

## Video “Aku Sehat Bebas Anemia” dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Anemia

### *The “I’m Healthy and Free of Anemia” Video in Improving Teenagers’ Anemia Awareness*

Intan Kumalasari<sup>1</sup>, Ayu Febri Wulanda<sup>1\*</sup>, Hermita Bus Umar<sup>2</sup>, Herawati Jaya<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Pengawasan Epidemiologi, Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia

<sup>2</sup> Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang, Padang, Indonesia

<sup>3</sup> Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia

#### *Abstract*

*Anemia remains a major nutritional problem in developing countries, including Indonesia, largely due to adolescents’ limited nutritional knowledge. This study evaluated the effectiveness of the educational video “I’m Healthy and Free of Anemia” in improving adolescents’ knowledge and attitudes toward anemia. Using a quasi-experimental one-group pretest–posttest design, 140 students from SMA Muhammadiyah 1 Padang and SMA Muhammadiyah 2 Palembang were selected purposively. Data were collected through validated questionnaires and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Results showed significant improvements in knowledge and attitudes after the intervention ( $p$ -value $<0,001$ ), with mean knowledge scores increasing from 70,11 to 81,14 and attitude scores from 76,14 to 82,73. The video was effective due to its engaging visual and audio elements, as well as practical examples. This study highlights the value of interactive educational media in enhancing adolescents’ awareness and understanding of anemia.*

**Keywords:** *adolescents, anemia, educational video, knowledge*

#### Article history:

#### **PUBLISHED BY:**

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

#### **Address:**

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,  
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

#### **Email:**

[info@salnesia.id](mailto:info@salnesia.id), [jika@salnesia.id](mailto:jika@salnesia.id)

#### **Phone:**

+62 85255155883

Submitted 31 Juli 2024

Accepted 27 Juni 2025

Published 31 Agustus 2025



### Abstrak

Anemia masih menjadi masalah gizi utama di negara berkembang, termasuk Indonesia, yang banyak dialami oleh remaja akibat kurangnya pengetahuan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas video edukasi “*Aku Sehat Bebas Anemia*” dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap anemia. Desain penelitian menggunakan quasi-eksperimen dengan rancangan satu kelompok pretest–posttest. Sampel berjumlah 140 siswa yang dipilih secara purposive dari SMA Muhammadiyah 1 Padang dan SMA Muhammadiyah 2 Palembang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tervalidasi dan dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap setelah intervensi ( $p\text{-value}<0,001$ ), dengan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 70,11 menjadi 81,14 dan sikap dari 76,14 menjadi 82,73. Video ini efektif karena memadukan elemen visual dan audio yang menarik serta contoh praktis. Penelitian ini menegaskan pentingnya media edukasi interaktif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang anemia.

**Kata Kunci:** remaja, anemia, video edukasi, pengetahuan

\*Penulis Korespondensi:

Intan Kumalasari, email: [intan@poltekkespalembang.ac.id](mailto:intan@poltekkespalembang.ac.id)



This is an open access article under the CC–BY license

### Highlight:

- Video “*Aku Sehat Bebas Anemia*” terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap anemia secara signifikan ( $p\text{-value}< 0,001$ ). Skor pengetahuan meningkat dari 70,11 menjadi 81,14, dan skor sikap dari 76,14 menjadi 82,73, menunjukkan bahwa media audiovisual mampu menyampaikan pesan kesehatan dengan lebih menarik dan mudah dipahami.
- Anemia pada remaja, khususnya remaja putri, sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi zat besi yang tidak seimbang, meskipun sudah ada program tablet tambah darah. Edukasi yang menarik seperti video menjadi solusi strategis untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan.
- Penelitian ini menegaskan pentingnya pemanfaatan media edukasi interaktif di sekolah sebagai bagian dari program kesehatan remaja. Pendekatan ini dinilai mampu mendukung perubahan perilaku berkelanjutan dan meningkatkan kesadaran gizi untuk menurunkan prevalensi anemia.

