

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI VIDEO EDUKATIF TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TENGARAN

Handayani¹⁾, Luluk Khusnul Dwihestie²⁾

^{1,2}Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Estu Utomo
Email: lulukhusnul3@gmail.com

ABSTRAK

Kekurangan zat besi menjadi permasalahan gizi yang belum terselesaikan di Indonesia, dengan remaja putri sebagai kelompok yang paling rentan mengalami anemia. Oleh karena itu, remaja perlu diberikan edukasi mengenai upaya pencegahan anemia. Peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan menggunakan media video edukatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui video edukatif terhadap pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMPN 2 Tengar. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental*. Populasi penelitian adalah siswi kelas VII sejumlah 162 orang, dengan sampel sebanyak 62 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling* berdasarkan rumus Slovin. Uji bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis menunjukkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,001, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa video edukatif efektif sebagai media pembelajaran. Hasil ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui media audiovisual dapat membantu meningkatkan pemahaman materi secara lebih menarik dan mudah dipahami. Hal ini mendukung penggunaan media audiovisual sebagai strategi pendidikan kesehatan yang inovatif dan mudah diterima oleh remaja. Diharapkan remaja dapat terus meningkatkan pengetahuan dan menerapkan perilaku hidup sehat guna mencegah anemia.

Kata Kunci: *Anemia, Pendidikan Kesehatan, Remaja, Video Edukatif*

ABSTRACT

Anaemia is an unresolved nutritional problem in Indonesia, with adolescent girls being the most vulnerable group to anaemia. Therefore, adolescents need to be educated about anaemia prevention efforts. Increasing adolescent knowledge about anaemia can be done through health education using educational video media. This study aims to determine the effect of health education through educational videos on knowledge about anaemia in adolescent girls at SMPN 2 Tengar. The study used quantitative methods with a pre-experimental design. The study population was seventh grade students totaling 162 people, with a sample of 62 respondents selected using stratified random sampling technique based on the Slovin formula. The bivariate test used the Wilcoxon test. The results of the analysis showed the value of Asymp. Sig (2-tailed) value of 0.001, which means there is a significant difference between knowledge before and after the intervention. The increase in knowledge scores indicates that educational videos are effective as learning media. These results suggest that delivering information through audiovisual media can help improve understanding of the material in a more interesting and easy-to-understand manner. This supports the use of audiovisual media as an innovative health education strategy that is easily accepted by adolescents. It is expected that adolescents can continue to increase their knowledge and implement healthy living behaviors to prevent anaemia.

Keywords: *Anemia, Health Education, Adolescents, Educational Video*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan permasalahan kesehatan yang sering dijumpai di masyarakat, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Berdasarkan data *World Health Organization* WHO (2023), prevalensi

anemia di kalangan perempuan usia 15–49 tahun secara global mencapai sekitar 30,7%. Angka ini menunjukkan bahwa perempuan usia produktif, termasuk remaja putri, merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap anemia, terutama di negara

berkembang. Indonesia termasuk salah satu negara dengan risiko anemia yang tinggi, dengan prevalensi anemia pada remaja putri usia 5-14 tahun sebesar 26,8%. Di Provinsi Jawa Tengah, bahkan prevalensi anemia mencapai 57,7%, dan masih menjadi masalah utama dalam kesehatan komunitas. Persentase ini menunjukkan prevalensi anemia melebihi ambang batas masalah kesehatan masyarakat yang ditetapkan sebesar 20% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Di Kabupaten Semarang, khususnya di Kecamatan Tengaran, sebanyak 29% remaja putri dilaporkan mengalami anemia. Kepala Dinas Kesehatan Kota Semarang menyatakan bahwa dari hasil pemeriksaan terhadap sekitar 23.000 remaja putri, sebanyak 29% menunjukkan kondisi remaja mengalami anemia. Hasil ini mengindikasikan bahwa penanganan anemia masih menjadi tantangan serius dan memerlukan kolaborasi berbagai pihak, termasuk Puskesmas, pemerintah kecamatan dan kelurahan, serta kader kesehatan. Sosialisasi mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin yaitu satu tablet setiap minggu, dan pola makan bergizi dengan lauk pauk yang lengkap, menjadi salah satu upaya yang terus digalakkan (Dinkes Kabupaten Semarang, 2023).

Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal, sehingga kemampuan darah untuk mensuplai oksigen ke jaringan tubuh menjadi terganggu. Kadar hemoglobin normal untuk laki-laki adalah ≥ 13 g/dl, sedangkan untuk perempuan (tidak sedang hamil) adalah ≥ 12 g/dl (UNICEF, 2021).

