamping dalam penerapan pola makan sehat sesuai pedoman gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan konsep Poskestren sebagai Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang menekankan peran aktif kader dalam kegiatan promotif dan preventif kesehatan (Kemenkes RI, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Irianto (2023) dan Laili (2022b) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis pedoman Isi Piringku mampu meningkatkan pemahaman dan praktik pemenuhan gizi pada remaja. Selain itu, penelitian Yenny Nilawati (2024) menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk kader kesehatan dan teman sebaya, memiliki pengaruh terhadap perubahan perilaku gizi remaja.

Tingginya proporsi responden yang belum memenuhi gizi sesuai Isi Piringku pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tanpa pendampingan, remaja cenderung kurang konsisten dalam

menerapkan pola makan seimbang. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan, kebiasaan makan yang tidak teratur, serta kurangnya pengawasan dalam pemilihan dan porsi makanan.

Dengan demikian, pendampingan kader Poskestren merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemenuhan gizi sesuai *Isi Piringku* sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri di lingkungan pesantren. Pendekatan ini relevan diterapkan secara berkelanjutan untuk mendukung program kesehatan remaja, khususnya dalam pencegahan anemia dan peningkatan status gizi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pembinaan yang dilakukan oleh kader Poskestren memiliki peran terhadap tercapainya kecukupan asupan gizi sesuai pedoman *Isi Piringku* pada remaja putri sasaran program penanggulangan anemia di Pondok Putri Hafshawaty. Seluruh remaja yang memperoleh pembinaan dari kader Poskestren menunjukkan kemampuan dalam mengatur porsi makan sesuai ketentuan gizi seimbang, sementara pada kelompok tanpa pembinaan masih dijumpai sebagian besar remaja dengan pola pemenuhan gizi yang belum sesuai standar. Analisis statistik memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara keberadaan pembinaan kader Poskestren dan kecukupan gizi berdasarkan konsep *Isi Piringku*. Dengan demikian, peran kader Poskestren dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung pencegahan anemia pada remaja putri di lingkungan pesantren.

Sejalan dengan hasil tersebut, lembaga pendidikan diharapkan dapat menjadikan temuan penelitian ini sebagai rujukan untuk pengembangan kajian selanjutnya, terutama yang membahas determinan pemenuhan gizi pada remaja. Bagi sektor pelayanan kesehatan, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam evaluasi program penanggulangan anemia, khususnya melalui penguatan peran tenaga kesehatan dalam penyuluhan gizi serta skrining awal faktor risiko anemia pada kelompok remaja. Remaja diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya pola makan seimbang sesuai pedoman *Isi Piringku* melalui kegiatan edukasi dan pemantauan yang dilakukan secara berkesinambungan. Penelitian berikutnya disarankan untuk mengkaji variabel tambahan yang berkaitan dengan kecukupan gizi, menerapkan metode penelitian yang berbeda, serta melibatkan jumlah partisipan yang lebih luas. Selain itu, pihak pesantren diharapkan dapat mempertahankan dan mengembangkan kegiatan pembinaan kader kesehatan sebagai upaya berkelanjutan dalam memperbaiki status gizi serta menekan kejadian anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A. A. P., & Yuesti, A. (2019). *Metode penelitian bisnis kuantitatif dan kualitatif*. Denpasar: CV. Noah Aletheia.
- Amalia, N., & Meikawati, W. (2024). Factors associated with the incidence of anemia in adolescent girls. *Jurnal Kesehatan*, 4(2), 129-141.
- Astuti, R. E. (2023). Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 550-561.

- Aulya, Y., et al. (2022). Analisis anemia pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377-1386.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo. (2022). *Profil kesehatan Kabupaten Probolinggo tahun 2022*. Probolinggo: Dinkes Kabupaten Probolinggo.
- Handayani, S., & Milie, P. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui WhatsApp group terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam deteksi dini preeklampsia. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 217. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.394>
- Hastuti, D. (2022). Upaya pencegahan anemia pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6, 1515-1518.
- Irianto, I. D. (2023). Pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dengan Isi Piringku. *Jurnal Gizi*, 3, 6044-6050.
- Isnawan, M. G. (2020). *Kuasi-eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Julaeaha. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 2018-2021.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1 Tahun 2013 tentang Pedoman Penyelenggaraan dan Pembinaan Pos Kesehatan Pesantren*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Laili, A. N. (2022). Langkah CERIA “Cegah Remaja dari Anemia” dengan buku saku Isi Piringku. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8(2), 129-136. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v8i2.470>
- Panyuluh, D. C., et al. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku penyebab anemia pada santriwati pondok pesantren. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2).
- Primantika, D. A., & Noorratri, E. D. (2023). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia. *Indonesian Journal of Public Health*, 1(2), 1-6.
- Rahmawati, & Mufajar. (2022). Desain quasi experimental dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 5(1).
- Simbolon, D., et al. (2023). Kepatuhan konsumsi tablet Fe dan pencegahan anemia pada remaja putri di Indonesia: Meta-analisis. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi Pangan dan Aplikasinya*, 7(2), 85-98. <https://doi.org/10.21580/ns.2023.7.2.11325>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suketi, & Tufani, G. (2020). *Metodologi penelitian*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Triana, A. (2024). Prevalensi anemia pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan*, 2(3), 617-626.
- Wari Nurjanah, F. (2023). Edukasi penanggulangan anemia pada remaja putri. *Jurnal Budimas*, 5(2), 1-6.
- Yenny Nilawati. (2024). Hubungan dukungan teman sebaya dengan minat remaja putri minum tablet Fe. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 191-200. <https://doi.org/10.62085/ajk.v1i1.33>