### PENDAHULUAN

Remaja yang sehat adalah aset penting bagi masa depan bangsa. Terutama bagi remaja putri yang akan menjadi calon ibu dan penentu kualitas generasi berikutnya. Masa remaja adalah fase penting karena pertumbuhan dan perkembangan optimal pada periode ini akan menghasilkan remaja dan calon ibu yang sehat. Kesehatan dan gizi remaja harus dipersiapkan sejak dini agar Indonesia dapat mencapai bonus demografi pada tahun 2030 dengan generasi yang sehat, produktif, dan kompetitif (Kemenkes, 2022). Salah satu masalah gizi utama yang sering terjadi pada remaja di negara berkembang, termasuk Indonesia, adalah anemia. Anemia adalah kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin lebih rendah dari normal. Pria dikatakan anemia jika kadar hemoglobinnya kurang dari 13,5 gram/100 ml, dan wanita jika kurang

dari 12 gram/100 ml (Sari et al., 2021). Anemia defisiensi besi adalah jenis anemia yang paling umum, terjadi ketika cadangan besi habis dan tidak tersedia untuk pembentukan hemoglobin. Prevalensi anemia terbesar terdapat di Asia Selatan, Asia Tengah, dan Afrika Barat (Mentari dan Nugraha, 2023). Menurut WHO, anemia memengaruhi lebih dari 500 juta wanita usia subur, termasuk 29% remaja (Hasanah, 2020).

Angka anemia di Indonesia masih sangat tinggi dan terus meningkat. Data Riset Kesehatan Dasar *Riskesdas* (2018), menunjukkan bahwa prevalensi anemia sudah mencapai 23,7%, naik dari 21,7% di tahun 2013. Kelompok usia 15-24 tahun menjadi yang paling terdampak, dengan 32% di antaranya menderita anemia. Dari kelompok usia ini, angka anemia ditemukan pada 54,4% pelajar, 27,2% remaja putri, dan 20,3% remaja putra. Ini berarti, persentase pelajar, remaja putri, dan remaja putra tersebut adalah bagian dari 32% individu yang berada dalam rentang usia 15-24 tahun yang mengalami anemia (*Riskesdas*, 2018).

Di Palembang, prevalensi anemia remaja putri mencapai 40%, artinya 4 dari 10 remaja putri mengalami anemia. Dinkes Kota Palembang memberikan tablet tambah darah (TTD) ke remaja di sekolah, namun dari 78,8% yang menerima TTD, 29% merasa tidak perlu, 22% lupa, 20% tidak suka rasa dan bau, dan 14,6% mengeluh efek samping sehingga tidak menghabiskan sesuai anjuran  $\geq 52$  butir per tahun. Anemia menyebabkan kelelahan, penurunan kemampuan motorik, IQ, dan kognitif, berdampak pada kreativitas dan produktivitas remaja. Anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit dewasa, menyebabkan masalah gizi, gangguan pertumbuhan, imunitas, dan rentan racun logam (Kemenkes, 2022).

Upaya edukasi dan promosi kesehatan dilakukan dari level puskesmas hingga kebijakan pemerintah dengan pedoman umum gizi seimbang, namun prevalensi anemia pada remaja putri masih tinggi. Penelitian menunjukkan faktor utama anemia pada remaja adalah kurangnya pengetahuan gizi, menyebabkan diet tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi tubuh, sehingga tubuh kekurangan zat gizi penting seperti besi (Fadila et al., 2019). Kurangnya pengetahuan ini karena informasi anemia belum menjangkau semua remaja, bahkan sebagian tidak menyadari anemia meskipun hemoglobin rendah, menganggap penyebabnya capek belajar atau bekerja, tidur larut, sering sakit, atau malas makan nasi (Amanda dan Darmadja, 2020). Survei menunjukkan 70% remaja putri dan 60% remaja putra pernah mendengar anemia, tapi hanya 14% yang tahu anemia adalah hemoglobin rendah. Anemia dipahami sebagai “tidak cukup darah” atau “kurang darah” atau tekanan darah rendah, sehingga suplemen zat besi dipahami untuk “meningkatkan darah” terkait hipertensi (Hanifah et al., 2022). Oleh karena itu, perlu inovasi promosi kesehatan.

