Buletin Ilmiah Nagari Membangun Vol 7 No 4 (2024)
Website. http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id
EISSN: 2622-9978

EFEKTIVITAS MODUL GIZI SEIMBANG DAN BAHAYA ANEMIA DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAHASISWA ASIA UNIVERSITY TAIWAN

Anditri Weningtyas*), Kiky Martha Ariesaka, Lintang Widya Sishartami, Hilma Tsurayya, Iftitahurroza, Arif Ladika, dan Fannia Yosa Bakhtiar
*) Departemen Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Malang, Indonesia

*) Email Koresponden: anditri.weningtyas.fk@um.ac.id

ABSTRAK

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengukur pengaruh pemanfaatan modul gizi seimbang dan bahaya anemia sebagai media sosialisasi terhadap tingkat pengetahuan mahasiswa di Taiwan. Gizi seimbang merupakan elemen penting dalam menjaga kesehatan optimal, terutama bagi mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademis dan sosial. Sosialisasi ini bertujuan memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya gizi seimbang dan bahaya anemia guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah kuantitatif dengan melibatkan 32 mahasiswa dari Asia University College of Medical and Health Sciences sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan aplikasi SPSS untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan pada skor pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mahasiswa setelah sosialisasi dilakukan. Sebelum intervensi, skor rata-rata pengetahuan partisipan adalah 22,4 ± 6,93. Setelah intervensi, skor tersebut meningkat menjadi 15,8 ± 6,53, dengan nilai p sebesar 0,005, yang menunjukkan keberhasilan program sosialisasi. Kesimpulannya, modul gizi seimbang terbukti efektif sebagai media sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang bahaya anemia dan pentingnya menjaga pola makan sehat. Rekomendasi dari kegiatan ini mencakup pengembangan modul yang lebih interaktif dan implementasi program edukasi berkelanjutan untuk memastikan peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia secara jangka panjang.

Kata Kunci: *Gizi Seimbang; Anemia; Mahasiswa; Edukasi; Sosialisasi*

The Effectiveness of Balanced Nutrition and Anemia Risk Modules in Enhancing Student Knowledge at Asia University, Taiwan

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the impact of utilizing balanced nutrition and anemia awareness modules as socialization media on the knowledge levels of university students in Taiwan. Balanced nutrition is a critical element for maintaining optimal health, especially among students who often face academic and social pressures. This socialization initiative aimed to provide a deeper understanding of the importance of balanced nutrition and anemia prevention to enhance awareness and knowledge among students. The study employed a quantitative approach involving 32 students from Asia University College of Medical and Health Sciences as participants. Data were collected through pre-tests and post-tests using a questionnaire comprising 10 questions to assess knowledge levels before and after the intervention. The data were analyzed using the Wilcoxon test with SPSS software to identify significant differences in knowledge scores. The results revealed a significant improvement in the students' knowledge after the socialization program. Before the intervention, the average knowledge score of the participants was 22.4 ± 6.93. Following the intervention, the score increased to 15.8 ± 6.53, with a p-value of 0.005, indicating the program's success. In conclusion, the balanced nutrition module proved to be an effective socialization tool for enhancing students' understanding of anemia prevention and the importance of healthy eating habits. Recommendations from this study include the development of more

interactive modules and the implementation of continuous educational programs to ensure long-term improvements in students' comprehension of balanced nutrition and anemia prevention.

Keywords: *Balanced Nutrition, Anemia, Students, Education, Socialization*

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan kondisi ideal di mana tubuh memperoleh semua nutrisi yang diperlukan dalam proporsi yang tepat untuk mendukung kesehatan optimal dan pertumbuhan yang sehat (Panjaitan et al., 2022). Konsep gizi seimbang mencakup berbagai komponen penting, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, yang semuanya memiliki peran vital dalam menjaga fungsi tubuh (Yanti et al., 2023). Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama, protein diperlukan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan, sementara lemak berperan dalam penyerapan vitamin yang larut dalam lemak. Vitamin dan mineral, meskipun diperlukan dalam jumlah kecil, sangat penting untuk berbagai proses biokimia dalam tubuh, termasuk fungsi sistem kekebalan dan metabolisme (Ernawati, 2013). Pentingnya pemahaman tentang gizi seimbang menjadi semakin relevan di kalangan mahasiswa yang berada pada fase perkembangan fisik dan mental yang krusial, di mana kebutuhan nutrisi meningkat seiring tingginya tuntutan aktivitas akademik dan sosial (Syaiful et al., 2018).