Anemia pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama dalam aspek kognitif dan fisik. Dampak anemia adalah penurunan kemampuan berpikir dan konsentrasi, yang menyebabkan proses pembelajaran remaja menjadi tidak optimal. Selain itu, anemia dapat menghambat pertumbuhan fisik sehingga tinggi badan remaja tidak mencapai potensi maksimal. Kondisi ini juga dapat menurunkan kemampuan fisik secara umum, menyebabkan remaja mudah merasa lesu, lelah, dan menunjukkan gejala seperti wajah pucat (Handayani *et al.*, 2023).

Secara umum, penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin. Anemia remaja akibat kekurangan zat besi dapat disebabkan oleh

rendahnya literasi, kurangnya kepedulian dari orang tua dan keluarga, serta pemanfaatan layanan kesehatan remaja yang masih minim (Ridwan & Suryaalamshah, 2023). Upaya pemerintah mengatasi anemia melalui pemberian suplementasi tablet tambah darah (TTD) ke lingkungan sekolah dan posyandu remaja melalui Puskesmas setempat. Tablet tambah darah disarankan dikonsumsi oleh remaja sebanyak satu tablet setiap minggu dan satu tablet setiap hari selama masa menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Namun demikian, program tersebut masih menemui berbagai kendala di lapangan. Permasalahan utama adalah rendahnya kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Banyak remaja mengeluhkan bau yang tidak sedap, rasa mual, dan efek samping lainnya seperti sakit perut atau pusing setelah mengonsumsinya. Hal ini terjadi disebabkan kurangnya pemahaman remaja mengenai tablet tambah darah dan cara minum. Kurangnya pendampingan dari pihak sekolah maupun tenaga kesehatan juga memperburuk situasi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih menarik dan mudah diterima oleh remaja, dimana media audiovisual menjadi alternatif dalam penyampaian informasi kesehatan yang sesuai dengan karakteristik generasi muda (Rusdi *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Maret 2024 di SMPN 2 Tengaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin kepada 15 siswi dengan alat *Hb Easy Touch*. Hasilnya menunjukkan bahwa 14 siswi mengalami anemia dengan kadar hemoglobin 9,7-10,5 g/dl, namun satu siswi memiliki kadar hemoglobin normal sebesar 13,4 g/dl. Selain pemeriksaan kadar hemoglobin, dilakukan juga wawancara singkat terhadap tiga siswi untuk mengetahui pengetahuan awal remaja tentang anemia.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pemahaman masih terbatas. Siswi pertama mengatakan belum paham istilah anemia: "*Kak... itu penyakit apa ya? Kayak lemas gitu ya?*". Siswi kedua menjawab belum memahami dampak dan pencegahannya secara jelas. "*Anemia tuh kurang darah, kan? Tapi aku nggak tahu harus makan apa biar nggak anemia*". Sementara itu, siswi ketiga memiliki pemahaman yang lebih baik, bahwa anemia adalah kondisi kekurangan zat besi dan bisa dicegah dengan makan makanan bergizi serta minum tablet tambah darah secara rutin. Ketiga

siswi tersebut juga menyampaikan bahwa tidak merasakan keluhan meskipun dua diantaranya terdeteksi anemia. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian remaja belum memahami pentingnya anemia sebagai masalah kesehatan, sehingga pendidikan kesehatan yang tepat sangat dibutuhkan.

Pihak sekolah telah bekerja sama dengan Puskesmas setempat dalam memberikan penyuluhan terkait anemia dan distribusi tablet tambah darah (TTD) kepada para siswi. Namun demikian, tingkat kepatuhan konsumsi TTD masih rendah. Sebanyak sembilan siswi mengaku tidak pernah mengonsumsi TTD karena bau yang dianggap tidak sedap, lima siswi jarang mengonsumsinya karena lupa, dan hanya satu siswi yang menyatakan rutin mengonsumsi satu tablet setiap minggu sesuai anjuran. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video edukatif terhadap pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMPN 2 Tengaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental*, yaitu *pretest and posttest one group design*. Pengukuran pengetahuan remaja

tentang anemia dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa pendidikan kesehatan melalui video edukatif. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas VII di SMPN 2 Tengaran, Kabupaten Semarang, sejumlah 162 remaja. Selanjutnya, digunakan rumus Slovin sehingga didapatkan sampel sejumlah 62 remaja yang akan dipilih dengan teknik *stratified random sampling*, yaitu pemilihan acak dari setiap kelas (kelas A-I) melalui sistem undian.

Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2024. Lokasi penelitian di SMPN 2 Tengaran, Kabupaten Semarang. Instrumen penelitian meliputi video edukatif yang telah divalidasi serta kuesioner pengetahuan tentang anemia meliputi pengertian anemia, tanda dan gejala anemia, penyebab anemia, cara mencegah anemia, serta dampak anemia. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berisi 27 pertanyaan, yang diisi secara langsung oleh responden. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dikarenakan data bersifat non-parametri.

HASIL

Karakteristik Responden

Berikut ini merupakan hasil penelitian terkait karakteristik responden:

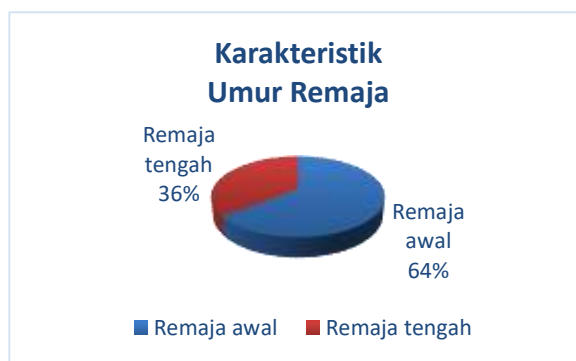


Diagram 1
Sebaran Umur Remaja

Berdasarkan diagram 1. Dapat diketahui bahwa umur remaja di SMPN 2 Tengaran yang termasuk dalam kategori remaja tengah sebesar 36% dan remaja awal sebesar 64%. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar termasuk dalam kategori remaja awal.

Analisis Univariat

Bagian hasil berikut menyajikan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan melalui media video edukatif.

Tabel 1
Pengetahuan Remaja Tentang Anemia Sebelum Intervensi Pendidikan Kesehatan Melalui Video Edukatif

Pengetahuan	Jumlah	
	N	%
Baik	2	3,2
Cukup	19	30,7
Kurang	41	66,1
Total	62	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, yaitu sebanyak 41 remaja (66,1%). Hal ini menunjukkan bahwa

sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan mengenai anemia, remaja putri belum memiliki pemahaman yang tepat mengenai anemia, baik dari segi penyebab, dampak, maupun cara pencegahan.

Tabel 2
Pengetahuan Remaja Tentang Anemia Setelah Intervensi Pendidikan Kesehatan Melalui Video Edukatif

Pengetahuan	Jumlah	
	N	%
Baik	61	98,4
Cukup	1	1,6
Kurang	0	0
Total	62	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan melalui media video edukatif, sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebanyak 61 siswi (98,4%) termasuk dalam kategori pengetahuan baik, menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja putri memahami materi anemia dengan lebih baik setelah intervensi dilakukan. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan video edukatif sebagai

media pembelajaran efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan kesehatan melalui video edukatif. Pengujian dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Wilcoxon

Keterangan	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Sig. (2-tailed)
Negative Ranks	15	34,33	515,00	0,001
Positive Ranks	47	30,60	1438,00	
Ties	0	-	-	
Total	62			

Sumber: Data Primer, 2024

Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji menunjukkan bahwa 47 responden mengalami peningkatan skor pengetahuan (*positive ranks*),

15 responden mengalami penurunan skor (*negative ranks*), dan tidak ada responden dengan nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest* (*ties* = 0). Nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat

perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui video edukatif.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, sejumlah 40 responden (64,5%) berusia 13 tahun, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja SMPN 2 Tenganan berada pada tahap awal masa remaja. Tahap ini merupakan periode transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial emosional. Menurut Rosyida (2023), bahwa *early adolescent* cenderung mengalami pencarian identitas diri, namun belum memiliki kemampuan berpikir kritis dan kesadaran kesehatan yang matang.

Remaja awal lebih rentan terhadap masalah kesehatan akibat minimnya pengetahuan, pengaruh lingkungan sosial, dan masih terbatasnya pengalaman dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan. Salah satu isu kesehatan yang sering diabaikan oleh remaja putri adalah anemia, padahal remaja putri berada pada kelompok risiko tinggi karena sedang mengalami masa pertumbuhan dan mulai menstruasi secara rutin setiap bulan (Rosyida, 2023). Ketidaktahuan remaja terhadap gejala, penyebab, dan cara pencegahan anemia dapat berdampak serius terhadap kemampuan belajar, aktivitas fisik, hingga perkembangan kognitif jangka panjang.