Salah satu metode efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia adalah video edukasi. Video memudahkan penerimaan dan pemahaman materi karena melibatkan lebih dari satu pancaindra (Pakpahan et al., 2020). Para ahli mengatakan 75%-87% pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan, 13% pendengaran, dan 12% lainnya, sehingga video sangat efektif dan efisien (Balqis, 2022). Penelitian Febriyanti (2020), menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja dengan media video lebih signifikan daripada *booklet* ( $p = 0,033$ ).

Studi literatur Anggrio (2021) menunjukkan 10 dari 12 artikel menyatakan peningkatan pengetahuan dan sikap tentang anemia, 2 artikel tidak. Temuan serupa dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa video adalah media edukasi yang sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, dan mendorong perubahan perilaku positif di bidang kesehatan. Keunggulan video terletak pada kemampuannya menstimulasi indra penglihatan dan pendengaran secara simultan, sehingga informasi

lebih mudah diserap, dipahami, dan diingat dalam jangka waktu yang lebih lama. Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi video secara implisit berkorelasi dengan perubahan sikap positif, karena pengetahuan yang baik mendorong adopsi perilaku yang sesuai. Efektivitas video ini terbukti dalam mendorong kepatuhan terhadap tindakan kesehatan, seperti konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dan ibu hamil anemia, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan status kesehatan secara keseluruhan (Susanti dan Anggriawan, 2020; Dwiningrum et al., 2022; Kumalasari, 2022; Dwistika et al., 2023).

Oleh karena itu, pemanfaatan video sebagai alat edukasi memiliki potensi besar dalam intervensi kesehatan masyarakat untuk mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan. Berdasarkan data ini, penulis tertarik meneliti efektivitas video “Aku Sehat Bebas Anemia” terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kerjasama antar perguruan tinggi (PKPT) dengan desain quasi eksperimen menggunakan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian berjumlah 388 siswa putra dan putri dari SMA Muhammadiyah 1 Padang dan SMA Muhammadiyah 2 Palembang yang dipilih secara *purposive*. Sampel penelitian berjumlah 140 siswa yang dihitung menggunakan rumus minimal sampel size Lemeshow (1997). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik proporsional stratified random sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, seperti pelajar aktif, bersedia menjadi subjek, belum menikah, dan tidak mengalami anemia berat. Tahap awal penelitian meliputi identifikasi masalah dan analisis kebutuhan melalui studi literatur, diikuti dengan pembuatan desain video animasi menggunakan metode *R&D level 1* yang divalidasi oleh tim ahli dari Poltekkes Kemenkes Palembang. Video yang telah divalidasi digunakan untuk mengukur pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia. Variabel terikat adalah karakteristik subjek, pengetahuan, dan sikap tentang anemia. Variabel bebas adalah video edukasi “Aku Sehat Bebas Anemia”. Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen: karakteristik subjek, kuesioner pengetahuan, dan kuesioner sikap yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik subjek. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Jika data tidak normal, uji *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk melihat signifikansi peningkatan pengetahuan dan sikap dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest*. Data dianalisis menggunakan software SPSS 25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dewan komisi etik Poltekkes Kemenkes Palembang nomor 0480/KEPK/Adm2/III/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik subjek

