

## Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Penggunaan Video Animasi

Yulia Sari<sup>1</sup>, Mina Yumei Santi<sup>2</sup>, Niken Purbowati<sup>1</sup>, Shentya Fitriana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Email korespondensi: [minayumeisanti80@gmail.com](mailto:minayumeisanti80@gmail.com)



### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received: 2022-03-19

Accepted: 2022-12-03

Published: 2022-12-31

#### Kata Kunci:

Video animasi;  
gizi seimbang;  
anemia;  
remaja putri

#### Keywords:

animated video;  
balanced nutrition;  
anemia;  
adolescent girls

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Anemia menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, mudah lelah, lemah, lesu, lalai, gangguan konsentrasi belajar dan memburuknya prestasi belajar. Krangnya pengetahuan remaja putri berdampak pada negatifnya sikap terhadap upaya pencegahan anemia. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh video animasi gizi seimbang terhadap upaya pencegahan anemia pada remaja putri. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh video animasi gizi seimbang terhadap upaya pencegahan anemia pada remaja putri. **Metode:** Penelitian kuantitatif menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel berjumlah 50 remaja putri pada masing-masing kelompok, yang ditetapkan dengan teknik *proportional random sampling*, kemudian dilakukan pengukuran skor pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data menggunakan uji *independent t test*. **Hasil:** Skor rata-rata pengetahuan remaja putri tentang upaya pencegahan anemia pada kelompok perlakuan yang diberikan intervensi lebih tinggi daripada kelompok control ( $p=0,0001$ ). Skor rata-rata sikap remaja putri tentang upaya pencegahan anemia pada kelompok perlakuan lebih tinggi daripada skor kelompok control ( $p=0,0001$ ). **Kesimpulan:** Video animasi gizi seimbang dapat digunakan sebagai media penyuluhan dalam memberikan edukasi pada siswa didik terutama remaja putri dalam mencegah anemia.

### ABSTRACT

**Introduction:** Anemia causes decreased endurance, fatigue, weakness, lethargy, negligence, impaired concentration in learning and worsening academic achievement. The lack of knowledge of young women has an impact on negative attitudes towards efforts to prevent anemia. **Purpose:** To determine the effect of balanced nutrition animated videos on efforts to prevent anemia in young women. **Purpose:** To determine the effect of balanced nutrition animated videos on efforts to prevent anemia in young women. **Methods:** Quantitative research using a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach with a control group design. A sample of 50 female adolescents in each group was determined using a proportional random sampling technique, then the knowledge and attitude scores of adolescents were measured before and after treatment. Data analysis used the independent t test. **Results:** The average score of female adolescents' knowledge about efforts to prevent anemia in the treatment group that was given the intervention was higher than the control group ( $p=0.0001$ ). The average score of the attitudes of young women regarding efforts to prevent anemia in the treatment group was higher than that of the control group ( $p=0.0001$ ). **Conclusion:** Animated video on balanced nutrition can be used as an extension medium in providing education to students, especially young women, in preventing anemia.



## PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan yang ditandai dengan adanya rasa lelah, letih, dan lesu yang menyebabkan menurunnya kemampuan penderitanya untuk kreatif dan produktif. Banyak dampak merugikan bagi remaja apabila menderita anemia diantaranya menjadi lebih rentan terhadap penyakit pada saat dewasa dan berisiko untuk melahirkan generasi dengan masalah gizi (Cia et al., 2021; Gonete et al., 2018; Rahana Ningsih, 2016). Selain itu juga dapat menimbulkan gangguan pada pertumbuhan fisik, perilaku dan emosional. Salah satu gangguan fisik yang terjadi adalah gangguan pola menstruasi (Kumalasari et al., 2019). Gangguan fisik lainnya yang dapat diakibatkan oleh anemia adalah terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan dari sel otak, sehingga daya tahan tubuh menurun, kelemahan alami dan kelaparan, gangguan konsentrasi saat belajar, menurunnya prestasi belajar, dan mengakibatkan rendahnya produktivitas kerja (Naufaldi & Idris, 2020; Sholicha & Muniroh, 2019). Masih cukup tingginya angka kejadian anemia di Indonesia dapat diketahui dari data Riskesdas 2018 yang menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri yaitu 32%, sedangkan di Jawa Barat sendiri ditemukan kasus anemia remaja putri sebanyak 41,93%. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pemenuhan gizi yang tidak optimal serta aktifitas fisik remaja yang rendah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017; Kemenkes RI, 2018; Sari et al., 2016). Upaya untuk menurunkan kasus anemia sudah dilakukan Kementerian Kesehatan dengan melakukan intervensi spesifik melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja puteri serta ibu hamil. Selain itu, upaya promosi dan edukasi gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada makanan serta penerapan hidup bersih dan sehat (PHBS) juga telah dilakukan untuk menanggulangi anemia di Indonesia (Arini et al., 2017).

