

Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video terhadap Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Fenny Apriana Permatasari¹, Ernita Prima Noviyani¹, Ratna Wulandari¹

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju

*Corresponding Author E-mail: fenny.apriana.permatasari1804@gmail.com¹,

ernitaprima.stikim@gmail.com², ratnawulandariemail@gmail.com³

Article History: Received: March 20, 2025; Accepted: May 31, 2025

ABSTRACT

The prevalence of anemia in adolescent girls in Riau Islands Province is 32%, which is equivalent to 3 to 4 out of every 10 adolescents experiencing anemia. However, routine monitoring and intervention programs targeting anemia in adolescent girls have not been implemented optimally. This study aims to determine the effectiveness of health education through video media on anemia prevention behavior in adolescent girls at SMPN 11 Bintan, North Bintan District, Bintan Regency, Riau Islands Province in 2024. This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study were all 323 female students of SMPN 11 Bintan, with a sample of 76 female students selected using a simple random sampling technique. The instrument used was a questionnaire with a Likert scale. Data analysis included univariate analysis to describe data distribution and bivariate analysis using a paired t-test to test the hypothesis. The results showed that before the health education intervention, 63.2% of female students showed a moderate level of anemia prevention behavior, which increased to 76.3% after the intervention. The paired t-test produced a p value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of health education through video media on anemia prevention behavior. It can be concluded that health education using video media is effective in improving anemia prevention behavior in adolescent girls at SMPN 11 Bintan.

Keywords: Anemia, Health Education, Video Media, Adolescent Girls, Prevention Behavior

ABSTRAK

Prevalensi anemia pada remaja putri di Provinsi Kepulauan Riau adalah sebesar 32%, yang setara dengan 3 hingga 4 dari setiap 10 remaja mengalami anemia. Namun, pemantauan rutin dan program intervensi yang menargetkan anemia pada remaja putri masih belum dilaksanakan secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi kesehatan melalui media video terhadap perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 11 Bintan, Kecamatan Bintan Utara, Kabupaten Bintan, Provinsi Kepulauan Riau pada tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental dengan desain one-group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMPN 11 Bintan yang berjumlah 323 orang, dengan sampel sebanyak 76 siswi yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan skala Likert. Analisis data meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi data dan analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan (paired t-test) untuk menguji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi edukasi kesehatan, sebanyak 63,2% siswi menunjukkan tingkat perilaku pencegahan anemia dalam kategori sedang, yang meningkat menjadi 76,3% setelah intervensi. Uji t berpasangan menghasilkan nilai p sebesar 0,000 (<0,05), yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari edukasi kesehatan melalui media video terhadap perilaku pencegahan anemia. Dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media video efektif dalam meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 11 Bintan.

Kata kunci: Anemia, Edukasi Kesehatan, Media Video, Remaja Putri, Perilaku Pencegahan

1. PENDAHULUAN

Anemia didefinisikan sebagai suatu penurunan massa sel darah merah atau total Hb, secara lebih tepat dikatakan kadar Hb normal pada wanita yang sudah menstruasi adalah 12,0 g/dl dan untuk ibu hamil 11,0 g/dl. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar *haemoglobin* (Hb) dalam darah lebih rendah dari standar yang seharusnya (RI, 2018). Salah satu masalah yang sering muncul pada remaja putri adalah anemia. Anemia merupakan dampak masalah gizi pada remaja putri. Anemia pada remaja putri merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan dengan baik karena remaja putri merupakan aset penerus bangsa. Anemia dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian ibu dan anak. WHO melaporkan bahwa risiko seorang wanita meninggal akibat anemia 23 kali lebih tinggi di Negara berkembang dibandingkan dengan Negara maju (WHO, 2021a).

Beberapa dampak langsung anemia pada remaja putri antara lain sering mengeluh pusing, mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai. Sedangkan jangka panjangnya jika remaja wanita itu hamil dan memiliki anak dapat berakibat buruk pada ibu dan bayinya (Fikawati et al., 2016). Hal tersebut jelas menguatkan bahwa kesehatan remaja sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya mencetak kualitas generasi penerus bangsa di masa depan (Khobibah et al., 2021).

