

Pengaruh konseling sebaya terhadap pengetahuan dan asupan zat gizi pada remaja putri anemia: studi kuasi-eksperimen

The effect of peer counseling on knowledge and nutritional intake among adolescent girls with anemia: a quasi-experimental study

SAGO: Gizi dan Kesehatan
2026, Vol. 7(1) 120-127
© The Author(s) 2026



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v7i1.2960>
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

Fitria Fahma Nur Cahyani¹, Aditya Nanda Priyatama^{2*}, Ika Sumiyarsi Sukamto³

Abstract

Background: Anemia is a condition in which hemoglobin (Hb) levels are below the normal level. In Sukoharjo Regency, 36.9% of the population suffers from anemia. The main cause of anemia is iron deficiency. A lack of dietary variety is also associated with poor eating habits, which contribute to anemia. Lack of knowledge leads to inappropriate food choices. One way to reduce anemia is through peer counseling. Peer counseling was chosen as an intervention because the peer-led approach has been shown to be more effective in increasing knowledge and changing nutritional behavior in adolescents than conventional educational methods.

Objectives: To examine the effect of peer counseling on nutritional intake and knowledge level of adolescent girls with anemia

Methods: This study was conducted at SMAN 1 Mojolaban and SMAN 1 Kartasura from June to August 2025. A sample of 136 adolescent girls with anemia was selected using purposive sampling. Data on knowledge levels were collected through questionnaires, and nutrient intake was assessed using SQ-FFQ interviews. The study employed a quantitative (quasi-experimental) design with a pre-post-test control group. Data were analyzed using the *paired-sample t-test*, *Wilcoxon test*, and *Mann-Whitney U test*.

Results: The intervention group showed significant increases in knowledge ($57.87 \pm 5.94 \rightarrow 90.44 \pm 6.95$) and all nutrient intakes ($p < 0.05$). The control group showed limited improvement, significant only in protein intake ($p < 0.05$). Significant differences were found between groups in knowledge and nutrient intake ($p < 0.05$).

Conclusion: Peer counseling has an impact on the knowledge levels and nutrient intake of anemia adolescent girls

Keywords:

Anemia; Peer Counseling; Knowledge; Nutritional Intake

Abstrak

Latar belakang: Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) berada di bawah level yang seharusnya. Di Kabupaten Sukoharjo, 36,9% penduduk mengalami anemia. Penyebab utama dari anemia adalah kekurangan zat besi. Pola makan yang kurang bervariasi juga berkaitan dengan kebiasaan makan yang tidak baik, yang berkontribusi terhadap anemia. kurangnya pengetahuan menyebabkan pilihan makanan yang tidak tepat. Salah satu cara untuk mengurangi anemia adalah melalui *peer counseling*. *Peer counseling* dipilih sebagai intervensi karena pendekatan dari teman sebaya terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku gizi remaja dibandingkan metode edukasi konvensional.

Tujuan: mengkaji pengaruh konseling sebaya terhadap asupan gizi dan tingkat pengetahuan remaja perempuan yang mengalami anemia.

Metode: Penelitian dilakukan di SMAN 1 Mojolaban dan SMAN 1 Kartasura pada bulan Juni-Agustus 2025. Sampel sebanyak 136 remaja putri anemia melalui teknik *purposive sampling*. Pengambilan data tingkat pengetahuan melalui kuesioner dan asupan zat gizi melalui wawancara SQ-FFQ. Jenis metode penelitian kuantitatif (*Quasi Experimental*)

¹ Jurusan Ilmu Gizi Sekolah Pascasarjana Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia. E-mail: fitriafahma201201@gmail.com

² Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia. E-mail: aditya_npriyatama@staff.uns.ac.id

² Jurusan Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia. E-mail: ikasumiyarsi@staff.uns.ac.id

Penulis Koresponding:

Aditya Nanda Priyatama: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia. E-mail: aditya_npriyatama@staff.uns.ac.id

Diterima: 20/10/2025

Revisi: 08/11/2025

Disetujui: 09/11/2025

Diterbitkan: 14/04/2026

pre-post test control group design. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sampel T-Test*, uji *Wilcoxon*, dan uji *Mann Whitney*.