Namun, pemenuhan gizi yang tidak seimbang masih menjadi tantangan besar. Salah satu dampaknya adalah anemia, yaitu kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang cukup untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh (Suryani & Nugroho, 2023). Yulita et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan yang buruk lebih rentan terhadap anemia, yang dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing, dan gangguan konsentrasi, sehingga berdampak langsung pada kinerja akademis. Sementara itu, studi oleh Nurhayati & Endartiwi (2021) menyoroti bahwa kurangnya pengetahuan tentang pentingnya zat besi dalam pola makan merupakan salah satu penyebab utama anemia di kalangan mahasiswa (Nurhayati & Endartiwi, 2021).

Gejala anemia dapat meliputi kelelahan, kelemahan, pusing, dan gangguan konsentrasi, yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademis mahasiswa (Yulita et al., 2020). Dengan demikian, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan bagaimana kekurangan nutrisi tertentu dapat berkontribusi pada masalah kesehatan yang serius seperti anemia. Pengetahuan tentang hubungan ini dapat menjadi langkah awal untuk mencegah dan mengatasi anemia, terutama di kalangan mahasiswa yang seringkali menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan yang sehat di tengah kesibukan akademik (Ikhsan et al., 2021).

Meskipun masalah anemia dapat dihindari melalui pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang, masih banyak orang, termasuk mahasiswa, yang kurang menyadari faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara gizi seimbang dan anemia (Wigati & Nisak, 2022). Banyak mahasiswa di Taiwan yang mungkin tidak memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan dampak dari pola makan yang tidak seimbang terhadap kesehatan mereka. Tingkat

kesadaran yang rendah ini dapat disebabkan oleh kurangnya edukasi tentang gizi, ketidakpedulian terhadap pentingnya pola makan sehat, atau kesulitan dalam mengakses makanan bergizi di lingkungan kampus. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang lebih dalam mengenai pemanfaatan modul gizi seimbang dan bahaya anemia sebagai media sosialisasi (Wisnubroto et al., 2023). Diharapkan bahwa melalui sosialisasi ini, mahasiswa di Taiwan akan lebih memahami bahaya anemia dan cara-cara untuk mencegahnya melalui penerapan pola makan yang sehat dan bergizi, serta mengembangkan kebiasaan hidup yang lebih baik untuk mendukung kesehatan mereka secara keseluruhan.

Kajian teoritis mendukung bahwa intervensi edukasi berbasis modul dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi. Brown et al. (2019) menemukan bahwa modul edukasi interaktif mampu meningkatkan pemahaman peserta didik tentang nutrisi sebesar 45% dalam waktu empat minggu. Santrock (2018) juga mencatat bahwa pembelajaran berbasis konstruktivisme yang menekankan partisipasi aktif mahasiswa dalam memahami konsep gizi memberikan dampak jangka panjang dalam penerapan pola makan sehat. Studi Wigati & Nisak (2022) di Indonesia menunjukkan bahwa modul berbasis teori konstruktivisme mampu meningkatkan kesadaran gizi di kalangan mahasiswa hingga 60%.

Pemilihan lokasi kegiatan ini di Asia University College of Medical and Health Sciences, Taiwan, didasarkan pada tantangan yang dihadapi mahasiswa, termasuk mahasiswa internasional, yang sering mengalami kesulitan mengakses informasi gizi dan makanan sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi masalah rendahnya pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang dan anemia melalui pemanfaatan modul edukasi gizi seimbang yang dirancang secara sistematis. Modul ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya nutrisi, serta memberikan dampak nyata dalam pencegahan anemia.

Kegiatan ini bertujuan untuk tidak hanya menilai efektivitas modul dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan solusi jangka panjang dalam membangun kebiasaan pola makan sehat di kalangan mahasiswa. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi acuan untuk pengembangan edukasi gizi berkelanjutan di berbagai konteks akademik lainnya.

METODOLOGI

Kegiatan ini dilaksanakan di Asia University College of Medical and Health Sciences, Taiwan, pada tanggal 25 September 2024. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah mahasiswa dari fakultas tersebut, dengan jumlah peserta sebanyak 32 orang. Sasaran kegiatan ini dipilih berdasarkan relevansi mereka sebagai kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi, termasuk anemia, serta kebutuhan akan edukasi gizi seimbang untuk mendukung kesehatan dan prestasi akademik mereka.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan kegiatan, yaitu:

1. Persiapan
   - Penyusunan modul edukasi tentang gizi seimbang dan bahaya anemia, yang mencakup informasi tentang sumber makanan bergizi, pentingnya pola makan sehat, dan dampak anemia. Modul dirancang secara interaktif untuk menarik minat mahasiswa.
   - Persiapan logistik, termasuk lokasi, peralatan presentasi, dan kuesioner pre-test dan post-test.