Anemia yang terjadi pada masa ini sering mengakibatkan dampak buruk bagi remaja, diantaranya yaitu penurunan prestasi yang diakibatkan oleh penurunan IQ, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi menurun, dan jika tidak segera diatasi akan berlanjut sampai pada masa kehamilan. Sehingga pada saat akan menjadi calon ibu dengan keadaan berisiko tinggi (N. W. Sari & Rahyuda, 2020).

Remaja putri memiliki risiko paling tinggi menderita anemia disebabkan oleh beberapa hal, seperti remaja pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi, adanya siklus menstruasi yang menyebabkan remaja putri kehilangan banyak darah, banyaknya remaja putrid yang melakukan diet ketat, lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya lebih sedikit bila dibandingkan dengan makanan hewani. Hal ini menyebabkan kebutuhan zat besi tidak tercukupi dan asupan gizinya menjadi tidak seimbang (Podungge et al., 2022).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2021, disebutkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia 15-49 tahun pada tahun 2019 adalah 29,9%, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun. Dengan prevalensi 26,6% pada wanita usia subur yang tidak hamil. Dimana prevalensi anemia pada wanita usia subur ini mengalami

stagnansi sejak tahun 2000 (WHO, 2021a). Di Negara ASEAN, angka prevalensi anemia pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Indonesia tahun 2019 berada pada urutan ke-4 terbesar dengan prevalensi 31,2%, dimana Cambodia berada pada urutan pertama dengan prevalensi 47,1%, disusul Myanmar dengan prevalensi 42,1% dan Malaysia dengan prevalensi 32%. Angka prevalensi anemia pada wanita usia subur di Indonesia ini menunjukkan peningkatan dari tiga tahun sebelumnya, dengan angka prevalensi 28,9% (2016), 29,6% (2017), 30,4% (2018) (WHO, 2021b).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan angka proporsi anemia penduduk Indonesia adalah 27,1% dengan karakteristik umur 12-59 tahun sebesar 28,1%, umur 5-14 tahun 26,4% dan usia 15-24 tahun 18,4%. Angka tersebut mengalami kenaikan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 diperoleh prevalensi anemia pada wanita usia subur (WUS) di Indonesia sebesar 48,9%, dengan karakteristik yang mengalami anemia paling banyak pada usia 15-24 tahun sebesar 84,6 %, usia 25-34 tahun sebesar 33,7 %, usia 35-44 tahun sebesar 33,6 % dan usia 45-54 tahun sebesar 24 % (Kemenkes RI, 2018). Hasil survei kesehatan juga menunjukkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki. Jika dibandingkan berdasarkan tempat tinggal didapatkan bahwa anemia di pedesaan lebih tinggi dibandingkan dengan perkotaan.

Pada tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun di Kepulauan Riau sebesar 32% atau setara dengan 3-4 dari 10 remaja terkena anemia (Riskesdas, 2018). Data prevalensi anemia pada remaja putri di Provinsi Kepulauan Riau belum ada setiap tahunnya, begitu juga untuk data prevalensi anemia remaja putri di Kabupaten Bintan. Hal ini disebabkan karena kegiatan pemantauan kejadian anemia secara rutin pada remaja putri belum sepenuhnya dilakukan. Namun data anemia pada ibu hamil dapat mewakili data anemia pada remaja, karena remaja akan menjadi calon ibu. Data kejadian anemia pada ibu hamil di Provinsi Kepulauan Riau tahun 2022 berjumlah 2.518 orang. Jumlah ini terus meningkat bila dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Sedangkan data ibu hamil anemia di Kabupaten Bintan pada tahun 2022 adalah tertinggi ketiga di Kepulauan Riau dengan jumlah 249 orang.

Mencegah anemia pada remaja putri menjadi sangat penting, sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada rematri dan WUS difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi TTD, serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Keberhasilan pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri perlu dukungan manajemen yang smart, dengan harapan terdapat perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri untuk melakukan pencegahan anemia (RI, 2018). Perilaku kesehatan dapat ditingkatkan melalui

pendidikan kesehatan yang diberikan oleh praktisi kesehatan secara teratur dan terencana. Untuk membantu keberhasilan pendidikan kesehatan maka dibutuhkan suatu alat (media) informasi.