Karakteristik usia ini turut menjadi faktor penting dalam merancang pendekatan edukasi yang sesuai. Oleh karena itu, media pembelajaran yang interaktif dan menarik seperti video edukatif sangat tepat digunakan untuk menjangkau dan meningkatkan pemahaman kelompok usia ini.

b. Pengetahuan Remaja Tentang Anemia Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Video Edukatif

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia (66,1%), sementara 30,6% berada pada kategori cukup, dan hanya sebagian kecil (3,2%) yang memiliki pengetahuan baik. Kondisi ini menggambarkan bahwa edukasi yang selama ini disampaikan mengenai anemia remaja masih belum optimal

diterima dengan baik oleh remaja putri di lingkungan sekolah.

Meskipun SMPN 2 Tenganan pernah melaksanakan program penyuluhan anemia yang bekerja sama dengan Puskesmas wilayah setempat, namun kegiatan ini terbatas hanya satu kali dalam setahun. Kegiatan tersebut meliputi pemeriksaan kadar hemoglobin dan penyuluhan kesehatan, tetapi intensitasnya yang rendah menyebabkan pengetahuan remaja belum merata. Kurangnya frekuensi pemberian informasi kesehatan, ditambah dengan rendahnya literasi remaja mengenai kesehatan, menjadi penyebab utama kurangnya pemahaman remaja tentang anemia.

Rendahnya tingkat pengetahuan sebagian responden dalam penelitian ini terlihat jelas dari hasil kuesioner. Salah satu indikator yang paling banyak dijawab salah adalah terkait tanda dan gejala anemia. Pada soal nomor 5, yang menanyakan apakah mata berkunang-kunang saat bangun tiba-tiba merupakan salah satu gejala anemia, sebanyak 57 siswi (91,2%) memberikan jawaban yang salah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memahami dengan baik gejala klinis anemia. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Handayani *et al.*, 2023), bahwa gejala anemia meliputi hilangnya nafsu makan, kurang fokus, sistem imun menurun, tubuh terasa lemah, letih, lesu, wajah pucat, dan mata berkunang-kunang.

Selain itu, pada soal nomor 8 yang menguji pemahaman tentang penyebab anemia, yaitu apakah membatasi konsumsi makanan termasuk sumber zat besi dalam program diet tidak menyebabkan anemia, sebanyak 43 responden (69,3%) juga menjawab salah. Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman remaja mengenai kaitan antara pola makan, diet ketat, dan risiko anemia masih rendah. Sesuai dengan (Ashari *et al.*, 2022), remaja putri berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat besi lebih banyak. Namun, dalam praktiknya banyak remaja yang justru membatasi konsumsi makanan, terutama karena alasan diet, yang akhirnya meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Pada soal nomor 21 yang mengukur pemahaman tentang pencegahan dan pengobatan anemia, sebanyak 57 responden (91,2%) menjawab salah ketika ditanya apakah tablet tambah darah (TTD) dapat menyebabkan muntah. Hal ini menunjukkan masih adanya konsep yang salah terhadap efek samping TTD, yang berpotensi menurunkan kepatuhan konsumsi TTD. Menurut Ashari *et al.*, (2022), pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi baik hewani seperti daging, ikan, ayam, hati, dan telur, maupun nabati seperti sayuran hijau, tempe, dan kacang-kacangan yang membantu penyerapan zat besi, serta rutin mengonsumsi tablet tambah darah.

c. Pengetahuan Remaja Tentang Anemia Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Melalui Video Edukatif

Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan edukasi menggunakan media video edukatif, sebagian besar remaja menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebanyak 61 responden (98,4%) termasuk kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa media video edukatif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia.

SMPN 2 Tenganan telah melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb), meskipun kegiatan tersebut hanya dilakukan satu kali dalam setahun. Melalui program ini, remaja berkesempatan mengetahui status kesehatannya, termasuk apakah mengalami anemia atau tidak.

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian responden telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai pencegahan anemia. Hal ini terlihat dari hasil kuesioner pada soal nomor 2, yang menanyakan pengertian anemia sebagai kondisi kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 12 g/dl. Sebanyak 61 responden (98,4%) menjawab dengan benar, dan hanya 1 responden (1,6%) yang menjawab salah. Hal ini sejalan dengan (Contesa *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari nilai normal, dengan ambang batas 12 g/dl untuk perempuan.