Hasil: Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan (57,87±5,94→90,44±6,95) dan seluruh asupan gizi ($p<0,05$). Kelompok kontrol meningkat terbatas, signifikan hanya pada protein ($p<0,05$). Terdapat perbedaan bermakna antar kelompok pada pengetahuan dan asupan zat gizi ($p<0,05$).

Kesimpulan: *Peer counseling* berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan asupan zat gizi remaja putri anemia.

Kata Kunci:

Anemia; Konseling Sebaya; Pengetahuan; Asupan Zat Gizi

Pendahuluan

Anemia dikenal sebagai sebuah kondisi kesehatan saat tingkat hemoglobin (Hb) kurang dari batas standar normal yang sudah ditentukan. Menurut fisiologi, situasi ini timbul ketika kandungan hemoglobin di dalam tubuh kurang memadai untuk mengirim oksigen ke semua jaringan tubuh (World Health Organization, 2023). Remaja usia 12 hingga 14 tahun serta wanita yang tidak mengandung dengan usia ≥ 15 tahun dianggap menderita anemia apabila tingkat Hb < 12 g/dl (Kementerian Kesehatan, 2018).

Secara global, prevalensi anemia mencapai 30% pada wanita usia 15-49 tahun. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebesar 15,5% mengalami anemia usia 15-24 tahun di Indonesia (SKI, 2023). Sedangkan, di Jawa Tengah siswi kelas 7 dan 10 yang mengalami anemia tercatat sebesar 30,45%, Sementara di Kabupaten Sukoharjo sebesar 36,9% dan menduduki urutan tertinggi kesembilan. Jika dibandingkan antarwilayah di Keresidenan Surakarta (meliputi Kota Surakarta, Kabupaten Karanganyar, Sragen, Wonogiri, Klaten, dan Boyolali), Sukoharjo menempati posisi tertinggi kedua mengalami anemia (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023).

Anemia dapat memengaruhi fungsi kognitif, termasuk kemampuan berpikir, konsentrasi, serta daya ingat (Gutema et al., 2023). Remaja dengan kondisi anemia umumnya menunjukkan skor yang lebih rendah pada tes kognitif dibandingkan remaja tidak anemia (Yeboah et al., 2024). Anemia dapat melemahkan sistem imun tubuh (Hassan et al., 2016). Serta, menghambat proses pertumbuhan maupun perkembangan fisik (Labib et al., 2018). Jika anemia pada remaja putri berlanjut hingga masa kehamilan, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan kehamilan, seperti terganggunya pertumbuhan janin, kelahiran terlalu

dini, berat badan saat lahir tidak mencukupi, serta masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Kementerian Kesehatan, 2018).

Beragam faktor dapat menjadi penyebab anemia, namun defisiensi zat besi merupakan faktor etiologi yang dominan secara global (Warner & Kamran, 2017). Selain zat besi, defisiensi pada asupan protein, vitamin C, dan vitamin B9 juga berhubungan dengan kejadian anemia (Hidayati, 2023; Rieny et al., 2021; Sholikhah & Rahma, 2023). Risiko anemia pada remaja wanita dengan asupan zat besi kurang meningkat hampir 7,9 kali dibandingkan dengan yang asupannya mencukupi. Hasil penelitian Fitripancari et al. (2023) membuktikan bahwa konsumsi zat besi rata-rata pada remaja perempuan masih tergolong defisit. Kejadian anemia dikaitkan dengan perilaku makan yang tidak mencerminkan prinsip gizi seimbang, kondisi tersebut disebabkan oleh pemilihan makanan yang kurang beragam (Sriwiyanti et al., 2024). Pemilihan makanan yang kurang tepat didasarkan pada rendahnya pengetahuan. Penelitian oleh Novelia & Sari (2022) mengindikasikan bahwa remaja dengan pengetahuan rendah lebih rentan terhadap anemia. Rendahnya pengetahuan berhubungan dengan kurangnya penyuluhan atau informasi tentang anemia (Alfiah & Dainy, 2023).