Salah satu upaya untuk menekan permasalahan anemia pada remaja adalah diperlukannya perubahan perilaku ke arah yang sehat. Perubahan perilaku ini harus dimulai dengan adanya pemahaman adekuat terkait anemia dan pencegahannya. Tingkat pengetahuan dan perilaku remaja akan berpengaruh pada kejadian anemia. Remaja putri yang pengetahuannya kurang mengenai anemia, tanda, gejala, dampak anemia akan mengakibatkan rendahnya perilaku dalam upaya pencegahan anemia (Riani et al., 2023).

Perilaku remaja yang kurang baik terhadap anemia akan berpengaruh pada kurangnya perhatian remaja dalam pemilihan makanan dan pencegahan masalah kesehatan anemia. Hal ini akan meningkatkan risiko anemia pada remaja. Begitu sebaliknya, remaja yang memiliki perilaku baik atau positif terhadap anemia, maka mereka cenderung melakukan pencegahan anemia dengan berperilaku hidup sehat, mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan rutin mengonsumsi TTD yang diberikan. Perilaku pencegahan anemia dapat dilakukan dengan prinsip gizi seimbang, seperti rutin mengonsumsi protein hewani dan nabati, terbiasa makan makanan yang bergizi seimbang, menghindari makanan cepat saji, rutin untuk berolahraga, dan mengontrol berat badan (Dai, 2021).

Pendidikan kesehatan melalui media video dapat memberikan perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Y. Sari et al., 2022) dengan melakukan intervensi pemberian pendidikan kesehatan gizi seimbang melalui media video dengan hasil terdapat peningkatan skor pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan setelah pendidikan kesehatan. Penelitian sebanding yang dilakukan oleh (Riani et al., 2023), pendidikan kesehatan pencegahan anemia pada remaja putri di SMKN 4 Palangka Raya menggunakan media video TikTok mampu merubah pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan anemia.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Maulina et al., 2023) di Kota Bandar Lampung, dimana rata-rata pengetahuan remaja meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan video. Pengetahuan akan mendorong kemauan dan kemampuan remaja sehingga akan berdampak pada perilaku positif pencegahan anemia.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan mewawancarai 10 orang remaja putri di Kecamatan Bintan Utara Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau didapatkan bahwa sebanyak 60% remaja mengatakan mereka sering mengalami pusing, lemas, lelah dan sulit berkonsentrasi terutama bila saat menstruasi. Sebagian remaja mengatakan mereka cenderung mengonsumsi makanan siap saji, jarang sarapan pagi, melakukan diet dan tidak rutin mengonsumsi tablet tambah darah yang diberikan oleh petugas kesehatan. Peneliti tertarik memberikan pendidikan

kesehatan pencegahan anemia melalui media video karena remaja di SMPN 11 Bintang belum terpapar dengan pendidikan kesehatan berupa media video. Selain itu, media video ini dapat diputar berulang-ulang oleh siswi di smartphonenya sehingga penyampaian informasi menjadi lebih efektif.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 11 Bintang Kecamatan Bintang Utara Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau tahun 2024”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video terhadap perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMPN 11 Bintang sejumlah 323 orang, dengan jumlah sampel 76 siswi yang diambil menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan rumus Slovin. Kriteria inklusi meliputi siswi yang bersedia menjadi responden dan hadir saat penelitian, sementara kriteria eksklusi adalah siswi yang berhalangan hadir.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di SMPN 11 Bintang. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan skala Likert, mencakup indikator konsumsi makanan, aktivitas fisik, istirahat, fortifikasi makanan, konsumsi tablet tambah darah (TTD), dan pengobatan penyakit. Validitas diuji dengan korelasi Product Moment, dan reliabilitas diuji dengan Cronbach's Alpha. Pengumpulan data dilakukan dengan pretest sebelum intervensi dan posttest setelah pemberian pendidikan kesehatan melalui video.

