

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

Pengaruh Pemanfaatan Media Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri : *Literature Review*

Effects of Utilizing Nutrition Education Media to Increase Knowledge Related to Anemia in Young Women : Literature Review

Fachira Kasmarini^{1*}, Ratih Kurniasari²^{1,2}S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang*Korespondensi Penulis : 1910631220020@student.unsika.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Suatu kondisi yang dialami seseorang ketika kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah kurang dari batas normal disebut dengan anemia. Prevalensi anemia pada remaja putri kelompok usia 15-24 tahun di Indonesia sebesar 27,2% sementara pada remaja putra sebesar 20,3%. Angka kejadian anemia pada remaja putri lebih tinggi daripada remaja laki-laki sebab remaja putri mengalami menstruasi dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang lebih tinggi. Diperlukan suatu upaya pencegahan dan penanggulangan anemia untuk meningkatkan pengetahuan remaja, terutama remaja putri, mengenai anemia melalui pemanfaatan media dalam edukasi gizi.

Tujuan: Penulisan *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemanfaatan media edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia.

Metode: Penulisan ini menggunakan metode *literature review*. Artikel ilmiah ditemukan melalui mesin pencari Google Scholar dengan kata kunci "anemia", "media edukasi gizi", dan "remaja putri". Artikel ilmiah terindeks Sinta 1-5 dengan rentan waktu publikasi antara tahun 2018-2021.

Hasil: Terdapat peningkatan pengetahuan gizi pada remaja putri setelah diberikan intervensi.

Kesimpulan: Pemberian edukasi gizi melalui media berupa kartu *games*, media animasi, komik, dan video blog (vlog) berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri terkait anemia.

Kata Kunci: Anemia; Edukasi Gizi; Pemanfaatan Media; Peningkatan Pengetahuan; Remaja Putri

Abstract

Background: A condition experienced by a person when the level of hemoglobin (Hb) in the blood is less than the normal limit is called anemia. The prevalence of anemia in adolescent girls aged 15-24 years in Indonesia is 27.2%, while in young boys it is 20.3%. The incidence of anemia in adolescent girls is higher than adolescent boys because adolescent girls experience menstruation and are in a period of growth so that they require a higher intake of nutrients. An effort to prevent and control anemia is needed to increase the knowledge of adolescents, especially young women, about anemia through the use of media in nutrition education.

Objective: The purpose of this literature review is to determine the effect of using nutrition education media in increasing the knowledge of young women about anemia.

Methods: This writing uses a literature review method. Scientific articles were found through the Google Scholar search engine with the keywords "anemia", "nutrition education media", and "adolescent girls". Scientific articles indexed by Sinta 1-5 with a range of publication times between 2018-2021.

Results: There is an increase in nutritional knowledge in adolescent girls after being given the intervention.

Conclusion: The provision of nutrition education through the media in the form of game cards, animated media, comics, and video blogs (vlogs) has an effect on increasing the knowledge of young women regarding anemia.

Keywords: Anemia; Nutrition Education; Media Utilization; Increased Knowledge; Teenage Girl

PENDAHULUAN

Keadaan ketika kadar hemoglobin di dalam darah kurang dari batas normal disebut dengan anemia (1). Kebiasaan makan, kemiskinan, kurangnya pendidikan, lingkungan, hingga kondisi kesehatan mempengaruhi status gizi seseorang serta memicu terjadinya anemia (1),(2). Anemia menyebabkan menurunnya imunitas, produktivitas, kebugaran, serta konsentrasi belajar (3). Di negara berkembang khususnya Indonesia, kejadian anemia defisiensi besi merupakan masalah gizi utama dimana prevalensi tertingginya dialami oleh kelompok usia remaja. Data oleh Riskesdas pada tahun 2018 menyebutkan sebesar 84,6% remaja pada kelompok usia 15-24 tahun mengalami anemia. Pada kelompok usia yang sama, diuraikan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 27,2% sementara pada remaja putra sebesar 20,3% (4). Angka kejadian anemia pada remaja putri lebih tinggi mengingat remaja putri mengalami fase menstruasi dan dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang lebih tinggi (5). Selain itu, kejadian anemia pada remaja putri didorong oleh beberapa faktor, yakni tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi, status kesehatan, sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan siklus menstruasi (6).