Karakteristik deskriptif subjek yang dianalisis ditunjukkan pada Tabel 1 yang menunjukkan bahwa kelompok usia subjek paling banyak adalah remaja pertengahan (15-17 tahun) dengan persentase 94,3% dan yang paling sedikit usia awal (11-14 tahun) dengan persentase 0,7%. Lebih dari separuh pendidikan ayah subjek adalah tamat SMA atau sederajat (57,9%), pendidikan ibu sebagian besar adalah SMA/sederajat (62,1%). Pekerjaan ayah subjek yang paling banyak adalah buruh dengan persentase 32,9%, sebagai pedagang/wiraswasta sebanyak 20% dan lainnya sebanyak 16,4%. Lebih dari

separuh pekerjaan ibu subjek adalah ibu rumah tangga dengan persentase 51,4%, pedagang/wiraswasta sebesar 15,7% dan lainnya sebesar 11,4%. Hampir separuh pendapatan orang tua subjek dibawah Upah Minimum Kota (UMK) yaitu 41,7% sesuai UMK 30,7% dan diatas UMK sebanyak 22,1%.

Tabel 1 juga menunjukkan bahwa sebesar 91 (65%) subjek berisiko mengalami anemia. Sebanyak 56,4% subjek memiliki pengetahuan baik tentang anemia sebelum edukasi dan menjadi 84,3% setelah edukasi. Sebanyak 50% subjek memiliki sikap positif sebelum edukasi dan meningkat menjadi 76,4% setelah edukasi. Peneliti berasumsi tingginya risiko anemia pada subjek penelitian dikarenakan sebagian besar subjek penelitian berada pada rentang usia pertengahan (15-17 tahun) yang merupakan usia pubertas dimana terjadi pertumbuhan yang cepat, sehingga kebutuhan zat besi meningkat. Disamping itu menstruasi menjadi faktor tambahan yang meningkatkan risiko anemia karena kehilangan darah setiap bulan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [Dieniyah et al. \(2019\)](#) di mana remaja menengah masih dalam fase pertumbuhan aktif, sehingga asupan gizi yang tidak mencukupi dapat berkontribusi terhadap kejadian anemia.

**Tabel 1. Karakteristik subjek (n= 140)**

Variabel	n	%
<b>Kelas</b>		
X	63	45
XI	77	55
<b>Usia (mean ; SD ; min-max)</b> (16,24 ; 0,82 ; 14-19)		
Remaja awal (11-14 thn)	1	0,7
Remaja pertengahan (15-17 thn)	132	94,3
Remaja akhir (18-21 thn)	7	5
<b>Jenis kelamin</b>		
Remaja putra	70	50
Remaja putri	70	50
<b>Pendidikan Ayah</b>		
Tidak tamat SD	1	0,7
Tamat SD	7	5
Tamat SMP/ sederajat	18	12,9
Tamat SMA/ sederajat	81	57,9
Tamat Diploma/ Sarjana	33	23,6
<b>Pendidikan Ibu</b>		
Tidak tamat SD	1	0,7
Tamat SD	7	5
Tamat SMP/ sederajat	12	8,6
Tamat SMA/ sederajat	87	62,1
Tamat Diploma/ Sarjana	33	23,6
<b>Pekerjaan Ayah</b>		
Buruh	46	32,9
Pedagang/ wiraswasta	28	20
Pegawai swasta	21	15
Pegawai BUMN	1	0,7
ASN/PNS/P3K	15	10,7
TNI/POLRI	2	1,4
Tidak bekerja	4	2,9
Lainnya	23	16,4
<b>Pekerjaan Ibu</b>		

Variabel	n	%
Buruh	7	5
Pedagang/wirasuasta	22	15,7
Pegawai swasta	7	5
ASN/PNS/P3K	16	11,4
Ibu rumah tangga	72	51,4
Lainnya	16	11,4
<b>Pendapatan Orang tua</b>		
< UMK (Rp 3.565,409)	66	47,1
Sesuai UMK (Rp 3.565,409)	43	30,7
> UMK (Rp 3.565,409)	31	22,1
<b>Risiko Anemia</b>		
berisiko	91	65
Tidak berisiko	49	35
<b>Pengetahuan Pre Edukasi</b>		
Baik	79	56,4
kurang	61	43,6
<b>Pengetahuan Post Edukasi</b>		
Baik	118	84,3
Kurang	22	15,7
<b>Sikap Pre Edukasi</b>		
Positif	70	50
negatif	70	50
<b>Sikap Post Edukasi</b>		
Positif	107	76,4
negatif	33	23,6
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer, 2024