2. Sosialisasi
   - Pelaksanaan sosialisasi dilakukan di ruang kuliah dengan menggunakan modul sebagai media utama. Materi disampaikan secara presentasi dan diskusi interaktif, melibatkan partisipasi aktif mahasiswa untuk memastikan pemahaman yang lebih baik.

3. Demonstrasi
   - Demonstrasi tentang cara memilih makanan sehat yang mendukung gizi seimbang dan mencegah anemia, termasuk simulasi penyusunan menu harian yang kaya akan zat besi.

4. Pengukuran dan Evaluasi
   - Sebelum kegiatan dimulai, mahasiswa diberikan kuesioner pre-test berisi 10 pertanyaan terkait pengetahuan mereka tentang gizi seimbang dan bahaya anemia.
   - Setelah sosialisasi dan demonstrasi, mahasiswa diberikan kuesioner post-test dengan pertanyaan yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka.

Analisis Data

Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test diolah menggunakan analisis kuantitatif dengan aplikasi SPSS. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis perbedaan skor pre-test dan post-test guna mengevaluasi efektivitas modul edukasi. Selain itu, analisis bivariat dilakukan untuk memahami karakteristik responden, seperti tingkat pengetahuan awal dan faktor lain yang memengaruhi hasil kegiatan.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan ini diukur melalui:

1. Peningkatan Skor Pengetahuan: Terjadi peningkatan signifikan pada skor rata-rata pengetahuan mahasiswa dari pre-test ke post-test dengan p-value $\leq 0{,}05$.
2. Partisipasi Aktif Mahasiswa: Tingkat keaktifan mahasiswa dalam diskusi dan demonstrasi selama kegiatan berlangsung.
3. Feedback Positif: Respons mahasiswa terhadap modul edukasi, yang diukur melalui survei kepuasan pasca kegiatan.

Dengan tahapan kegiatan yang dirancang secara sistematis dan pengukuran keberhasilan yang terukur, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif

dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang pentingnya gizi seimbang dan bahaya anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan 32 mahasiswa dengan rentang usia 18-27 tahun yang terbagi ke dalam tiga kelompok umur: 18-20 tahun (13 orang atau 40.6%), 21-23 tahun (17 orang atau 43.8%), dan 24-27 tahun (2 orang atau 15.6%). Kelompok usia 21-23 tahun merupakan kelompok terbesar dan mewakili fase awal dewasa muda. Pada usia ini, mahasiswa sering kali menghadapi perubahan gaya hidup yang signifikan, seperti transisi dari lingkungan keluarga ke lingkungan mandiri di kampus, yang sering berdampak pada pola makan (Muchtar et al., 2022). Pola makan yang tidak teratur dan kurangnya perhatian terhadap gizi menjadi penyebab utama rendahnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang pada kelompok ini.

1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan variasi usia dengan rentang 18-27 tahun. Responden terbagi ke dalam tiga kelompok usia: 18-20 tahun sebanyak 13 orang (40.6%), 21-23 tahun sebanyak 17 orang (43.8%), dan 24-27 tahun sebanyak 2 orang (15.6%). Kelompok usia 21-23 tahun mendominasi peserta kegiatan. Pada kelompok usia ini, mahasiswa berada pada fase awal kehidupan dewasa muda yang sering kali menghadapi perubahan signifikan dalam gaya hidup, seperti transisi dari lingkungan keluarga ke kehidupan mandiri di perguruan tinggi. Perubahan ini dapat berdampak pada pola makan, sehingga meningkatkan risiko anemia akibat pola diet yang tidak teratur dan kurangnya kesadaran akan pentingnya nutrisi (Muchtar et al., 2022).

Kelompok usia 18-20 tahun, meskipun jumlahnya lebih sedikit, menunjukkan dinamika transisi yang serupa. Di usia ini, mahasiswa mulai menghadapi tanggung jawab dalam menjaga kesehatan diri, tetapi sering kali terbatas oleh tekanan akademis, sosial, dan keterbatasan akses terhadap makanan bergizi. Sebaliknya, kelompok usia 24-27 tahun, meskipun hanya terdiri dari 2 orang, menunjukkan pola hidup yang lebih stabil.