Salah satu strategi yang diterapkan untuk mencegah anemia adalah melalui *peer counseling*. Karena penelitian terkait *peer counseling* di Indonesia khususnya pada permasalahan anemia masih sangat terbatas dan sebagian besar fokus pada obesitas atau perilaku makan. Edukasi pada penelitian sebelumnya banyak berfokus pada metode konvensional yang dilakukan hanya dengan satu arah, sedangkan dalam penelitian ini melalui dua arah yaitu konselor dan konseli. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahan serta memberikan motivasi melalui dukungan teman sebaya (Kadarsih, 2020). Bimbingan yang diberikan oleh konselor sebaya dalam upaya mencegah

anemia pada remaja perempuan dapat membantu memperluas wawasan para remaja (Riyanti & Legawati, 2018).

Hasil penelitian Noer et al. (2017) melaporkan bahwa *peer nutrition counseling* berkontribusi pada penurunan total konsumsi energi, lemak jenuh, dan natrium, serta peningkatan konsumsi serat. Media digunakan untuk membantu menyampaikan materi agar informasi lebih mudah dipahami dan diterima oleh target. Media *peer counseling* dalam penelitian ini yakni melalui e-modul. Penelitian oleh Ardita et al. (2021) mengindikasikan bahwa penerapan e-modul dalam pendidikan gizi memengaruhi tingkat pemahaman remaja dengan status gizi berlebih dan obesitas. Penelitian oleh Puteri et al. (2023) mengungkapkan bahwa e-modul gizi memberikan dampak yang besar pada konsumsi serta di kalangan remaja putri yang kelebihan berat badan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh *peer counseling* terhadap tingkat pengetahuan dan asupan zat gizi pada remaja putri anemia di Kabupaten Sukoharjo.

Metode

Penelitian ini menerapkan dua metode yaitu studi kuasi-eksperimental kuantitatif dengan desain *pre-post test control group*. Terdapat 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kontrol terhadap bias melalui pengawasan pelaksanaan intervensi. Lokasi penelitian mencakup SMAN 1 Mojolaban & SMAN 1 Kartasura. Pemilihan kedua institusi ini didasarkan pada data prevalensi anemia di kalangan remaja putri kelas 10 yang berada di urutan tertinggi pertama dan kedua (Dinkes, Kab. Sukoharjo). Rangkaian kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu Juni hingga Agustus 2025.

Populasi yang terlibat mencapai 1.390 siswi. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan perhitungan power analysis menggunakan program G*Power 3.1.9.4, berdasarkan parameter *effect size* sebesar 0,5, *α err probability* sebesar 0,05, *power (1-β err probability)* sebesar 0,80, sehingga total sampel sebanyak 68 siswi untuk masing-masing kelompok (intervensi & kontrol) melalui *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang diterapkan adalah: (1) remaja putri kelas 10 yang tercatat aktif di SMAN 1 Mojolaban dan SMAN 1 Kartasura, (2) hasil skrining Hb <12 g/dl, (3) berusia 14-17 tahun, (4) memiliki *smartphone*, (5) memiliki aplikasi zoom dan *whatsapp*, (6) serta bersedia

mengikuti seluruh rangkaian penelitian hingga selesai. Sedangkan kriteria eksklusi: remaja putri mengalami kondisi sakit selama penelitian.

Dalam mengumpulkan data tingkat pengetahuan, digunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 20 item pertanyaan. Kuesioner diuji terlebih dahulu dari segi validitas dan reliabilitas sebelum didistribusikan kepada responden, dengan hasil validitas yaitu r hitung 0,386-0,789 ($>r_{tabel}$ 0,361) dan hasil reliabilitas yaitu 0,907 ($>0,6$). Jawaban benar dinilai 1, jawaban salah dinilai 0, lalu diklasifikasikan sebagai baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang (56%). Wawancara dengan formulir SQ-FFQ digunakan untuk mendapatkan data terkait asupan zat gizi (protein, zat besi, vitamin B9, dan vitamin C) lalu data rata-rata harian dihitung menggunakan *nutrisurvey* dan dibandingkan dengan kecukupan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Hasil konsumsi gizi diolah menjadi kategori: untuk protein, terdiri dari lebih ($>110\%$ AKG), cukup (80-110% AKG), dan kurang ($<80\%$ AKG), sedangkan zat besi, vitamin B9 dan vitamin C diklasifikasikan menjadi cukup ($\geq 77\%$ AKG) dan kurang ($<77\%$ AKG).