Analisis data meliputi uji univariat untuk menggambarkan distribusi data dan uji bivariat untuk menguji hipotesis. Uji normalitas dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk. Jika data berdistribusi normal digunakan uji Paired T-test, dan jika tidak normal digunakan uji Wilcoxon, dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika seperti informed consent, kerahasiaan data, dan keadilan terhadap partisipan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Remaja Putri SMPN 11 Bintang Tahun 2024 (n = 76)

Karakteristik Responden	F	%
Umur		
Remaja Awal	25	32,9
Remaja Madya	51	67,1
Kelas		
VII	18	23,7
VIII	11	14,5
IX	47	61,8
Menarche		
9	1	1,3
10	10	13,2
11	23	30,3
12	33	43,4
13	8	10,5
14	1	1,3
Lama Menstruasi		
1-3 Hari	2	2,6
3-7 Hari	66	86,8
>7 Hari	8	10,5
Kadar Hemoglobin		
Anemia	16	21,1
Tidak Anemia	60	78,9

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 76 responden, umur responden paling dominan adalah remaja madya (14-16 tahun) yaitu sebanyak 51 responden (67,1%). Sebagian besar responden berasal dari kelas IX yaitu sebanyak 47 responden (61,8%). Sebanyak 33 responden (43,3%) menarche pada usia 12 tahun. Sebagian besar responden yaitu sebanyak 66 responden (86,8%) memiliki waktu menstruasi 3-7 hari dan sebanyak 60 responden (78,9%) tidak anemia.

Analisa Univariat

Tabel 2. Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Sebelum Pendidikan Kesehatan Di SMPN 11 Bintang Tahun 2024

Perilaku Sebelum	F	%
Kurang	24	31,6
Cukup	48	63,2
Baik	4	5,3
Total	76	100
Perilaku Setelah	F	%
Kurang	9	11,8
Cukup	58	76,3
Baik	9	11,8
Total	76	100

Dari tabel 2 diatas, dapat dilihat bahwa perilaku pencegahan anemia pada remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 48 orang dengan persentase 63,2%. Perilaku pencegahan anemia pada remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 58 orang dengan persentase 76,3%.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Uji Normalitas Data *Komolgorov-Smirnov*

	Statistic	Df	Sig.	Hasil Uji
Perilaku				
<i>Pretest</i>	.049	76	.200	Normal
<i>Posttest</i>	.080	76	.200	Normal

Berdasarkan uji normalitas data, diketahui nilai statistic perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 11 Bintang sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 0,049. Sedangkan nilai statistic perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 11 Bintang setelah pendidikan kesehatan adalah 0,080. Dari uji normalitas data sebelum dan setelah menggunakan *uji komolgorov-smirnov* diperoleh nilai sig 0.200 dan 0.200 artinya $>0,05$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

Tabel 4. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 11 Bintang Kecamatan Bintang Utara Kabupaten Bintang Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2024

Variabel	Rata-Rata	Selisih	Standar Deviasi	Asymp. Sig. (2-tailed)
Perilaku Pencegahan sebelum	58.96	6,26	8,57	.000
Perilaku Pencegahan setelah	65.22		8,30	

Berdasarkan tabel 4 diatas, berdasarkan hasil uji *paired T-test*, didapatkan nilai *p value* 0,000 $< 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video terhadap perilaku pencegahan anemia pada remaja di SMPN 11 Bintang Kecamatan Bintang Utara Kabupaten Bintang Provinsi Riau Tahun 2024.

Pembahasan

Perilaku Pencegahan Anemia Sebelum Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku pencegahan anemia pada remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 48 orang dengan persentase 63,2%. Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi dalam memasuki masa dewasa. Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang drastis. Kedua,

perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja yang mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, aktif dalam berolahraga (Sartika, 2021).