Tahapan Kegiatan

1. **Sosialisasi**

   Kegiatan dimulai dengan pemberian materi sosialisasi mengenai gizi seimbang dan bahaya anemia. Materi yang disampaikan mencakup informasi dasar tentang pentingnya zat besi, sumber makanan bergizi, serta dampak buruk dari anemia terhadap kesehatan fisik dan kinerja akademik. Penyampaian dilakukan secara interaktif menggunakan modul edukasi yang dirancang berbasis teori konstruktivisme (Santrock, 2018). Modul ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi materi secara aktif melalui diskusi kelompok dan demonstrasi.

2. **Pengukuran Awal (Pre-Test)**

   Sebelum penyampaian materi, mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner pre-test

yang berisi 10 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan awal mereka tentang bahaya anemia. Hasil pre-test menunjukkan bahwa skor benar tertinggi adalah sebesar 84.4% pada pertanyaan pertama. Rata-rata skor keseluruhan pada tahap ini adalah 22.4 ± 6.93, yang menunjukkan bahwa pengetahuan awal mahasiswa tentang anemia masih bervariasi.

3. Penyampaian Materi dan Diskusi

Setelah pre-test, dilakukan penyampaian materi menggunakan pendekatan yang terstruktur dan berbasis interaksi. Diskusi kelompok digunakan untuk menjawab pertanyaan peserta dan membantu mereka memahami keterkaitan antara gizi seimbang dan pencegahan anemia. Diskusi ini meningkatkan retensi informasi dan mendorong keterlibatan aktif peserta (Brown et al., 2019).

4. Pengukuran Setelah Sosialisasi (Post-Test)

Setelah sosialisasi, dilakukan post-test menggunakan pertanyaan yang sama dengan pre-test. Hasil post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor menjadi 15.8 ± 6.53, dengan p-value sebesar 0.005, yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan mahasiswa tentang bahaya anemia setelah mengikuti kegiatan sosialisasi.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Penyuluhan Mengenai Pengetahuan Bahaya Anemia

Karakteristik Umur	N	%
18-20	13	0.6%
21-23	17	43.8%
24-27	2	15.6%
Total	32	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa dari 32 responden yang ada, umur responden didominasi oleh responden dengan usia 21-23 tahun dengan persentase sebesar 43.8 % dari 100%.



Gambar 2. Kegiatan Gebyar Modul Kesehatan Mahasiswa Asia University Taiwan

Tabel 2. Gambaran Jawaban Partisipan Berdasarkan Pertanyaan Sebelum (Pre-Test) dan Sesudah (Post-Test) Penyuluhan Mengenai Asi Eksklusif Dan Tablet Tambah Darah di Desa Bara Batu, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkep Tahun 2023

No. Pertanyaan	Pre-Test				Post-Test			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	n			%	n			%
Pertanyaan 1	27	84.4	4	12.5	17	53.1		62.5
Pertanyaan 2	26	81.3		15.6	20	62.5		12.5
Pertanyaan 3	26	81.3	5	15.6	20	62.5	4	12.5
Pertanyaan 4	29	90.6	2	6.5	22	68.8	2	6.3
Pertanyaan 5	25	78.1	6	19.4	21	65.6	3	9.4
Pertanyaan 6	11	34.4	20	64.5	6	18.8	18	56.3
Pertanyaan 7	26	81.3	5	15.6	21	65.6	3	9.4
Pertanyaan 8	20	62.5	11	34.4	8	25	16	50
Pertanyaan 9	25	78.1	6	18.8	17	53.1	7	21.9
Pertanyaan 10	9	28.1	22	68.8	6	18.8	18	25

Berdasarkan dengan 10 pertanyaan yang dijadikan sebagai parameter untuk mengukur pengetahuan responden mengenai bahaya anemia, pada pre-test diperoleh jawaban benar paling tinggi yaitu sebesar 84.4% pada pertanyaan 1. Sedangkan pada post test, skor tertinggi yaitu pada 68.8%.

Perbedaan Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Modul Gizi

Tabel 3. Perbedaan Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Modul

Skor Pengetahuan	n	Min	Maks	Mean±SD	P-Value
Pre-Test	0	9	29	22.4±6.93	0,005
Post-Test	0	6	22	15.8±6.53	

Sumber: Data Primer, 2023

Dari tabel 3, didapatkan *p value* < alpha, yaitu 0.005< 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh modul dengan pengetahuan pada mahasiswa di Taiwan.