Tahap seleksi dan pelatihan calon konselor dibantu dan dipertimbangkan oleh penanggung jawab UKS, guru BK, wali kelas, dan beberapa guru sekolah. Terdapat 3 tahap seleksi dan dipilih 6 orang sebagai konselor. Pelatihan diselenggarakan dalam 6 kali pertemuan. Dalam pelatihan, peserta mempelajari teknik komunikasi, konseling gizi, dan *peer counseling* (fokus pada gizi dan anemia), serta mengikuti dua pertemuan simulasi konseling antar konselor.

Tahap pelaksanaan: (1) penelitian ini membentuk 6 kelompok, dengan masing-masing kelompok beranggotakan 11 hingga 12 peserta, (2) menjelaskan tujuan dan tahapan penelitian kepada responden, (3) mengisi lembar persetujuan, (4) melakukan *pre-test* pengetahuan dan wawancara asupan, (5) melakukan *peer counseling* kepada kelompok intervensi sebanyak 6 kali selama sebulan. (6) melakukan *post-test* pengetahuan dan wawancara asupan.

Analisis statistik dilakukan dengan SPSS 27.0 *for windows*. (1) analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran distribusi setiap variabel. (2) untuk uji normalitas menggunakan kolmogorov smirnov. (3) Untuk menganalisis antar variabel, *Paired Sampel T-Test* digunakan pada data yang normal, sedangkan data non-normal dianalisis dengan *Wilcoxon*. Uji tersebut

merupakan uji beda dengan tujuan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan dan asupan zat gizi sebelum serta setelah. Untuk membandingkan perbedaan antar kedua kelompok digunakan uji *Mann Whitney*, sehingga dapat diketahui perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol.

Komisi Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi menyetujui penelitian ini melalui *Ethical Clearance* (EC) nomor 627/III/HREC/2025.

Hasil

Analisis pada kelompok intervensi tabel 4 mengindikasikan adanya perubahan signifikan ($p < 0,05$) pada tingkat pengetahuan antara pengukuran awal dan akhir. Di sisi lain, kelompok kontrol memperlihatkan perubahan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Selain itu, analisis antar dua kelompok memperlihatkan bahwa intervensi menghasilkan perubahan yang nyata ($p < 0,05$).

Analisis pada kelompok intervensi berkaitan dengan asupan protein ditemukan peningkatan signifikan ($p < 0,05$) antara pengukuran awal dan akhir intervensi. Di sisi lain, kelompok kontrol

hasilnya membuktikan perubahan yang nyata ($p < 0,05$) antara pengukuran awal dan akhir. Sementara itu, analisis antar dua kelompok memperlihatkan bahwa intervensi menghasilkan perubahan yang nyata ($p < 0,05$).

Analisis kelompok intervensi terkait asupan zat besi menunjukkan perubahan nyata ($p < 0,05$) antara pengukuran awal dan akhir. Sementara itu, analisis mengindikasikan tidak adanya perubahan bermakna pada kelompok kontrol ($p > 0,05$). Selain itu, analisis antar dua kelompok memperlihatkan bahwa intervensi menghasilkan perubahan yang nyata ($p < 0,05$). Analisis pada kelompok intervensi untuk asupan vitamin B9 menampilkan perubahan nyata ($p < 0,05$) antara awal dan akhir pengukuran. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak memperlihatkan perubahan nyata ($p > 0,05$). Di sisi lain, analisis antar dua kelompok memperlihatkan bahwa intervensi menghasilkan perubahan yang nyata ($p < 0,05$). Analisis pada kelompok intervensi terkait asupan vitamin C membuktikan perubahan nyata antara pengukuran awal dan akhir ($p < 0,05$). Di sisi lain, kelompok kontrol tidak ada perubahan nyata ($p > 0,05$). Selain itu, analisis antar dua kelompok memperlihatkan bahwa intervensi menghasilkan perubahan yang nyata ($p < 0,05$).