Tingkat pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia akan berpengaruh pada kejadian anemia. Remaja putri yang pengetahuannya kurang mengenai anemia, tanda dan gejala, serta dampak yang ditimbulkan akan mengakibatkan rendahnya sikap dalam upaya pencegahan anemia. Remaja putri cenderung akan mengkonsumsi makanan yang rendah kandungan zat besinya (Putra et al., 2019; Sulistyorini & Maesaroh, 2019). Upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulangan anemia adalah dengan pemberian pendidikan gizi seimbang pada remaja putri. Sehingga harapannya remaja putri dapat menerapkan perilaku hidup sehat, mengkonsumsi makanan sumber zat besi dalam kehidupan sehari-hari (Sefaya et al., 2017; Silalahi et al., 2016).

Pendidikan kesehatan tentang gizi bagi remaja putri sangat diperlukan untuk dapat meningkatkan pengetahuannya, membentuk sikap yang positif terhadap makanan terutama yang menjadi sumber zat besi dan selanjutnya membentuk kebiasaan makan yang tepat (Azhari & Fayasari, 2020; F et al., 2019). Teori Bloom menyatakan bahwa pengetahuan akan memengaruhi sikap, yang selanjutnya akan menentukan perilaku seseorang. Agar upaya pendidikan kesehatan efektif maka diperlukan adanya media bantu. Salah satu bentuk media adalah media audiovisual berupa video yang menyajikan informasi dengan menggabungkan media audio dan visual (Susilowati, 2016). Video merupakan media audiovisual yang efektif menyajikan berbagai topik yang sulit disampaikan, serta bisa membawa penonton melanglang melihat dunia tanpa terbatas dinding ruangan.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan media video animasi yang dirancang untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang bagi remaja putri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh video animasi gizi seimbang terhadap upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment. Pendekatan yang dilakukan adalah dengan *pretest-posttest with control group design*. Rancangan penelitian quasi eksperimen ini menggunakan dua kelompok, kelompok perlakuan (A) dan kelompok kontrol (B). Kelompok perlakuan (A) dan kelompok kontrol (B), sama-sama dilakukan *pre test* dan *post test*. Hanya kelompok perlakuan (A) saja yang diberi perlakuan atau *treatment*. Lokasi penelitian adalah di Pondok Pesantren Ar Ridwan dan Pondok Pesantren Al Hidayah Al Mumtazah Islamic Boarding Kota Bekasi. Populasi penelitian ini adalah remaja putri di Pondok Pesantren Ar Ridwan Kota Bekasi dan Pondok Pesantren Al Hidayah Al Mumtazah Islamic Boarding. Penelitian dilakukan pada bulan Maret-Oktober 2021.

Penghitungan sampel menggunakan rumus Lemeshow uji hipotesis beda 2 proporsi. Jumlah sampel 50 remaja putri pada kelompok perlakuan dan 50 remaja putri pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan metode *proportional random sampling*. Subyek penelitian pada kedua kelompok sama-sama dilakukan pengukuran *pretest* pada hari pertama, menggunakan kuesioner pengetahuan mengenai upaya pencegahan anemia yang terdiri dari 26 pertanyaan dan kuesioner sikap mengenai upaya pencegahan anemia yang terdiri dari 10 pertanyaan, kemudian responden kelompok perlakuan diberikan intervensi video animasi gizi seimbang (<https://youtu.be/LquazWwX88>) berdurasi 7.04 menit, sebagai informasi edukasi upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Sedangkan kelompok kontrol diberikan *blank intervention* berupa ceramah konvensional menggunakan power point tentang upaya pencegahan anemia dengan gizi seimbang. Kemudian pada hari ke-3 setelah intervensi, dilakukan pengukuran *posttest* dengan menggunakan kuesioner yang sama yaitu pengetahuan dan sikap tentang upaya untuk mencegah anemia baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol.