Pengetahuan gizi merupakan suatu bentuk pemahaman terkait makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi pada bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit, ketepatan dalam mengolah makanan agar tidak menghilangkan zat gizi dalam bahan makanan, hingga pola hidup sehat. Dengan pengetahuan gizi yang cukup, remaja putri akan memahami dampak dari kekeliruan perilaku gizi yang diterapkan selama ini sehingga tumbuh upaya untuk mencegah anemia apabila yang ditandai dengan perubahan pengetahuan sekaligus sikap (7). Bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai perubahan pengetahuan gizi adalah dengan edukasi gizi.

Edukasi gizi ditujukan untuk menyampaikan informasi terkait anemia yang bermanfaat sebagai upaya dalam mencegah anemia. Penyampaian edukasi gizi dapat dilakukan dengan memanfaatkan berbagai media penyuluhan seperti media audio, media visual, dan media audiovisual, guna mempermudah dalam menyalurkan pesan, merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta sehingga memotivasi dalam proses belajarnya. Media pendidikan kesehatan yang umum digunakan di Indonesia saat ini ialah leaflet, booklet, lembar balik, atau power point (8). Media edukasi gizi yang digunakan dalam himpunan artikel ilmiah di *literature review* ini adalah video blog, animasi, leaflet, *booklet*, komik, hingga kartu *games*. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia.

METODE

Penulis menggunakan *literature review* dengan metode PRISMA dalam penyusunan kajian ini. Langkah-langkah yang dilakukan adalah mengumpulkan beberapa artikel ilmiah yang bertema pemanfaatan media edukasi gizi mengenai anemia pada remaja putri. Artikel ilmiah ditemukan melalui mesin pencari Google Scholar dengan kata kunci “anemia”, “media edukasi gizi”, dan “remaja putri”. Artikel ilmiah yang penulis gunakan sebagai bahan *literature review* berada pada jurnal yang telah terindeks Sinta 1-5 dengan kurun waktu pengunggahan di antara tahun 2018-2021



Tabel 1. Hasil Literatur Review

No.	Penulis	Judul	Sumber	Hasil Penelitian
1.	Silvia Dewi Styaningrum, Metty (2021)(9)	Games Kartu Milenial Sehat sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Berbasis Asrama	Ilmu Gizi Indonesia	<p>Media yang digunakan dalam pemberian edukasi gizi ini adalah kartu permainan. Kartu Milenial Sehat berisi 30 buah kartu yang terdiri dari 15 buah kartu pertanyaan dan 15 buah kartu jawaban. Edukasi terkait anemia disampaikan kepada 41 santriwati putri di pondok pesantren Miftahun Najah Sleman.</p> <p>Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat peningkatan median skor pengetahuan sebesar 14,3 antara sebelum dan setelah diberikan edukasi menggunakan Kartu Milenial Sehat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Kartu Milenial Sehat terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia.</p>
2.	Sutrio Syakir (2018) (10)	Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Putri	ARGIPA	<p>Penelitian ini menggunakan media video audio-visual berupa animasi dalam pemberian edukasi gizi kepada 300 siswi di SMA di kota Bandar Lampung.</p> <p>Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat peningkatan skor rata-rata pre-test dan post-test terkait pengetahuan subjek yang sebelum dilakukan intervensi sebesar 69,88 menjadi 77,70 setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi menggunakan media animasi terhadap pengetahuan dan sikap subjek mengenai anemia.</p>
3.	Siti Damayanti, Dewi Marhaeni Diah Herawati, Alfi Syahri (2021)(11)	The Effect of Education Using Video Blog (vlog) On The Female Adolescents knowledge, Attitudes and Behaviors On The Prevention of Iron Deficiency Anemia (PPAGB) in Bandung	BEST: Journal of Biology Education, Science, & Technology	<p>Penelitian ini menggunakan media penyampaian edukasi gizi berupa video blog atau vlog dan booklet (sebagai pembanding) pada 36 responden yang merupakan siswi SMKN 1 dan 2 Kota Bandung.</p> <p>Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan</p>

