

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Masa remaja merupakan fase transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang berlangsung pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada kelompok ini adalah anemia. Data SKI 2023, prevalensi anemia di Indonesia pada usia 5-14 tahun 16,3%. Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), prevalensi anemia pada remaja meningkat dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018. Berdasarkan survei skrining anemia tahun 2023, Kabupaten Kulon Progo mencatat prevalensi tertinggi di antara kabupaten/kota di DIY, yaitu sebesar 53,36%. Remaja putri cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat, seperti tidak sarapan, serta menjalani diet yang tidak seimbang dengan mengabaikan asupan protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Selain itu, konsumsi camilan rendah gizi dan makanan cepat saji juga tinggi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh media edukasi aksi bergizi terhadap Kualitas Asupan pada remaja putri SMP di Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one-group pre-test post-test*. Sampel penelitian terdiri dari 93 remaja putri menggunakan total sampling. Data kualitas asupan didapatkan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan dikonversi menjadi skor Indeks Gizi Seimbang (IGS). Data dianalisis menggunakan uji *Paired t-test*. **Hasil:** menunjukkan terjadi peningkatan rerata skor IGS dari 14,76 (kategori kurang) sebelum intervensi menjadi 22,29 (kategori cukup) setelah intervensi. Hasil uji *Paired t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,05$ ). **Kesimpulan:** media edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas asupan remaja putri SMP. Pemberian intervensi menunjukkan potensi yang dapat mendukung perbaikan kualitas asupan bagi remaja.

**Kata kunci:** Remaja putri, Anemia, Kualitas asupan, Aksi bergizi, Edukasi gizi

## ABSTRACT

**Background:** Adolescence, spanning the ages of 10 to 19, is a transitional phase marked by increased vulnerability to health issues, such as anemia. According to SKI 2023 data, the prevalence of anemia among children aged 5-14 years in Indonesia is 16.3%. In the Special Region of Yogyakarta (DIY), the prevalence of anemia among adolescents increased from 37.1% in 2013 to 48.9% in 2018. Based on the 2023 anemia screening survey, Kulon Progo Regency recorded the highest prevalence among regencies/cities in DIY, at 53.36%. Adolescent girls tend to have unhealthy eating patterns, such as skipping breakfast and following an unbalanced diet that neglects protein, carbohydrates, vitamins, and minerals. In addition, consumption of low-nutrient snacks and fast food is also high. **Objective:** This study aims to assess the impact of nutritional education media on improving the quality of dietary intake among junior high school adolescent girls in Kulon Progo Regency, Special Region of Yogyakarta. **Methods:** This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test approach. The study sample consisted of 93 adolescent girls, using a total sampling approach. Dietary quality data were obtained using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and converted into an *Indeks Gizi Seimbang* (IGS) score. Data were analyzed using the Paired t-test. **Results:** The average IGS score increased from 14.76 (poor category) to 22.29 (good category) after the intervention. The Paired t-test results showed a significant difference between before and after the intervention ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** Educational media have proven effective in improving the quality of adolescent girls' dietary intake, highlighting their potential to support better dietary quality among adolescents.

**Keywords:** Adolescent girls, Anemia, Dietary quality, Aksi bergizi, Nutrition education