



EFEKTIFITAS EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA REMAJA PUTRI TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA

S. Tauriana^{1*}, Rosyi Nurhikma Ningsih A², Siti Qurrotul Fuadda³, Siti Nur Haliza⁴, Siti Aliyatus Sholehah⁵

¹⁻⁵Faculty of Health Universitas Nurul Jadid Probolinggo, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: November 18th 2025

Revised: January 1st 2026

Accepted: January 14th 2026

KEYWORD

Education, Booklet, Teenagers, Anemia, Nutrition

Edukasi, Booklet, Remaja, Anemia, Gizi

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: S. Tauriana

Address: Probolinggo, east java

E-mail: estauriana@unuja.ac.id

No. Tlp : +6285330131116

DOI 10.62354/jurnalmedicare.v5i1.304

ABSTRACT

Masa remaja merupakan salah satu periode terjadinya percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang menyebabkan peningkatan kebutuhan akan zat besi dalam tubuh. Pada remaja putri, zat besi juga dibutuhkan untuk menggantikan zat besi selama masa menstruasi. Selain itu, pernikahan usia dini dan kehamilan remaja menjadi faktor lain yang meningkatkan risiko anemia khususnya pada remaja putri. Tujuan penelitian mengetahui tingkat keefektifan dari edukasi gizi terhadap pencegahan anemia pada remaja. Metode penelitian *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *pretest – posttest control grup*. Kelompok eksperimen dengan menggunakan media Booklet, kelompok kontrol hanya metode ceramah tanpa media. Sampel terdiri dari 60 remaja putri yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan 15 soal dan sikap 10 pertanyaan skala likers analisis data. Uji statistik *P t-test*. Rata-rata skor pengetahuan pada kelompok intervensi meningkat dari $6,9 \pm 1,7$ menjadi $11,7 \pm 1,4$, dan skor sikap meningkat dari $25,8 \pm 3,2$ menjadi $32,4 \pm 2,9$ dengan nilai $p < 0,001$. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan signifikan baik pada pengetahuan maupun sikap ($p > 0,05$). Kesimpulan edukasi gizi dengan media booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia. Media ini direkomendasikan sebagai metode edukasi kesehatan sekolah.

*Adolescence is a period of accelerated growth and development that causes an increase in the need for iron in the body. In adolescent girls, iron is also needed to replace iron during menstruation. In addition, early marriage and teenage pregnancy are other factors that increase the risk of anemia, especially in adolescent girls. The purpose of the study was to determine the level of effectiveness of nutritional education on preventing anemia in adolescents. The Quasy Experiment research method with a pretest - posttest control group approach. The experimental group used Booklet, the control group only used the lecture method without media. The sample consisted of 60 adolescent girls selected by purposive sampling. The research instrument used a 15-question knowledge questionnaire and 10-question attitude Likers scale data analysis. Statistical test *P t-test*. The average knowledge score in the intervention group increased from 6.9 ± 1.7 to 11.7 ± 1.4 , and the attitude score increased from 25.8 ± 3.2 to 32.4 ± 2.9 with a p value <0.001 . In contrast, the control group did not show significant improvement in either knowledge or attitude ($p > 0.05$). Conclusion: Nutrition education with booklet media is effective in increasing knowledge and attitudes of adolescent girls about anemia.*

A. Pendahuluan

Anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh menurun di bawah normal. Kurangnya sel darah merah membuat pengidap anemia tampak pucat, lelah, dan lemah. Kondisi ini bisa dialami oleh kelompok usia mana pun, termasuk remaja. Kondisi anemia dapat terjadi pada semua fase dalam daur kehidupan. Adapun salah satu kelompok yang berisiko tinggi untuk mengalami anemia adalah kelompok remaja (usia 10-19 tahun) (Permanasari, Jannaim, and Wati 2020). Masa remaja merupakan salah satu periode terjadinya percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang menyebabkan peningkatan kebutuhan akan zat besi dalam tubuh. Pada remaja putri, zat besi juga dibutuhkan untuk menggantikan zat besi selama masa menstruasi. Selain itu, pernikahan usia dini dan kehamilan remaja menjadi faktor lain yang meningkatkan risiko anemia khususnya pada remaja putri (Memorisa, Aminah, and Y 2020).

Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007, 2013 dan 2018 terlihat adanya tren peningkatan prevalensi anemia pada remaja. Pada tahun 2018, terdapat 32% remaja di Indonesia yang mengalami anemia. Hal ini berarti bahwa terdapat kurang lebih 7.5 juta remaja Indonesia yang berisiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi. Faktor yang mempengaruhi anemia gizi diantaranya adalah pengetahuan tentang anemia yang masih rendah, pola makan dan gaya hidup yang kurang baik. Media pendidikan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia remaja putri. Kebutuhan asupan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja haruslah berbanding lurus guna mengimbangi angka kecukupan gizi yang diperlukan tubuh (Tarini, Sugandini, and Sulyastini 2020).