yang signifikan pada pemberian edukasi melalui video blog (24,3%) dan booklet (17,6%). Pada peningkatan perilaku video blog dan *booklet* terdapat peningkatan masing-masing sebesar 23,4% dan 24,5%, namun tidak ditemukan perbedaan yang signifikan di antara keduanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi menggunakan vlog berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri mengenai pencegahan dan penanggulangan anemia.

Penelitian ini menggunakan media komik dan leaflet untuk penyampaian edukasi gizi pada 126 responden yang merupakan siswi SMA Negeri 14 Jakarta.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat peningkatan pengetahuan responden mengenai anemia yang ditinjau dari hasil pre-test dan post-test menunjukkan hasil pre-test yang sebelumnya berada pada kategori sedang (65,5%) berubah menjadi kategori baik (77,3%) setelah diberikan intervensi kepada kedua kelompok (komik $p=0,000$; leaflet $p=0,000$; $p<0,05$). Selain itu, skor rata-rata pada kelompok komik yang sebelum diberikan intervensi sebesar 68,5 mengalami peningkatan menjadi 90,2. Begitupula pada kelompok leaflet, yang skor rata-rata semula sebesar 69,5 meningkat menjadi 90. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua media edukasi yang digunakan sama-sama berpengaruh terhadap pengetahuan anemia responden.

4. Herdara Hannanti, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, dan Muh. Nur Hasan Syah (2021)(12) The Effect Of Nutrition Education Using Comic And Leaflet On The Improvement Of Anemia Knowledge In Adolescents Girl In SMA Negeri 14 Jakarta Jurnal Gizi dan Kesehatan

PEMBAHASAN

Literature review ini menggunakan empat buah artikel ilmiah yang membahas mengenai pengaruh pemanfaatan media edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Media adalah alat bantu saluran komunikasi yang dimanfaatkan untuk mempermudah penyampaian pesan kesehatan kepada masyarakat guna meningkatkan pengetahuan masyarakat. Media yang digunakan sebagai intervensi dalam edukasi promosi

kesehatan masyarakat di Indonesia adalah media cetak, media elektronik, media games, media sosial, media visual, media audio-visual, dan media campuran(13). Pada penelitian-penelitian yang dilakukan di dalam *literature review* ini, media yang dimanfaatkan oleh peneliti terdiri dari kartu *games*, media animasi, komik, hingga video blog (vlog). Berdasarkan analisa terhadap keempat artikel ilmiah tersebut, ditemukan perbedaan hasil yang signifikan pada nilai skor pengetahuan yang didapati dari nilai rata-rata pada kuesioner pre-test dan post-test.

Kartu Games Milenial Sehat

Anemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti asupan makanan sebagai sumber zat besi yang tidak adekuat, perdarahan patologis, serta kurangnya pengetahuan (Listiana, 2016). Kurangnya pengetahuan terkait anemia dapat berakibat pada pemilihan konsumsi makanan yang tidak kaya akan zat besi sehingga kebutuhan zat besinya tidak terpenuhi(14). Pemberian edukasi kesehatan, khususnya anemia perlu difasilitasi dengan media pembelajaran yang menarik, serta mudah dipahami dan digunakan. Pembawaan edukasi seperti ini akan membangun motivasi belajar dan keingintahuan siswa dalam menggali informasi yang disampaikan (15).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, Media *Games* Kartu Milenial Sehat merupakan media edukasi yang belum pernah diteliti sebelumnya (9). Media baru yang inovatif dan menarik ini memiliki keunggulan dimana dalam penggunaannya, responden akan dituntut untuk aktif dan kompetitif, namun tetap mengasyikkan dan menambah pengetahuan. Isi kartu dan bentuk permainan yang menarik menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait materi yang dibawakan, yaitu anemia.