Tabel 4. Hasil Analisis Variabel

Kelompok	Pengukuran		Nilai p ^a
	Sebelum (mean ± SD)	Setelah (mean ± SD)	
Tingkat pengetahuan			
Intervensi	57,87±5,92	90,44±6,95	<0,001*
Kontrol	58,68±4,62	64,78±5,14	<0,001*
Nilai p ^b	0,717	<0,001*	
Asupan protein			
Intervensi	46,28±25,74	66,64±22,84	<0,001*
Kontrol	38,65±17,17	46,59±17,33	<0,001*
Nilai p ^b	0,094	<0,001*	
Asupan zat besi			
Intervensi	37,08±21,26	67,16±26,16	<0,001*
Kontrol	34,51±19,68	40,11±22,49	0,089
Nilai p ^b	0,505	<0,001*	
Asupan vitamin B9			
Intervensi	47,91±19,29	72,09±17,82	<0,001*
Kontrol	43,72±18,24	50,30±20,47	0,095
Nilai p ^b	0,220	<0,001*	
Asupan vitamin C			
Intervensi	29,33±24,25	65,03±29,19	<0,001*
Kontrol	30,99±25,38	32,07±26,34	0,757
Nilai p ^b	0,792	<0,001*	

Keterangan: *) Perbedaan signifikan; ^a) Wilcoxon test, $p < 0,05$; Paired Sampel T-test, $p < 0,05$ (kelompok kontrol variabel protein); ^b) Mann Whitney test, $p < 0,05$

Pembahasan

Menurut WHO, periode remaja mencakup usia 10 hingga 19 tahun yang merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada periode ini kebutuhan zat besi meningkat pesat untuk mendukung pembentukan otot, penambahan volume darah, dan kematangan fungsi reproduksi. Remaja putri telah memasuki fase menarche, yang artinya akan mengalami kehilangan darah secara periodik. Apabila kondisi tersebut tidak disertai dengan asupan zat besi yang memadai pada setiap siklus menstruasi, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia defisiensi besi (Brown, 2017).

Program *peer counseling* di sekolah merupakan suatu pendekatan yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan proses dukungan bagi siswi. Melalui kegiatan ini, peserta didik dianggap memiliki potensi dipilih dan diberikan pelatihan khusus agar mampu berperan sebagai konselor sebaya dalam membantu teman sebaya dalam menghadapi berbagai permasalahan. Konselor berperan sebagai teman berbagi pengalaman, diskusi, menyampaikan informasi, serta memberikan dukungan dan motivasi kepada teman-temannya (Pandang, 2019). Pada penelitian ini, rentang usia konselor sebaya berkisar antara 14-17 tahun. Perkembangan pada usia tersebut remaja telah memiliki kemampuan berpikir kritis dan konseptual, mampu memecahkan masalah yang kompleks, mempertimbangkan alternatif solusi, serta memprediksi konsekuensi dari setiap tindakan (Sulhan et al., 2024).

Analisis tingkat pengetahuan membuktikan bahwa kelompok intervensi mengalami perubahan yang bermakna antara kondisi pra dan pasca intervensi. Notoadmodjo (2014) menjelaskan bahwa beberapa komponen memengaruhi pengetahuan individu, seperti pendidikan, sumber informasi, usia, profesi, pengalaman, kondisi sosial budaya, dan lingkungan di sekitar. Penemuan ini sesuai dengan hasil studi Nurlaily et al. (2023) yang menjabarkan bahwa kesamaan usia dan minat di antara remaja dapat menciptakan komunikasi antar teman sebaya yang lebih terbuka, sehingga penyampaian informasi kesehatan menjadi lebih efektif dan mudah diterima. Selain itu, jenis media yang digunakan juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan responden. Kualitas pelatihan konselor, durasi dan frekuensi pelaksanaan sesi, serta materi yang digunakan. Pendampingan atau