Peningkatan pengetahuan dalam suatu pendidikan/edukasi gizi diperlukan media pendidikan yang baik untuk menunjang keberhasilan dari proses Pendidikan tersebut. Media yang sering digunakan disekolah adalah berupa media cetak yaitu Booklet. Media merupakan alat peraga yang sering digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan masyarakat. Penyuluhan yang dilakukan dapat menggunakan media pembelajaran untuk membantu agar remaja dapat lebih mudah memahami isi materi yang disampaikan penyuluh (Husna and Saputri 2022). Kegiatan ini ditujukan untuk menambah pengetahuan dengan pendidikan kesehatan atau penyuluhan termasuk penyuluhan tentang anemia remaja dan berdasarkan hasil obsevasi ditemukan sebagian besar siswa belum memiliki penguatan yang memadai tentang anemia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap upaya promotif dan preventif dalam mengurangi angka kejadian anemia pada remaja melalui pendekatan edukatif yang inovatif.

Asupan gizi dipengaruhi oleh pengetahuan remaja terhadap edukasi gizi yang dibutuhkan. Pengetahuan adalah kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil dari panca indera. Tingkat pengetahuan yang menentukan perilaku konsumsi pangan didapat salah satunya melalui pendidikan gizi. Edukasi gizi digunakan sebagai alat meningkatkan kesadaran yang dapat meningkatkan sikap

individu tentang pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi (Nurazizah et al. 2022). Oleh karena itu perlu diberikannya edukasi kepada remaja mengenai pengetahuan gizi dan juga kesehatan. Pemberian edukasi yang diberikan kepada remaja haruslah menarik agar penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara. Media pembelajaran sendiri adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu mempermudah, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar. Penelitian kali ini akan menganalisis efektivitas berbagai macam media pembelajaran gizi terhadap pencegahan anemia pada remaja putri. Perlu adanya penyampaian edukasi yang dapat dilakukan menggunakan teknik dan media edukasi tertentu untuk menanggulangi anemia pada remaja putri.

B. Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif metode penelitian ini bersifat eksperimen. Jenis penelitian ini adalah Eksperimen semu (Quasi Eksperiment). Kelompok eksperimen dengan menggunakan media Booklet, kelompok kontrol hanya metode ceramah tanpa media. Paradigma penelitian ini menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam rangka mengevaluasi dampak edukasi gizi menggunakan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan anemia. Penelitian ini di mulai bulan 07 Mei sampai juni 2025. Populasi Penelitian adalah Remaja putri MTS Nuru Jadid. Tehnik pengambil sampel Proportional random sampling sesuai dengan kriteria inklusi remaja berusia 12 – 15 tahun dan bersedia menjadi responden. Sampel dalam penelitian remaja kelas IX. Alat pengumpulan data kuesioner pengetahuan terdapat 15 butir pertanyaan. Skala dalam penelitian ini, akan di dapat jawaban yang tegas, yaitu “ benar dan salah “dan Sikap 10 pertanyaan dengan skala Likers. Selanjutnya dilakukan analisis univariat dan analisis bivariat terhadap data yang di dapatkan.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tabel 3.1. Usia Responden Kelompok Intervensi

Usia Remaja	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
14 Tahun	10	3 %
15 Tahun	8	2,4%
16 tahun	12	6,6 %
Total	30	100

Table 3.1 Menunjukkan usia responden kelompok intervensi sebagian besar usia 16 tahun dengan jumlah 12 responden (6,6%).

Table 3.2. Usia Responden Kelompok Kontrol

Usia Remaja	Frekuensi	Prosentase %
14 Tahun	8	2,4 %
15 Tahun	10	3%
16 tahun	12	6,6 %
Total	30	100

Table 3.2 Menunjukkan usia responden kelompok intervensi sebagian besar usia 16 tahun dengan jumlah 12 responden (6,6%).