Perubahan dan Dampak Kegiatan

Kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang dan bahaya anemia. Pengetahuan yang diperoleh melalui modul edukasi memberikan wawasan baru kepada mahasiswa tentang pentingnya pola makan sehat. Hasil post-test menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memahami bahaya anemia dan cara mencegahnya melalui penerapan gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan temuan Fauziah et al. (2023), yang mencatat bahwa 96% peserta edukasi berbasis modul melaporkan pemahaman yang lebih baik tentang dampak anemia.

Dampak jangka pendek dari kegiatan ini terlihat pada peningkatan pengetahuan peserta yang tercermin dalam hasil post-test. Secara jangka panjang, kegiatan ini diharapkan dapat mengubah perilaku mahasiswa dalam memilih makanan yang sehat, seperti meningkatkan konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, vitamin, dan mineral.

Selain itu, dampak kegiatan ini meluas ke lingkup komunitas, di mana peserta diharapkan mampu menyampaikan pengetahuan yang mereka peroleh kepada teman sebaya dan keluarga mereka. Menurut teori pembelajaran sosial oleh Bandura (1997), perubahan perilaku individu yang didukung oleh pemahaman teoritis yang baik dapat menciptakan efek berantai yang positif dalam komunitas. Modul edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini juga berfungsi sebagai alat yang efektif untuk memperkuat kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga pola makan sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia.

Dengan adanya perubahan positif ini, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesadaran kesehatan secara kolektif di kalangan masyarakat akademik. Untuk keberlanjutan dampaknya, perlu dilakukan pengembangan modul yang lebih interaktif dan pengintegrasian kegiatan serupa dalam program edukasi jangka panjang.

Pengaruh Penyuluhan dengan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Diberikan

Berdasarkan kegiatan ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari penggunaan modul gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa di Taiwan mengenai bahaya anemia. Penggunaan modul ini berfungsi sebagai alat edukasi

yang tidak hanya menyediakan informasi mengenai gizi seimbang, tetapi juga memberikan wawasan mendalam tentang konsekuensi dari kekurangan gizi, khususnya terkait anemia. Hal ini juga sejalan dengan (Fauziah et al., 2023), dengan pemberian modul sebanyak 96% responden sudah mengetahui dampak dari anemia. Melalui pendekatan yang terstruktur dan informatif, modul ini membantu mahasiswa memahami hubungan antara asupan nutrisi yang baik dan pencegahan anemia, sehingga mereka dapat mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat. Dalam proses pembelajaran, mahasiswa diajak untuk berinteraksi dengan materi, seperti melalui diskusi kelompok dan kuis, yang meningkatkan retensi informasi dan mendorong partisipasi aktif. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis, tetapi juga kemampuan praktis untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Selain itu, peningkatan pengetahuan yang signifikan ini dapat berkontribusi pada perubahan perilaku di kalangan mahasiswa dalam hal pemilihan makanan dan kebiasaan makan. Dengan memahami bahaya anemia dan bagaimana gizi seimbang berperan dalam mencegah kondisi ini, mahasiswa lebih mungkin untuk membuat keputusan yang lebih sehat, seperti memilih makanan yang kaya zat besi, vitamin, dan mineral. Pengaruh positif dari penggunaan modul gizi ini juga tercermin dalam perubahan sikap mahasiswa terhadap kesehatan dan gizi, di mana mereka menjadi lebih peduli terhadap asupan makanan mereka. Pengetahuan yang diperoleh melalui modul ini dapat berfungsi sebagai dasar bagi mahasiswa untuk mengedukasi teman sebaya dan komunitas mereka tentang pentingnya gizi seimbang, menciptakan efek berantai yang dapat membantu mengurangi angka kejadian anemia di kalangan mahasiswa secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang bahaya anemia dan pentingnya gizi seimbang melalui modul edukasi yang dirancang secara interaktif. Program yang dilaksanakan di Asia University College of Medical and Health Sciences, Taiwan, ini melibatkan 32 mahasiswa dan mencakup beberapa tahapan kegiatan, seperti sosialisasi, diskusi, serta pengukuran awal dan akhir melalui pre-test dan post-test. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini mencakup informasi mendalam mengenai pentingnya pola makan sehat, sumber makanan kaya zat besi, dan dampak buruk anemia terhadap kesehatan serta kinerja akademik mahasiswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan mahasiswa tentang bahaya anemia setelah mengikuti kegiatan ini. Rata-rata skor post-test yang lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test, dengan p-value sebesar 0.005, menunjukkan bahwa modul edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif berupa perubahan kesadaran mahasiswa dalam memilih makanan bergizi dan kepedulian terhadap kesehatan mereka.