Pengetahuan responden juga baik, pada aspek dampak anemia. Pada soal nomor 12, yang menanyakan apakah anemia dapat menyebabkan tingkat kebugaran

tubuh menurun, hanya 2 responden (3,2%) yang menjawab salah. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memahami konsekuensi fisiologis dari anemia. Menurut Handayani *et al.*, (2023), anemia pada remaja putri dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, daya tahan tubuh menurun, serta berdampak negatif terhadap konsentrasi dan prestasi belajar.

Pemahaman responden mengenai cara pencegahan dan pengobatan anemia juga meningkat, sebagaimana terlihat pada soal nomor 18 yang menanyakan frekuensi konsumsi tablet tambah darah. Sebanyak 59 responden (95,2%) menjawab benar bahwa tablet tambah darah dikonsumsi satu tablet setiap minggu, sedangkan hanya 3 responden (4,8%) yang menjawab salah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengetahui anjuran konsumsi TTD secara tepat. Sejalan dengan (Pamangin, 2023), perilaku konsumsi tablet tambah darah secara teratur dapat mencegah dan menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri. Tablet tambah darah sebaiknya dikonsumsi satu tablet setiap minggu secara konsisten, dengan total 52 tablet per tahun. Tablet ini dapat diperoleh melalui fasilitas kesehatan, namun juga dapat diakses secara mandiri atas inisiatif remaja yang telah memiliki kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia.

Peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan, sejalan dengan (Rahman *et al.*, 2024), yang menjelaskan bahwa pendidikan gizi sangat penting untuk remaja perempuan guna mencegah anemia dan mendukung pertumbuhan sehat serta kesiapan menjadi ibu di masa depan. Tujuan utama dari pendidikan kesehatan adalah membentuk kesadaran individu tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kesehatan, serta mencegah berbagai risiko yang dapat merugikan kesehatan.

Penyampaian informasi mengenai anemia remaja melalui media video edukatif terbukti mampu mendorong perubahan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang anemia. Ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan metode yang tepat dan sesuai dengan karakteristik sasaran, seperti media audiovisual untuk remaja, dapat

memberikan dampak positif terhadap perilaku kesehatan yang lebih baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan, tetapi juga menunjukkan antusiasme terhadap media video yang digunakan. Hal ini tercermin dari umpan balik positif yang diberikan oleh responden saat dilakukan evaluasi oleh peneliti. Media video edukatif dianggap menarik dan mudah dipahami, sehingga dapat meningkatkan minat belajar dan keterlibatan remaja dalam memahami materi kesehatan.

Sejalan dengan penelitian oleh Decky (Laurence *et al.*, 2025), yang menunjukkan bahwa melalui pesan edukatif yang dikirim secara rutin, remaja menjadi lebih sadar akan pentingnya pencegahan anemia dan lebih konsisten dalam mengonsumsi tablet zat besi. Strategi edukasi berbasis media sosial dapat dijadikan pelengkap program edukasi konvensional di sekolah dan direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas.

Secara statistik, uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *sig.* (*2-tailed*) adalah 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan melalui media video edukatif berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMPN 2 Tenganan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan Solang *et al.*, (2023), yang menyatakan bahwa audio visual dan modul berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia sesudah diberikan intervensi. Intervensi edukatif memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap masalah anemia.

Penelitian lain oleh Anifah (2020) juga memperkuat hasil ini, dengan menyimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia, baik dari aspek definisi, tujuan pencegahan, hingga dampak dan konsekuensinya. Selaras dengan hasil

penelitian ini, bahwa penggunaan media video edukatif terbukti memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi responden. Selama pelaksanaan intervensi, responden menunjukkan antusiasme dan perhatian penuh terhadap isi video. Hal ini menunjukkan bahwa media video edukatif mampu menumbuhkan rasa ingin tahu dan ketertarikan, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan lebih optimal.

Menurut Pamungkas & Koeswanti, (2022), media pembelajaran video merupakan alat bantu komunikasi yang efektif dalam proses belajar mengajar, karena dapat mengkonkretkan materi yang bersifat abstrak. Visualisasi yang disajikan dalam bentuk gambar dan suara mampu merangsang indera penglihatan dan pendengaran secara simultan, sehingga meningkatkan motivasi dan pemahaman peserta didik terhadap materi yang disampaikan.