Remaja putri merupakan kelompok resiko tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra karena kebutuhan absorpsi zat besi memuncak pada umur 14-15 tahun pada remaja putri. Dampak anemia gizi besi pada remaja adalah menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi belajar. Anemia gizi besi juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi badan dan berat badan menjadi tidak sempurna, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Berdasarkan siklus hidup, anemia gizi besi pada remaja akan berpengaruh besar pada saat kehamilan dan persalinan, yaitu terjadinya abortus, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, mengalami penyulit lahirnya bayi karena rahim tidak mampu berkontraksi dengan baik serta risiko terjadinya perdarahan pasca persalinan yang menyebabkan kematian maternal (Meikawati et al., 2021).

Perilaku pencegahan anemia pada remaja adalah bentuk Respon, sikap, kebiasaan yang dilakukan oleh remaja putri di SMPN 11 Bintan terhadap pencegahan anemia. Perilaku pencegahan anemia meliputi upaya yang dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia melalui prinsip gizi seimbang, suplementasi TTD, serta mencegah dan mengobati penyakit penyerta.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan informasi bahwa semua remaja putri yang menjadi sampel penelitian di SMPN 11 Bintan sudah mengalami menstruasi dengan lama menstruasi rata-rata 3-7 hari (86,8%). Selain itu berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin ditemukan sebanyak 16 remaja (21,1%) mengalami anemia. Dari hasil pengolahan kuesioner diperoleh bahwa rata-rata perilaku pencegahan anemia terendah yang dilakukan oleh remaja putri adalah pada pernyataan nomor 16 tentang pemeriksaan rutin hemoglobin, sebanyak 45 responden (59,2%) tidak pernah melakukan pemeriksaan rutin hemoglobin. Pada pernyataan 19 “Jika saya mengalami gejala pusing, mudah lelah, letih lesu dan pucat saya segera memeriksakan diri ke fasilitas layanan kesehatan” juga didapatkan hasil bahwa rata-rata remaja memberikan jawaban jarang dan kadang-kadang. Pada konsumsi makanan pernyataan nomor 7 tentang konsumsi kacang-kacangan dan asam folat, rata-rata jawaban remaja adalah pada nilai 2 atau jarang.

Perilaku pencegahan anemia dengan kategori yang baik terdapat pada pernyataan soal nomor 15 “Saya meminum tablet tambah darah dengan air putih” rata-rata jawaban remaja adalah sering. Kemudian pada pernyataan nomor 11 “Memenuhi kebutuhan cairan dengan minum air putih minimal 8 gelas setiap hari” dan pernyataan nomor 9 “Saya terbiasa makan-makanan gizi seimbang (nasi, ayam, tempe, sayur dan buah)” dengan rata-rata jawaban sering (5-6x/minggu).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani & Husnah, 2023), sebelum diberikan pendidikan kesehatan perilaku remaja putrid terhadap pencegahan anemia sebagian besar berperilaku tidak baik sebanyak 54%. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Riani et al., 2023), dari hasil penelitian didapatkan rata-rata perilaku pencegahan anemia pada remaja putri dengan nilai terendah adalah 45,0.

Asumsi peneliti, banyak faktor yang menyebabkan kurang baiknya perilaku pencegahan anemia pada remaja. Diantaranya adalah kurangnya informasi dan edukasi yang diperoleh oleh remaja tentang pencegahan anemia sehingga perilaku remaja terhadap pencegahan anemia menjadi kurang baik. Edukasi ini perlu diberikan pada remaja mulai dari lingkungan rumah, sekolah maupun lingkungan masyarakat. Selain itu faktor lingkungan dan kebiasaan penyediaan makanan di rumah juga menjadi faktor penting terhadap perilaku pencegahan anemia pada remaja. Remaja yang memiliki pola asuh dan pola makan yang baik, bergizi seimbang, dan menerapkan PHBS dalam kesehariannya tentunya akan menjadi suatu kebiasaan yang senantiasa diterapkan oleh remaja dan tentunya mendukung pada pemenuhan kebutuhan zat gizi dan kesehatannya dan begitu sebaliknya, remaja dengan pola asuh dan pola makan yang tidak baik, tidak bergizi seimbang dan tidak menerapkan PHBS akan menyebabkan kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi untuk pertumbuhan dan lebih gampang terkena penyakit.