dukungan secara rutin terbukti mampu menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih konsisten (Cohen et al., 2024). Interaksi yang terjadi antara konselor sebaya dan remaja putri terjadi pada individu dengan usia, status, dan pengalaman yang relatif serupa. Kedekatan tersebut berperan dalam menurunkan hambatan psikologis, seperti rasa malu, kekhawatiran akan penilaian negatif, maupun kecanggungan dalam mengajukan pertanyaan (Yurisma et al., 2024; Al Rahmad & Annisa, 2025). Terdapat perbedaan signifikan antar kelompok. Penemuan penelitian ini konsisten dengan hasil Supadi et al. (2023) yang mengungkapkan efektif *peer counseling* dalam meningkatkan wawasan dan pandangan terkait asupan gizi optimal pada remaja dengan kelebihan berat badan. Didukung juga oleh penelitian Oktari et al. (2024) mengungkapkan bahwa pelatihan *peer counseling* efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Penelitian oleh Mason-Jones et al. (2023) mengungkapkan bahwa intervensi berbasis teman sebaya dapat meningkatkan pemahaman dan pandangan mengenai aspek seksual dan reproduksi kelompok usia muda.

Analisis evaluasi asupan zat gizi mengungkapkan perbedaan yang nyata antara pengukuran awal dan akhir intervensi. Namun, peningkatan asupan masih belum cukup optimal, karena tergolong kurang baik sebelum maupun sesudah intervensi. Hal tersebut dapat disebabkan karena kurangnya waktu intervensi yang hanya dilakukan 1 bulan, sementara penelitian sebelumnya dilakukan paling sedikit 3 bulan untuk mempengaruhi perilaku seseorang (Nuryani & Paramata, 2018). Konsumsi yang rendah bisa juga terjadi akibat kondisi ekonomi yang tidak baik, karena hal ini mempengaruhi pilihan makanan yang dimakan. Akibatnya, variasi makanan menjadi sedikit dan jumlah yang dikonsumsi juga minim, khususnya pada makanan penting untuk pertumbuhan seperti sumber protein, vitamin, dan mineral (Maryani & Mundarti, 2024). Selain itu, faktor dari rendahnya pengetahuan ibu, keterbatasan ibu dalam pengolahan bahan pangan mengakibatkan sajian makanan kurang variatif (RH et al., 2024). Terlihat perbedaan signifikan antar kelompok. Penelitian ini mendukung hasil Mardiyah et al. (2025), yang mengindikasikan bahwa pendekatan penyuluhan melalui kelompok sebaya yang dilengkapi leaflet mampu memberikan hasil lebih baik terhadap konsumsi rata-rata zat besi remaja putri dibanding hanya leaflet saja, dengan

peningkatan konsumsi asupan zat besi 1,07 mg. Temuan Lestari & Dieny (2016) menegaskan bahwa konseling gizi sebaya berdampak pada pengurangan konsumsi lemak jenuh di kalangan remaja obesitas usia 13-15 tahun.

Kesimpulan

Hasil analisis memperlihatkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan peer counseling. Perubahan serupa juga ditemukan pada asupan zat gizi responden. Secara keseluruhan, peer counseling terbukti memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan asupan zat gizi.

Saran untuk tenaga kesehatan yaitu *peer counseling* dapat diterapkan dalam lingkungan remaja untuk masalah kesehatan lainnya, melakukan monitoring secara berkala terhadap hasil intervensi untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku. Untuk responden yaitu dapat menerapkan kebiasaan sehat dengan mengonsumsi tinggi asupan zat gizi, menjadi role model bagi teman sebaya dalam membangun kebiasaan makan yang baik, serta menjaga komunikasi, dukungan dan motivasi agar kebiasaan sehat yang sudah mulai dibangun dapat dipertahankan. Serta, untuk penelitian selanjutnya, dapat menerapkan *peer counseling* dengan waktu yang lebih lama (minimal 3 bulan) untuk variabel asupan zat gizi agar lebih optimal, dapat menambah variabel lain seperti kadar hemoglobin untuk melihat secara langsung perubahan status anemia responden.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyampaikan bahwa seluruh proses penelitian hingga publikasi artikel ini bebas dari konflik kepentingan, baik dari pihak penulis maupun institusi terkait.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan mendoakan peneliti, sehingga penelitian ini berjalan lancar.