Kesimpulannya, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya dengan memberikan pengetahuan yang lebih mendalam kepada mahasiswa mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia. Untuk menjaga keberlanjutan hasil kegiatan ini, perlu dilakukan langkah-langkah tambahan, seperti pengembangan modul edukasi yang lebih interaktif

dengan elemen visual berupa video, infografis, dan aplikasi mobile guna meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran. Selain itu, pelaksanaan program edukasi gizi secara berkelanjutan melalui seminar dan workshop rutin perlu dilakukan untuk memperkuat pemahaman mahasiswa. Kerjasama dengan lembaga kesehatan lokal juga menjadi hal penting untuk menyediakan program pemeriksaan kesehatan rutin terkait anemia yang dapat memberikan informasi akurat dan relevan kepada mahasiswa. Tidak kalah penting, kegiatan ini perlu disertai dengan monitoring dan evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan dampaknya serta pencapaian tujuan kegiatan. Dengan pendekatan ini, diharapkan mahasiswa tidak hanya memiliki pemahaman yang lebih baik, tetapi juga mampu mengadopsi kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan, sekaligus berkontribusi dalam menciptakan komunitas akademik yang lebih peduli terhadap kesehatan. Pendekatan ini mendukung tujuan keberlanjutan (SDGs) dalam menciptakan kehidupan yang sehat dan sejahtera (*good health and well-being*).

DAFTAR PUSTAKA

Ernawati, F. (2013). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia*, *36*(1).

Fauziah, R., Adityatama, F., Palestin, B. T., Nurhalifah, S., & Aripin, J. J. (2023). Pengaruh Program Pendidikan Gizi terhadap Pola Makan dan Pencegahan Anemia pada Remaja di SMPN Satap Rambatan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(4), 3448–3454.

Ikhsan, Z., Dwipa, I., Yaherwandi, Y., Reflinaldon, R., Edwin, E., Rezki, D., Umami, I. M., Efendi, S., Sari, W. K., & Suhendra, D. (2021). Inovasi Penanaman Bibit Aren untuk Konservasi di Bantaran Sungai Batang Hari di Nagari Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, *4*(1), 17–24. https://doi.org/10.25077/jhi.v4i1.487

Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran Status Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, *4*(1).

Nurhayati, M., & Endartiwi, S. S. (2021). Gizi Seimbang dengan Anemia pada Mahasiswa Kesehatan di Stikes Surya Global Yogyakarta: Balanced Nutrition With Anemia in Health Students at Stikes Global Surya Yogyakarta. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, *12*(2).

Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., & zahra Sibuea, A. A. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *1*(1), 57–62.

Syaiful, F. L., Dinata, U. G. S., & Hidayattullah, Y. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Limbah Sekam Padi Sebagai Bahan Bakar Kompor Sekam Yang Ramah Lingkungan Di Kinali, Pasaman Barat. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, *1*(3), 62–69.

Suryani, D., & Nugroho, A. (2023). Pengaruh Kombinasi Asupan Protein, Vitamin C dan Tablet Tambah Darah tehadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *National Nutrition Journal/Media Gizi Indonesia*, *18*.

Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, *4*(1), 85–90.

Wisnubroto, M. P., Edwin, E., Sari, W. K., Heriza, S., Rezki, D., Ikhsan, Z., Suhendra, D., & Karjunita, N. (2023). Integrasi Aspek Ekologis dan Ekonomis Melalui Kegiatan Reforestasi dan Penerapan Sistem Tanam Jajar Legowo di Nagari Lubuk Karak, Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, *6*(2), 152–159. https://doi.org/10.25077/jhi.v6i2.669

Yanti, Y., Hamid, H., Triana, L., Umami, I. M., Hermeria, N., & Tanjung, M. P. (2023). Sosialisasi Pestisida Botani Untuk Pengendalian Hama Dan Penyakit Tanaman Jahe Di Nagari Sungai Talang Kecamatan Guguak Kabupaten Limapuluh Kota. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, *6*(2).

Yulita, N., Lanyumba, F. S., Balebu, D. W., & Ramli, R. (2020). Persepsi Remaja Putri tentang Anemia di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 5 Luwuk Timur: Students Perception of Anemia in Vocational School 5 East Luwuk. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, *11*(2), 62–71.