Video Animasi

Penelitian yang dilakukan menemukan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap tentang anemia setelah diberikannya penyuluhan gizi dengan media animasi pada remaja putri SMA di Kota Bandar Lampung (10). Perubahan pengetahuan dihasilkan oleh penyampaian edukasi kesehatan menggunakan media audiovisual yang dinilai dapat mengembangkan imajinasi dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Pada anak berusia remaja, media ini dianggap sesuai sebab animasi memiliki tampilan yang menarik dan mudah dipahami sehingga dapat merangsang minat belajar siswa. Animasi merupakan media bergerak yang menampilkan gambar dan teks serta dapat pula disertai dengan iringan musik (16). Penggunaan media animasi dalam menyampaikan edukasi gizi mampu menghasilkan cara belajar yang efektif dan efisien serta melekat lebih lama di dalam ingatan. Hal ini dipengaruhi oleh keterlibatan lebih banyak panca indera jika menyampaikan edukasi dengan media audiovisual yang dalam hal ini adalah video animasi. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa penggunaan animasi sebagai media penyampaian edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan pasien secara signifikan pada berbagai kelompok penyakit dan usia (8). Di dalamnya disebutkan bahwa pemberian video animasi pada jangka waktu tertentu dinilai tak hanya dapat merubah pengetahuan, namun juga sikap, perilaku, dan kebiasaan hidup sehat.

Video blog (Vlog)

Upaya dalam meningkatkan kesadaran guna peningkatan sikap individu terkait pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi adalah melalui edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bermanfaat dalam meningkatkan interpretasi melalui sensasi baik yang diterima. Penelitian yang telah dilakukan menemukan pengaruh dari pemberian edukasi gizi menggunakan video blog (vlog) terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terkait pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi (11).

Video merupakan media yang dapat digunakan untuk menyajikan hiburan, dokumentasi, dan edukasi. Selain itu, video dapat pula dimanfaatkan untuk menyajikan suatu informasi, memaparkan dan menguraikan berbagai hal, megajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, hingga mempengaruhi sikap(16). Video blog atau vlog merupakan aktivitas yang digunakan untuk menyalurkan informasi kepada publik. Fungsi lain dari vlog yakni dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran dengan menyesuaikan isi dan tema yang akan disampaikan kepada siswa (16). Pemanfaatan vlog sebagai media pembelajaran memiliki keunggulan dimana dari segi tampilan, gambar, dan suara, vlog tampak lebih menarik dan variatif yang dapat menarik perhatian dan mempermudah siswa dalam menerima pelajaran (17).

Komik

Penelitian mengenai penggunaan media komik dan leaflet sebagai media edukasi gizi menemukan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikannya intervensi melalui media edukasi komik dan leaflet kepada siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 14 Jakarta (12). Media tersebut dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri sebab penggunaan gambar dan unsur-unsur di dalamnya membuat pembaca lebih mudah memahami maksud yang ingin disampaikan. Pemanfaatan komik dalam pendidikan membuat proses belajar

menjadi lebih menarik sehingga merangsang motivasi belajar dan perhatian siswa. Komik merupakan media cetak yang memuat gambar atau cerita yang diketahui memiliki beberapa keunggulan, yakni praktis, mudah dibawa kemana saja, serta mudah dipaahmi dengan adanya gambar-gambar sederhana dengan menggunakan bahasa sehari-hari (18). Di samping itu, melalui media komik, materi yang disampaikan lebih mudah diterima oleh siswa sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai dengan baik.