Penggunaan video animasi sebagai media pembelajaran memiliki berbagai keunggulan. Media ini dinilai lebih efektif dan efisien dalam menyampaikan materi, karena memungkinkan pengulangan bagian tertentu sesuai kebutuhan peserta didik. Selain itu, video animasi mampu merepresentasikan proses dan kejadian secara konkret, bahkan untuk materi yang bersifat abstrak, sehingga memudahkan pemahaman (Fajar *et al.*, 2023). Kelebihan lainnya adalah durabilitas media yang tinggi, memungkinkan penggunaan berulang dengan risiko kerusakan yang rendah. Video animasi juga dapat memperkaya pengalaman belajar peserta didik, meningkatkan keterlibatan, serta memperkuat kemampuan dasar melalui pendekatan visual yang menarik. Media ini relevan dengan tujuan pembelajaran modern dan sesuai dengan kurikulum yang menekankan partisipasi aktif peserta didik dalam proses belajar. Dengan demikian, penggunaan video animasi dalam pendidikan kesehatan terbukti sebagai strategi yang tepat untuk meningkatkan pemahaman remaja, khususnya dalam topik yang berkaitan dengan pencegahan anemia.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui media video edukatif, sebagian besar remaja putri di

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

SMPN 2 Tenganan memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang anemia, yaitu sebanyak 41 responden (66,1%). Namun, setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan, dengan 61 responden (98,4%) berada pada kategori pengetahuan baik.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan melalui media video edukatif berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMPN 2 Tenganan.

Saran

Bagi remaja, diharapkan dapat secara aktif mencari informasi terkait anemia dari berbagai sumber, baik melalui buku, majalah, artikel, maupun media sosial. Meningkatkan pengetahuan tentang anemia diharapkan dapat mendorong kesadaran dan motivasi diri untuk melakukan tindakan pencegahan secara mandiri, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah secara rutin.

Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan atau petugas yang terlibat dalam pelayanan kesehatan remaja, disarankan untuk lebih intensif melakukan promosi kesehatan yang inovatif. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah pendidikan kesehatan melalui media video, mengingat efektivitasnya dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia sebagaimana dibuktikan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anifah, F. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 296–300. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.6335>
- Ashari, A. O., Ratnawati, A. E., & Kurniawati, E. Y. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1), 30–35. <https://doi.org/10.48092/jik.v8i1.144>
- Contesa, A. Y., Wathan, F. M., & Yunola, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Lama Menstruasi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022. *Jurnal Doppler*, 6(1), 88–97.
- Fajar, M. M., Eka Murtinugraha, R., & Arthur, R. (2023). Kajian Literatur: Efektivitas Media Video Animasi pada Pembelajaran Bersifat Teori. *Prosiding Seminar Pendidikan Kejuruan Dan Teknik Sipil (E-Journal)*, 1(3), 148–163.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Riezqy Ariendha, D. S. (2023). Hubungan Status Gizi Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 69–78. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2797>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Kementerian Kesehatan RI.
- Laurence, M. C., Titley, C. R., Tahitu, R., Asmin, E., Kailola, N. E., Istia, S. S., Tando, Y. D., Pasamba, L. A., & Sara, L. S. (2025). The effect of WhatsApp-based reminders on enhancing knowledge and adherence to weekly iron-folic acid supplementation among adolescent girls in Maluku, Indonesia. *Frontiers in Digital Health*, 7(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fdgh.2025.1542006>
- Pamangin, L. O. M. (2023). Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 311–317. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.746>
- Pamungkas, W. A. D., & Koeswanti, H. D. (2022). Penggunaan Media Pembelajaran Video Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 4(3), 346–354. <https://doi.org/10.23887/jippg.v4i3.41223>
- Rahman, M. J., Rahman, M. M., Sarker, M. H. R., Kakehashi, M., Tsunematsu, M., Ali, M., Ahmed, A., Hawlader, M. D. H., & Shimpuku, Y. (2024). Prevalence and influencing factors with knowledge, attitude, and practice toward anemia among school-going adolescent girls in rural Bangladesh. *PLoS ONE*, 19(11 November), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313071>
- Ridwan, D. F. S., & Suryaalamshah, I. I. (2023). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung

- Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>
- Rosyida, D. A. C. (2023). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. PT. Pustaka Baru.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Solang, S. D., Tupan, H. A., & Kusmiyati, K. (2023). Efektivitas Audio Visual Dan Modul Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia: Literatur Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(1), 75. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i1.20457>
- Unicef. (2021). Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia. *Unicef Indonesia*. https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan_Eksekutif_Strategi_Komunikasi.pdf
- World Health Organization. (2023). *Prevalence of Anaemia in Women*. WHO.