Hasil penelitian juga menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pengetahuan subjek setelah di edukasi dibandingkan sikap, hal ini dimungkinkan karena pengetahuan yang memadai dapat mengubah perilaku lebih efektif daripada sikap karena pengetahuan memberikan informasi spesifik yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. [Simanungkalit dan Simarmata \(2019\)](#) dan [Kasumawati et al. \(2020\)](#) menyimpulkan sikap positif terhadap kesehatan adalah penting, tanpa pengetahuan yang memadai, seseorang mungkin tidak tahu tindakan apa yang harus diambil untuk mencegah atau mengobati anemia. Meskipun pengetahuan dan sikap positif terhadap anemia telah meningkat, namun berbagai faktor lain seperti diet, kebiasaan, fisiologi, dan lingkungan juga memainkan peran penting dalam prevalensi anemia di kalangan remaja.

Penelitian [Anwar et al. \(2021\)](#) menemukan bahwa meskipun tingkat pengetahuan tentang anemia tinggi, faktor-faktor seperti pola makan, kebiasaan sarapan, dan frekuensi konsumsi makanan kaya zat besi lebih berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini menekankan pentingnya kebiasaan makan dan asupan gizi yang cukup. Senada dengan penelitian sebelumnya, studi [Vermitta et al. \(2019\)](#) menunjukkan bahwa meskipun remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, pola makan yang buruk dan kebiasaan diet yang tidak sehat lebih berperan dalam prevalensi anemia. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup tanpa implementasi praktik makan yang baik. Penelitian [Ramadhani \(2020\)](#), menemukan bahwa status ekonomi dan ketersediaan makanan yang kaya zat besi memiliki korelasi yang lebih kuat dengan kejadian anemia dibandingkan dengan tingkat

pengetahuan dan sikap. Remaja dari keluarga dengan status ekonomi rendah lebih rentan terhadap anemia meskipun mereka memiliki pengetahuan yang cukup. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang melibatkan edukasi, dukungan lingkungan, dan akses ke nutrisi yang memadai diperlukan untuk mengatasi masalah ini secara efektif.

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis deskriptif pengetahuan dan sikap terhadap anemia mengalami peningkatan nilai mean pada *post-tes* setelah intervensi dengan video “Aku Sehat Bebas Anemia” dengan rata-rata tingkat keberhasilan sebesar 24,39% dan nilai mean pada variabel pengetahuan (M= 81,14, SD ±13,241) dan sikap (M= 82,73, SD ±11,345). Berdasarkan presentase keberhasilan edukasi dengan video “Aku Sehat Bebas Anemia” maka variabel yang mencapai tingkat keberhasilan tertinggi adalah pengetahuan yaitu 15,73% dan untuk variabel sikap meningkat sebesar 8,66%. Perbedaan nilai mean setelah intervensi dengan video edukasi menunjukkan peningkatan signifikan baik pengetahuan maupun sikap subjek.

Sejalan dengan hasil penelitian ini, Fitriani et al. (2019) menyatakan bahwa penyuluhan anemia gizi dengan media video efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri. Hal tersebut dikarenakan pengetahuan merupakan dasar penting untuk perubahan perilaku, dan media audiovisual seperti video dapat menyampaikan informasi dengan jelas dan menarik. Sementara sikap yang didasari oleh pengetahuan cenderung bertahan lebih lama dan memengaruhi perilaku secara positif. Hasil penelitian Putra et al. (2019), juga menunjukkan hal yang sama dimana Edukasi gizi yang disampaikan dengan video animasi menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan pesan yang jelas dapat meningkatkan pemahaman siswa.