Perilaku Pencegahan Anemia Setelah Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku pencegahan anemia pada remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 58 orang dengan persentase 76,3%. Pendidikan kesehatan pencegahan anemia pada remaja adalah upaya pemberian informasi mengenai kebutuhan gizi remaja dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku dan kebiasaan remaja dalam mencegah anemia. Dengan pendidikan kesehatan diharapkan remaja memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik dengan mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi, makanan yang tinggi vitamin C, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, mengkonsumsi tablet tambah darah serta melakukan pemeriksaan dan pengobatan penyakit (Emilia, 2020).

Salah satu upaya untuk menekan permasalahan anemia pada remaja adalah diperlukannya perubahan perilaku ke arah yang sehat. Perubahan perilaku ini harus dimulai dengan adanya pemahaman adekuat terkait anemia dan pencegahannya. Tingkat pengetahuan dan perilaku remaja akan berpengaruh pada kejadian anemia. Remaja putri yang pengetahuannya kurang mengenai anemia, tanda, gejala, dampak anemia akan mengakibatkan rendahnya perilaku dalam upaya pencegahan anemia (Riani et al., 2023).

Hasil penelitian setelah 7 hari diberikan pendidikan kesehatan, didapatkan perubahan perilaku pencegahan anemia oleh remaja putri dengan rata-rata jawaban yang diberikan oleh

remaja pada 20 pernyataan yang sama adalah kadang-kadang (3), sering (4) dan selalu (5). Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa terjadi kecenderungan perubahan perilaku yang baik oleh remaja putri dari tidak pernah dan jarang melakukan pencegahan anemia, meningkat menjadi sering.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Riani et al., 2023), terdapat perubahan pengetahuan dan perilaku remaja terhadap pencegahan anemia. Penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani & Husnah, 2023), setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang terjadi perubahan perilaku remaja menjadi baik sebanyak 54% dan sangat baik menjadi 46 %.

Asumsi peneliti, terjadinya perubahan perilaku remaja tentang pencegahan anemia disebabkan karena adanya peningkatan pengetahuan remaja itu sendiri setelah mendapatkan pendidikan kesehatan melalui video yang peneliti berikan. Pada hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa perubahan perilaku itu meliputi peningkatan konsumsi makanan yang mengandung zat besi, cara mengkonsumsi TTD yang benar dan aktivitas fisik. Remaja yang menerima informasi dengan baik, pengetahuan dan wawasannya akan meningkat sehingga akan berperilaku baik untuk mencegah terjadinya anemia agar terhindar dari efek sampingnya.

Selain itu meningkatnya perilaku remaja terhadap pencegahan anemia didukung oleh usia remaja yang sebagian besar adalah remaja madya, seseorang dalam usia ini akan lebih mudah menerima dan mencerna informasi yang didapatkan sehingga lebih mudah untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku.

Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 11 Bintang

Hasil uji statistik *paired T-test*, didapatkan nilai *p value* $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video terhadap perilaku pencegahan anemia pada remaja di SMPN 11 Bintang Kecamatan Bintang Utara Kabupaten Bintang Provinsi Riau Tahun 2024. Pendidikan kesehatan menjadi solusi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku remaja dalam pencegahan dan penanggulangan anemia. Adapun pendidikan kesehatan yang dapat diberikan kepada remaja tentang pencegahan anemia dimulai dari pengenalan anemia, tanda, gejala, dampak, penanggulangan, termasuk suplementasi TTD (Widiastuti & Rusmini, 2020).

Penggunaan metode dan media pendidikan kesehatan pada penelitian ini bertujuan untuk mempermudah penyampaian pesan mengenai anemia yang ditujukan untuk remaja putri. Penyampaian pesan dapat dilakukan dengan menggunakan media video. Media video adalah media audio visual yang lebih menggunakan penglihatan dan pendengaran yang bisa dilihat dan didengar

secara langsung. Media video dibuat untuk menarik perhatian guna meningkatkan pengetahuan remaja.