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi dengan media berupa kartu *games*, media animasi, komik, dan video blog (vlog) berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri terkait anemia. Media-media yang digunakan dalam penyampaian edukasi gizi ini masih dapat dikembangkan sesuai kebutuhan sehingga manfaatnya tidak hanya terbatas pada kasus anemia saja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Masrizal. ANEMIA DEFISIENSI BESI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2007 Sep;II:140–5.
2. Kurniasari R, Cahya F, Widiastuti Y, Adi P, Zainudin A. KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL DI KOTA SEMARANG. *Health Science Growth (HSG) Journal*. 2018 Aug 16;3:77–90.
3. Nurhidayati T, Ruspita M, Astyandini B. ANEMIA REMAJA DAN KESEHATAN REPRODUKSI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 2021;3(2):11–7.
4. Kementerian Kesehatan RI. *Riskesdas 2018*. 2019.
5. Nasruddin H, Faisal Syamsu R, Permatasari D. ANGKA KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA DI INDONESIA. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia [Internet]*. 2021 Apr;1(4):357–64. Available from: <http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index-357>
6. Anjaya PU, Rohmah ZN. FAKTOR-FAKTOR YANG MENYEBABKAN TERJADINYA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Journal of Holistic and Traditional Medicine [Internet]*. 2021;06:662–8. Available from: www.jhtm.or.id
7. Fadila I, Kurniawati H. UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI PILAR MENUJU PENINGKATAN KESEHATAN IBU. In: *Peran Matematika, Sains, dan Teknologi dalam Mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs)*. 2018. p. 78–89.
8. Aisah S, Ismail S, Margawati A, Doktor M, Kedokteran I, Kesehatan D, et al. Edukasi Kesehatan dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*. 5(1):641–55.
9. Styaningrum SD, Metty. Games Kartu Milenial Sehat sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Berbasis Asrama. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2021 Feb;04:171–8.
10. Syakir S. PENGARUH INTERVENSI PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA ANIMASI TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *ARGIPA*. 2018;3(1):18–25.
11. Damayanti S, Herawati DMD, Syahri A. The Effect of Education Using Video Blog (vlog) On The Female Adolescents' knowledge, Attitudes and Behaviors On The Prevention of Iron Deficiency Anemia (PPAGB) in Bandung. *Journal of Biology Education, Science, & Technology*. 2021;4(2):221–5.
12. Hannanti H, Ilmi IMB, Syah MuhNH. The Effect Of Nutrition Education Using Comic And Leaflet On The Improvement Of Anemia Knowledge In Adolescents Girl In Sma Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Gizi Kesehatan*. 2021;13(1):40–53.
13. Raodah, Handayani L. Media sebagai Edukasi Intervensi Promosi Kesehatan Masyarakat di Indonesia. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia [Internet]*. 2022;5(2):123–33. Available from: <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
14. Putra RWH, Supadi J, Wijaningsih W. The Effect of Nutrition Education on Knowledge and Attitude About Anemia in Adolescent. *Jurnal Riset Gizi*. 2019;
15. Wahyuni D, Amareta DI. Pengembangan Media Pendidikan Kesehatan Flashcard Anemia. *Jurnal Kesehatan*. 2019;7(2):69–74.
16. Mudarris B, Rozi F, Islamiyah N. Penggunaan Media Vlog dalam Pengembangan Kemampuan Motorik Anak. *Jurnal Ilmiah Potensia [Internet]*. 2022;7(1):1–10. Available from: <https://doi.org/10.33369/jip.7.1>
17. Dewi SC, Sari TC, Rosita D. Vlog sebagai Media Edukasi di Era Revolusi Industri 4.0. *PRANALA Jurnal Pendidikan Bahasa Prancis [Internet]*. 2020;3:23–34. Available from: <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/PRANALA>

18. Masri E, Putri N, Rini AM. Perilaku Memilih Jajanan Dan Kantin Sehat Siswa Sekolah Dasar Dengan Edukasi Media Komik. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*. 2019;6:177–85.