Daftar Rujukan

Alfiah, S., & Dainy, N. C. (2023). Asupan Zat Besi, Vitamin C dan Konsumsi Tablet Tambah

Darah Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPIT Majmaul Bahrain Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(2), 103–108.

<https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.103-108>

Al Rahmad, A. H., & Annisa, S. F. (2025). Video animasi sebagai media penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya fast food. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 35(1), 11-18.

Ardita, S. K., Prihatin, S., & Tursilowati, S. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media E-Modul terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi pada Remaja Overweight dan Obesitas di SMP Negeri 3 Tasikmadu. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.31983/jrg.v10i1.7708>

Brown, E. J. (2017). *Nutrition Through the Lifecycle* (6 (ed.)). New York: Cengage Learning.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*. <https://www.dinkesjateng.go.id/profil2023>

Fitripancari, A. D., Arini, F. A., Imrar, I. F., & Maryusman, T. (2023). The Relationship Between Iron and Vitamin C Intake, Risk Beverage Consumption Frequency, and Dietary Behavior With Anemia Adolescent Girls in Depok City. *Amerta Nutrition*, 7, 100–106. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.100-106>

Gutema, B. T., Sorrie, M. B., Megersa, N. D., Yesera, G. E., Yeshitila, Y. G., Pauwels, N. S., Henauw, S. D., & Abbeddou, S. (2023). Effects of Iron Supplementation on Cognitive Development in School-Age Children: Systematic Review and Meta-Analysis. *Plos One*, 18(6), e0287703. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287703>

Hassan, T. H., Badr, M. A., Karam, N. A., Zkaria, M., El Saadany, H. F., Rahman, D. M. A., Shahbah, D. A., Morshedy, S. M. A., Fathy, M., Esh, A. M. H., & Selim, A. M. (2016). Impact of Iron Deficiency Anemia on the Function of the Immune System in Children. *Medicine*, 95(47), e5395. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000005395>

Hidayati, Y. (2023). Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi dengan Kejadian Anemia Defisiensi