Table3.3 Hasil Pre test dan Posttest Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia

Kelompok

Variable	Pretest (Mean \pm SD)	Posttes (Mean \pm SD)	Selisih	p-Value
Intervensi				
Pengetahuan	6,9 \pm 1,7	11,7 \pm 1,4	+4,8	0,000
Sikap	2,5,8 \pm 3,2	32,4 \pm 2,9	+6,6	0,000
Kontrol				
Pengetahuan	7,1 \pm 1,6	7,3 \pm 1,5	+0,2	0,162
Sikap	26,0 \pm 3,1	26,3 \pm 3,0	+0,3	0,228

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media booklet. Peningkatan ini terlihat jelas pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna. Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia Pada kelompok intervensi, skor rata-rata pengetahuan meningkat dari 6,9 \pm 1,7 pada pretest menjadi 11,7 \pm 1,4 pada posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa booklet sebagai media edukasi gizi mampu menyampaikan informasi secara efektif, menarik, dan mudah dipahami oleh remaja putri. Peningkatan yang signifikan ($p = 0,000$) ini menunjukkan bahwa pemahaman remaja tentang anemia, penyebab, gejala, dan cara pencegahannya meningkat setelah membaca booklet. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, skor pengetahuan hanya mengalami peningkatan dari 7,1 \pm 1,6 menjadi 7,3 \pm 1,5, dan hasil uji statistik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,162$). Hal ini memperkuat temuan bahwa intervensi edukatif sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang isu kesehatan seperti anemia. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Sugandini, Erawati, 2024) yang menyatakan bahwa penggunaan booklet mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap informasi kesehatan. Media cetak

yang dirancang dengan visual menarik dan bahasa sederhana terbukti lebih mudah diterima oleh remaja dibandingkan metode ceramah atau leaflet biasa. Sikap Remaja Putri terhadap Pencegahan Anemia.

Selain pengetahuan, terdapat peningkatan yang signifikan pada sikap remaja putri dalam kelompok intervensi, dari $25,8 \pm 3,2$ menjadi $32,4 \pm 2,9$ ($p = 0,000$). Ini menunjukkan bahwa informasi yang diterima melalui booklet tidak hanya dipahami, tetapi juga memengaruhi cara pandang dan kesiapan remaja dalam melakukan tindakan pencegahan anemia, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi atau suplemen bila diperlukan. Kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan kecil dari $26,0 \pm 3,1$ menjadi $26,3 \pm 3,0$ ($p = 0,228$), yang berarti tanpa intervensi, sikap remaja terhadap anemia cenderung stagnan dan tidak berkembang secara signifikan. Temuan ini didukung oleh teori Health Belief Model, yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dapat membentuk persepsi risiko dan manfaat, sehingga memengaruhi sikap dan niat seseorang untuk melakukan perilaku sehat. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian (Martini 2015), yang menemukan bahwa edukasi berbasis media cetak mampu mengubah sikap remaja terhadap kebiasaan makan dan perhatian terhadap gizi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media booklet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai pencegahan anemia. Peningkatan skor pengetahuan pada kelompok intervensi dari 6,9 menjadi 11,7 menunjukkan bahwa media booklet mampu menyampaikan pesan kesehatan secara lebih efektif dibandingkan metode ceramah tanpa media. Fakta ini sesuai dengan teori komunikasi pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa media visual dapat meningkatkan pemahaman karena mampu menstimulasi lebih banyak pancaindra, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat (Asatuti et al. 2021).

Secara teoritis, anemia pada remaja putri banyak dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan mengenai kebutuhan zat besi dan pola makan yang tidak seimbang. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan cepat (*growth spurt*) yang meningkatkan kebutuhan nutrisi, terutama zat besi (Wulansari et al. 2025). Pada remaja putri, risiko anemia meningkat karena kehilangan darah saat menstruasi. Fakta ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai anemia sangat diperlukan pada kelompok usia ini. Temuan penelitian ini memperkuat teori (Novelia, Rukmaini, and Purnama Sari 2022) yang menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam perubahan perilaku kesehatan.

Selain pengetahuan, sikap remaja putri juga meningkat dari 25,8 menjadi 32,4 setelah diberikan booklet. Sikap yang baik muncul ketika remaja memiliki persepsi yang tepat mengenai risiko anemia dan manfaat melakukan pencegahan, seperti konsumsi makanan kaya zat besi dan suplemen. Hal ini didukung oleh teori *Health Belief Model* (HBM), yang menyatakan bahwa edukasi yang efektif dapat meningkatkan *perceived susceptibility* dan *perceived benefits*, serta mendorong terbentuknya sikap positif terhadap perilaku sehat (Aisah, Ismail, and Margawati 2022).

Fakta lapangan menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan bermakna baik pada pengetahuan maupun sikap. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa metode ceramah tanpa media tidak memberikan dampak signifikan bagi remaja, terutama dalam konteks materi gizi yang membutuhkan visualisasi untuk memperjelas konsep. Sebagaimana disampaikan dalam penelitian (Yulianingsih, Yanti, and Hulawa 2023), remaja lebih responsif terhadap media edukasi bergambar karena lebih menarik, mudah dipahami, dan dapat dibaca ulang kapan saja.