**Tabel 2. Distribusi tingkat keberhasilan edukasi dan perbedaan nilai mean pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah di edukasi dengan video “Aku Sehat Bebas Anemia”**

Variabel	Waktu	Mean	Std Deviasi	Min	Max	Persentase keberhasilan (Mean Post-mean pre/men pre) x100%
Pengetahuan	Sebelum	70,11	14,517	40	100	15,73
	Setelah	81,14	13,241	44	100	
Sikap	Sebelum	76,14	10,334	56	97	8,66
	Setelah	82,73	11,345	58	100	
Jumlah						24,39
Mean						12,20

Keterangan: Hasil analisis perbedaan mean pre-post tes

### Perbedaan rerata skor pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah intervensi dengan video “Aku Sehat Bebas Anemia”

Hasil analisis bivariat dengan *Uji Wilcoxon* pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan penggunaan video “Aku Sehat Bebas Anemia” terhadap pengetahuan dan sikap subjek penelitian dimana rerata skor pengetahuan sebelum intervensi sebesar 44,16, sedangkan rerata skor pengetahuan setelah di intervensi sebesar 68,29 dengan beda rerata 24,13 poin dan diperoleh nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan positif ranks 101, artinya terdapat 101 subjek penelitian yang mengalami peningkatan pengetahuan tentang anemia. Sementara rerata skor sikap

sebelum intervensi sebesar 50,27, sedangkan setelah di intervensi sebesar 70,56 dengan beda rerata 20,29 poin dan diperoleh nilai  $p\text{-value} < 0,001$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ) dengan positif ranks 109, artinya terdapat 109 subjek penelitian yang mengalami peningkatan sikap setelah di intervensi dengan video “Aku Sehat Bebas Anemia”.

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa video “Aku Sehat Bebas Anemia” efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia. Peningkatan yang signifikan dikarenakan video edukasi menggabungkan elemen visual dan audio, yang dapat membuat informasi lebih menarik dan mudah diingat dibandingkan dengan teks saja. Remaja cenderung lebih tertarik dan fokus saat menonton video yang interaktif dan informatif sehingga dapat membantu remaja memahami konsep yang kompleks dengan lebih mudah. Selain itu didalam video “Aku Sehat Bebas Anemia” menyertakan contoh dan demonstrasi praktis, seperti cara mengidentifikasi gejala anemia atau langkah-langkah untuk mencegahnya. Melalui contoh nyata, remaja dapat lebih memahami dampak anemia dan tindakan yang harus diambil. Video edukasi ini juga telah dipublikasikan melalui *Youtube* sehingga ditinjau dari aksesibilitas dan fleksibilitas dapat kapan saja dan di mana saja, memungkinkan remaja untuk belajar pada waktu yang paling nyaman bagi mereka dan dapat meningkatkan peluang mereka untuk menyerap informasi dengan lebih baik.

**Tabel 3. Perbedaan rerata skor pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah intervensi dengan video ”Aku Sehat Bebas Anemia”**

Variabel	Waktu	Ranks	N	Mean Ranks	Sum of Ranks	Ties	Asympt. Sig (2-tailed)
Pengetahuan	Sebelum	Negatif Ranks	25 <sup>a</sup>	44,16	1104	14 <sup>c</sup>	<0,001*
	Sesudah	Positif Ranks	101 <sup>b</sup>	68,29	6897		
Sikap	Sebelum	Negatif Ranks	26 <sup>d</sup>	50,27	1489	5 <sup>f</sup>	<0,001*
	Sesudah	Positif Ranks	109 <sup>e</sup>	70,56	7691		

Keterangan: \*Uji *Wilcoxon*, signifikan jika  $p\text{-value} < 0,05$

Temuan ini selaras dengan beberapa hasil penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan media pembelajaran menggunakan video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia. Remaja sering kali menghabiskan waktu di media sosial, dan video yang dipromosikan atau dibagikan di platform ini dapat menjangkau audiens yang lebih luas. Kampanye kesadaran melalui media sosial dapat lebih efektif dalam menyebarkan informasi penting tentang anemia. Dengan memanfaatkan keunggulan multimedia, video tentang anemia dapat menjadi alat pendidikan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan darah mereka (Putri et al., 2021; Azzahra et al., 2022); Maharani et al., 2024).

### KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa video edukasi "Aku Sehat Bebas Anemia" efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap anemia. Peningkatan signifikan pada skor pengetahuan dan sikap setelah intervensi

menunjukkan bahwa penggunaan elemen visual dan audio yang menarik serta contoh praktis dalam video edukasi sangat membantu pemahaman remaja tentang anemia. Oleh karena itu, disarankan untuk memperluas penggunaan media edukasi interaktif seperti video dalam program-program pendidikan kesehatan di sekolah-sekolah guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang masalah gizi dan kesehatan lainnya. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi efektivitas media edukasi lainnya dan mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang memengaruhi keberhasilan intervensi pendidikan kesehatan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, A., Darmadja, S., 2020. Pengaruh Enam Variabel terhadap Perilaku Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* 10(3), 83-95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i03.757>
- Anggrio, P., 2021. Pengaruh Penyuluhan Gizi tentang Anemia dan KEK melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri (Studi Literatur). [Skripsi]. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Anwar, I.V.F.S., Arifin, D.Z., Aminarista, A., 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMAN 1 Pasawahan Tahun 2020. *Journal of Holistic and Health Sciences* 5(1), 28-39. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v5i1.121>
- Azzahra, N.P., Santi, E., Pertiwiwati, E., 2022. Efektivitas Media Poster dan Video terhadap Tingkat Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri SMAN 3 Banjarbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak* 5(2), 13-22. <https://doi.org/10.32584/jika.v5i2.1308>
- Balqis, B., 2022. Efektivitas Video sebagai Media Edukasi untuk Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Niat terhadap Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 21 Makassar. [Skripsi]. Universitas Hasanuddin: Makassar.
- Dieniyah, P., Sari, M.M., Avianti, I., 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Analisis Kimia Nusa Bangsa Kota Bogor Tahun 2018. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2(2), 151-158. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i2.1801>
- Dwiningrum, Y., Risca Fauzia, F., 2022. Efektivitas Video Edukasi Anemia Gizi Besi terhadap Pengetahuan Remaja Putri di Bantul. *Jurnal Medika Indonesia* 3(2), 33-40. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/JMI/article/view/1559>
- Dwistika, W.F., Utami, K.D., Anshory, J., 2023. Pengaruh Edukasi Anemia dengan Video Animasi terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMPN 17 Samarinda. *Advances in Social Humanities Research* 1(8), 112-124. <https://adshr.org/index.php/vo/article/view/117>
- Fadila, F., Illa, I., Kurniawati, K., Henri, H., 2019. Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. [Prosiding]. Seminar Nasional FMIPA-UT 2018.
- Febriyanti, P.F., 2020. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video dan Booklet terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru. [Skripsi]. Poltekkes Kemenkes Riau.
- Fitriani, S.D., Umamah, R., Rosmana, D., Rahmat, M., Eko, G.P.E.M., 2019. Penyuluhan Anemia Gizi dengan Media Motion Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan* 11(1), 97-104.