Pendidikan kesehatan melalui media video dapat memberikan perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Y. Sari et al., 2022) dengan melakukan intervensi pemberian pendidikan kesehatan gizi seimbang melalui media video dengan hasil terdapat peningkatan skor pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan setelah pendidikan kesehatan. Penelitian sebanding yang dilakukan oleh (Riani et al., 2023), pendidikan kesehatan pencegahan anemia pada remaja putri di SMKN 4 Palangka Raya menggunakan media video TikTok mampu merubah pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan anemia, hasil uji statistic dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh media Video TikTok terhadap perilaku pencegahan anemia pada remaja putri.

Penelitian ini juga sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani & Husnah, 2023), berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p value 0,003 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang terhadap perilaku pencegahan anemia pada remaja di Pulau Panjang.

Asumsi peneliti, pendidikan kesehatan sangat berpengaruh terhadap perilaku remaja. Pendidikan kesehatan berarti memberikan wawasan serta pemahaman, perilaku, dan praktek sehingga seseorang mampu melaksanakan pemeliharaan kesehatan. Dalam penelitian ini pendidikan kesehatan tentang pencegahan anemia yang diberikan melalui media video kepada remaja mampu meningkatkan pemahaman dan menambah pengetahuan mereka tentang pencegahan anemia. Dengan bertambahnya wawasan dan pengetahuan mereka tentang anemia, diharapkan perilaku terhadap pencegahan anemia juga meningkat.

Selain itu, media video yang digunakan efektif, menarik, mudah di cerna, merangsang sugesti dan memudahkan remaja untuk mengingat tentang perilaku pencegahan anemia. Media video dapat memberikan stimulus terhadap pendengaran dan penglihatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal. Remaja juga dapat mengakses video ini kapanpun dan dimanapun, bisa dilihat berulang-ulang sehingga pemahaman tentang perilaku pencegahan anemia menjadi lebih baik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar remaja putri memiliki perilaku pencegahan anemia dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 48 orang (63,2%). Setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan melalui

media video, jumlah remaja dengan perilaku cukup meningkat menjadi 58 orang (76,3%). Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired T-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan melalui media video terhadap perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 11 Bintan, Kecamatan Bintan Utara, Kabupaten Bintan, Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Dai, N. F. (2021). *Anemia pada Ibu Hamil*. Penerbit NEM.
- Emilia, E. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatussalikin Air Itam Kota Pangkalpinang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 7(2), 64–69.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2016). *Gizi anak dan remaja*. Rajawali Pers.
- Fitriani, & Husnah, R. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Nutrisi Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pulau Panjang. *Jurnal Ners*, 7 (2), 1022–1026.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Khobibah, Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3 (2), 11–17.
- Maulina, W., Maryuni, S., & Sari, E. Ka. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSi)*, 4(1), 52–60.
- Meikawati, W., Rahayu, D. P. K., & Purwanti, I. A. (2021). Berat Badan Lahir Rendah Dan Anemia Ibu Sebagai Prediktor Stunting Pada Anak Usia 12–24 Bulan Di Wilayah Puskesmas Genuk Kota Semarang. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 13(1), 37–50.
- Podungge, Y., Nurlaily, S., & Yulianti, S. (2022). *Buku Referensi Remaja Sehat, Bebas Anemia*. CV Budi Utama.
- RI, K. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riani, P., Sukriani, W., & Lucin, Y. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMKN 4 Palangka Raya. *Jurnal Medikes*, 10(2), 307–320.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).

- Sari, N. W., & Rahyuda, E. (2020). Perbedaan Kadar HB Remaja Putri pada Pemberian Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) dan Kacang Merah (*Vigna Angviaris*). *Maternak Child Health Care Journal*, 2 (3), 1–12.
- Sari, Y., Santi, M. Y., & Purbowati, N. (2022). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Penggunaan Video Animasi. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4 (4), 203–213.
- Sartika, W. (2021). *Asupan Zat Besi Remaja Putri*. PT. Nasya Expanding Management.
- WHO. (2021a). *Perkiraan Anemia Global Tahun 2021*.
- WHO. (2021b). *Prevalence of anaemia in Pregnant Woman Age (15-49)*.
- Widiastuti, A., & Rusmini. (2020). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Analisis Kepuasan Ibu Bersalin Di Ruang Kebidanan*, 2(1), 18–23.