Menurut peneliti, booklet merupakan media edukasi yang praktis dan murah, sehingga sangat potensial digunakan dalam program promosi kesehatan di sekolah. Booklet juga memiliki kelebihan berupa kombinasi teks dan gambar yang mempermudah retensi informasi jangka panjang. Selain itu, remaja cenderung lebih menyukai materi visual daripada penyampaian verbal semata. Dengan demikian, penggunaan booklet tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan sikap, tetapi juga berpotensi mengubah perilaku kesehatan dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi berbasis media cetak merupakan strategi efektif untuk meningkatkan literasi gizi dan kesiapan remaja dalam mencegah anemia. Implementasi media booklet sejalan dengan tujuan promotif dan preventif kesehatan masyarakat, khususnya dalam upaya menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia. Oleh karena itu, perawat, guru, maupun tenaga kesehatan lainnya disarankan untuk memasukkan booklet sebagai bagian dari program edukasi kesehatan rutin di sekolah.

D. Simpulan

Edukasi gizi menggunakan media booklet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia dibandingkan kelompok yang tidak mendapat intervensi. Perawat memiliki peran strategis dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja, terutama dalam pencegahan anemia. Temuan ini menunjukkan bahwa media booklet merupakan alat edukasi yang efektif, sehingga perawat dapat menggunakannya sebagai sarana dalam kegiatan promosi kesehatan, baik di sekolah maupun di masyarakat.

Daftar Pustaka

- Aisah, Siti, Suhartini Ismail, and Ani Margawati. 2022. "Animated Educational Video Using Health Belief Model on the Knowledge of Anemia Prevention among Female Adolescents: An Intervention Study." *Malaysian Family Physician* 17(3):97–104. doi: 10.51866/oa.136.
- Asatuti, Nia Budhi, Ratih Nurani Sumardi, I. Rai Ngardita, and Sanya Anda Lusiana. 2021. "Pemantauan Status Gizi Dan Edukasi Gizi Pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Stunting." *Asmat Jurnal Pengabmas* 1(1):46–56. doi: 10.47539/ajp.v1i1.8.
- Husna, Husna, and Ningsih Saputri. 2022. "Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Altifani Penelitian Dan*

- Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1):7–12. doi: 10.25008/altifani.v2i1.197.
- Martini. 2015. “FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 METRO.” *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* VIII(1):0–82.
- Memorisa, Gebby, Sitti Aminah, and galuh pradian Y. 2020. “Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia.” *Jurnal Mahasiswa Kesehatan* 1(1):165–71.
- Novelia, Shinta, Rukmaini, and Indah Purnama Sari. 2022. “THE Analysis of Factors Associated with Anemia Among Adolescent Girls.” *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)* 2(3). doi: 10.53713/nhs.v2i3.142.
- Nurazizah, Yuni Isnaini, Agung Nugroho, Agung Nugroho, Nor Eka Noviani, and Nor Eka Noviani. 2022. “Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.” *Journal Health and Nutritions* 8(2):44. doi: 10.52365/jhn.v8i2.545.
- Permanasari, Ika, Jannaim Jannaim, and Yesi Septina Wati. 2020. “Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMAN 05 Pekanba.” *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan* 8(2):313. doi: 10.20527/dk.v8i2.8149.
- Sugandini, W., N. K. Erawati, and ... 2024. “Pendampingan Pencegahan Dan Cara Menanggulangi Anemia Pada Remaja Putri Melalui Gerakan Aksi Bergizi.” *Seminar Nasional ...* 9(November).
- Tarini, Ni Wayan Dewi, Wayan Sugandini, and Ni Komang Sulyastini. 2020. “Prevalence of Anemia and Stunting in Early Adolescent Girls.” 394(Icirad 2019):397–402. doi: 10.2991/assehr.k.200115.065.
- Wulansari, Meinita, Asri Anti Makalungsenge, Michelle Stevanie, Tesalonika Injilia Febiola Dommits, Sumaya Tinumbia, Megawati Husna Laya, Engreta Ngabito, and Ermi Umagapi. 2025. “Healthy Adolescents Free of Anemia in Iyok Village, North Bolaang Mongondow Regency.” *Abdimas Polsaka* 4(1):43–39. doi: 10.35816/abdimaspolsaka.v4i1.89.
- Yulianingsih, Endah, Febri Dwi Yanti, and Dinda Hulawa. 2023. “Health Education Using Booklet to Increase Knowledge on Anemia among Adolescent Girls.” *Embrio* 15(1):57–62. doi: 10.36456/embrio.v15i1.6829.