- <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v1i1.686>
- Hanifah, D.N., Fauzi, F.A., Jannah, E.F., Argyadini, N., Abdillah, S.S., Maulida, A.F.D., Azamta, F., Kamilatunnuha, F.R., Istiningrum, A.I., Anantiya, S.P., 2022. Penyuluhan Anemia sebagai Upaya Preventif dan Program SABENTA CERIA (Sahabat Bentakan Cegah Remaja Anemia). Proceeding National Health Conference of Science. <https://proceedings.ums.ac.id/nhcos/article/view/1131>
- Hasanah, U., 2020. Literature Review Hubungan Siklus Menstruasi yang Tidak Normal dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. [Skripsi]. Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Kasumawati, F., Holiday, H., Jasman, N.A., 2020. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Serta Paparan Media Informasi terhadap Perilaku Pencegahan Anemia di SMA Muhammadiyah 04 Kota Depok. Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.52031/edj.v4i1.36>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan., 2022. Remaja Bebas Anemia [WWW Document]. <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>. [Diakses Mei 2025]
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan., 2022. Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia [WWW Document]. <https://kemkes.go.id/id/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia>. [Diakses Mei 2025]
- Kumalasari, I., 2022. The Effect of Toddler Growth Assessment Training Videos on Improving Knowledge of Posyandu Cadres. [Skripsi]. Poltekkes Kemenkes Palembang.
- Maharani, N.P., Nurchasanah, Y., Pulungan, Y., Wibowo, J., 2024. Pengaruh Video Infografis Edukasi Anemia terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Putri di SMPN 49 Kota Bandung. Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains 6(1), 47-52. <https://doi.org/10.29313/jiks.v6i1.13032>
- Mentari, D., Nugraha, G., 2023. Mengenal Anemia, Patofisiologi, Klasifikasi dan Diagnosis. Badan Riset dan Inovasi Nasional: Jakarta.
- Pakpahan, A.F., Ardiana, D.P.Y., Mawati, A.T., Wagi, E.B., Simarmata, J., Mansyur, M.Z., Lili, L., Purba, B., Chamidah, D., Kaunang, F.J., Iskandar, A., 2020. Pengembangan Media Pembelajaran. Yayasan Kita Menulis: Medan.
- Putra, R.W.H., Supadi, J., Wijaningsih, W., 2019. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Riset Gizi 7(2), 75-78. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.5220>
- Putri, H.P., Andara, F., Sufyan, D.L., 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri di Jakarta Timur. Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia 4(2), 334-342. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.11608>
- Ramadhani, R., 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo Tahun 2020. [Skripsi]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- [Risksdas] Riset Kesehatan Dasar., 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan: Jakarta.
- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D.M.D., Dhamayanti, M., 2021. Buku Saku Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri. NEM: Pekalongan.
- Simanungkalit, S.F., Simarmata, O.S., 2019. Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. Buletin Penelitian Kesehatan 47(3), 175-182. [https://www.researchgate.net/publication/340837142\\_Pengetahuan\\_dan\\_Perilak](https://www.researchgate.net/publication/340837142_Pengetahuan_dan_Perilak)

- u\_Konsumsi\_Remaja\_Putri\_yang\_Berhubungan\_dengan\_Status\_Anemia  
Susanti, N., Anggriawan, F., 2020. Pengaruh Video Edukasi terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Kota Palangka Raya. *Media Gizi Mikro Indonesia* 12(1), 75-84. [https://www.academia.edu/55393255/Pengaruh\\_Video\\_Edukasi\\_Terhadap\\_Kepatuhan\\_Konsumsi\\_Tablet\\_Besi\\_Ibu\\_Hamil\\_Anemia\\_DI\\_Puskesmas\\_Kota\\_Palangka\\_Raya](https://www.academia.edu/55393255/Pengaruh_Video_Edukasi_Terhadap_Kepatuhan_Konsumsi_Tablet_Besi_Ibu_Hamil_Anemia_DI_Puskesmas_Kota_Palangka_Raya)
- Vermita, S., Widodo, M.D., Candra, L., Rialita, F., 2019. Determinan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Reteh Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019. *Journal of Natural Sciences and Technology* 9(2), 88-98. <https://doi.org/10.37859/jp.v9i2.1265>