- Besi pada Remaja Putri di SMP Negeri 31 Padang. *Majalah Kedokteran Andalas*, 46(2), 385–393.
<https://doi.org/10.25077/mka.v46.i2.p385-393.2023>
- Kadarsih, S. (2020). *Implementasi Peer Counseling*. Bengkulu: Literasiologi Indonesia.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Labib, A. G., El-Bana, S. M., Ahmed, S. M., & Abolwafa, N. F. (2018). The Effect of Chronic Anemia on Physical Growth and Development Among Children Under Five Years. *Minia Scientific Nursing Journal*, 4(1), 11–21.
<https://doi.org/10.21608/msnj.2018.187744>
- Lestari, E., & Dieny, F. F. (2016). Pengaruh Konseling Gizi Sebaya Terhadap Asupan Serat dan Lemak Jenuh pada Remaja Obesitas di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 5(1), 36–43.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v5i1.16357>
- Mardiyah, S., Gambir, J., & Agusanty, S. F. (2025). Penerapan Edukasi Gizi Kelompok Sebaya Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi untuk Pencegahan Anemia di Mts Yppu Al-Muhajirin Sapak Hulu Kabupaten Sambas. *Media Gizi Khatulistiwa*, 2(1), 78–81.
<https://doi.org/10.2804/mgk.1811.1039>
- Maryani, S., & Mundarti, M. (2024). Pendampingan Keluarga Peduli Stunting Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 8(1), 1–2.
<https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19630>
- Mason-Jones, A. J., Freeman, M., Lorenc, T., Rawal, T., Bassi, S., & Arora, M. (2023). Can Peer-Based Interventions Improve Adolescent Sexual and Reproductive Health Outcomes? An Overview of Reviews. *Journal of Adolescent Health*, 73(6), 975–982.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.05.035>
- Noer, R. T., Dieny, F. F., & Panunggal, B. (2017). Promoting Healthy Diet Through Peer Nutrition Counseling at Posyandu Remaja (Integrated Health Services of Adolescents). *Journal of Computational and Theoretical Nanoscience*, 23(4), 3424–3426.
<https://doi.org/10.1166/asl.2017.9117>
- Notoadmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novelia, S., & Sari, I. P. (2022). The Analysis of Factors Associated With Anemia Among Adolescent Girls. *Nursing and Health Sciences Journal*, 2(3), 266–273.
<https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.142>
- Nurlaily, S. Z., Yanti, F. D., & Warsilia, N. N. S. (2023). Pemberdayaan Teman Sebaya dalam Memberikan Edukasi dengan Menggunakan Media Video untuk Mencegah Anemia pada Remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 7(1), 469–476.
<https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12244>
- Nuryani, N., & Paramata, Y. (2018). Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di MTsN Model Limboto. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 96.
<https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.4>
- Oktari, S., Puspasari, D., Afifah, S. P., Hanifa, S., & Azimah, F. (2024). Pelatihan Konselor Sebaya untuk Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Keterampilan Dasar Konseling Agen Kesehatan Mental di Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 8(2), 169–188.
<https://doi.org/10.25077/jip.8.2.169-188.2024>
- Pandang, A. (2019). *Program Konseling Sebaya di Sekolah*. Bogor: PT Graha Cipta Media.
- Puteri, H. S., Dewi, Y. L. R., & Mulyani, S. (2023). Relationship Between Sedentary Lifestyle and Fiber Intake Primary Dysmenorrhoea in Overweight Adolescent Girls. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(11), 9454–9460.
<https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i11.5296>
- RH, A. P., Simanjuntak, B. Y., & Sari, A. P. (2024). Pola Konsumsi Makan dan Kejadian Underweight Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu. *Gema Kesehatan*, 16(1), 15–22.
<https://doi.org/10.47539/gk.v16i1.436>
- Rieny, E. G., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2021). Peran Kalsium dan Vitamin C dalam Absorpsi Zat Besi dan Kaitannya dengan Kadar

- Hemoglobin Ibu Hamil: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(6), 423–432. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.6.423-432>
- Riyanti, R., & Legawati, L. (2018). Pendampingan Konselor Sebaya Dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri: Consorting Conselors Beginning in the Prevention of the Adolescent Anemia. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 62–68. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v3i1.32>
- Sholikhah, D. M., & Rahma, A. (2023). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi, Asam Folat, dan Kobalamin dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Menganti. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 3(1), 27–33. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v3i1.6799>
- Sriwiyanti, Sari, Y. A. P., & Meilina, A. (2024). Diet, Protein, Iron and Vitamin C Intake on Anemia Status of Adolescent Girls. *Journal of Applied Nursing and Health*, 6(1), 177–183. <https://doi.org/10.55018/janh.v6i1.192>
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 9–36.
- Supadi, S., Mintarsih, S. N., & Ambarwati, R. (2023). Efektivitas Konselor Sebaya dalam Peningkatan Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang pada Remaja Overweight. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.46772/jigk.v4i02.878>
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). *SKI dalam Angka*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Warner, M. J., & Kamran, M. T. (2017). *Iron Deficiency Anemia*. Treasure Island: StatPearls Publishing.
- World Health Organization. (2023). *Anaemia*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- Yeboah, F. A., Bioh, J., Amoani, B., Effah, A., Senu, E., Mensah, O. S. O., Agyei, A., Kwarteng, S., Agomuo, S. K. S., Opoku, S., Agordzo, S. K., Aidoo, E. K., & Sakyi, S. A. (2024). Iron Deficiency Anemia and Its Association With Cognitive Function Among Adolescents in the Ashanti Region-Ghana. *BMC Public Health*, 24(1), 3209. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20640-4>
- Yurisma, M., Agestika, L., & Afrizal, S. H. (2024). Efektifitas Peer Group Education Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren: The Effectiveness of Peer Group Education on the Knowledge and Attitude of Anemia in Adolescent Women in the Boarding School. *Binawan Student Journal*, 6(2), 96–104. <https://doi.org/10.54771/pffky341>