Proses pengambilan data dilakukan secara luring dengan menerapkan protokol kesehatan pencegahan COVID-19. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Respati Indonesia dengan nomor 129/SK.KEPK/UNR/VI/2021. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan program perangkat lunak komputer dengan pengujian *independent t-test*.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka hasil yang dapat disusun adalah sebagai berikut:

### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Intervensi Video Animasi Gizi Seimbang Terhadap Upaya Pencegahan Anemia Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

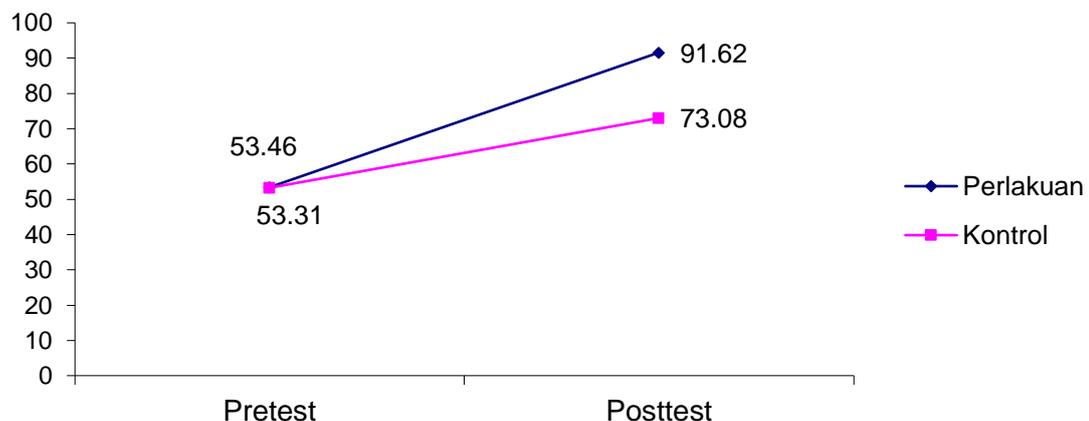
Variabel	Kelompok	n	Mean	SD	Minimum - Maksimum	95% CI
Pengetahuan	<b>Perlakuan</b>					
	<i>Pretest</i>	50	53,5	8,7	38-73	50,9-55,9
	<i>Posttest</i>	50	91,6	4,8	81-100	90,3-92,9
	<b>Kontrol</b>					
	<i>Pretest</i>	50	53,31	7,653	38-69	51,1-55,5
	<i>Posttest</i>	50	73,08	8,477	50-88	70,7-75,5

Variabel	Kelompok	n	Mean	SD	Minimum - Maksimum	95% CI
Sikap	<b>Perlakuan</b>					
	<i>Pretest</i>	50	63,3	10,1	43-80	60,4-66,1
	<i>Posttest</i>	50	84,3	8,9	70-100	81,7-86,8
	<b>Kontrol</b>					
	<i>Pretest</i>	50	66,3	8,3	45-85	63,9-68,6
	<i>Posttest</i>	50	77,0	7,6	63-93	74,9-79,2

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa skor minimum pengetahuan pada kedua kelompok saat pretest adalah sama yaitu 38, sedangkan skor maksimum pretest pada kelompok perlakuan didapatkan 73 dan pada kelompok kontrol adalah 69. Skor minimum pengetahuan saat posttest didapatkan hasil yang jauh berbeda antara kedua kelompok karena skor minimum pada kelompok perlakuan adalah 81 sedangkan pada kelompok kontrol adalah 50.

Adapun perbedaan peningkatan rata-rata skor pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi video animasi gizi seimbang (pada kelompok perlakuan) dan ceramah konvensional (pada kelompok kontrol) dapat dilihat pada gambar 1 berikut:

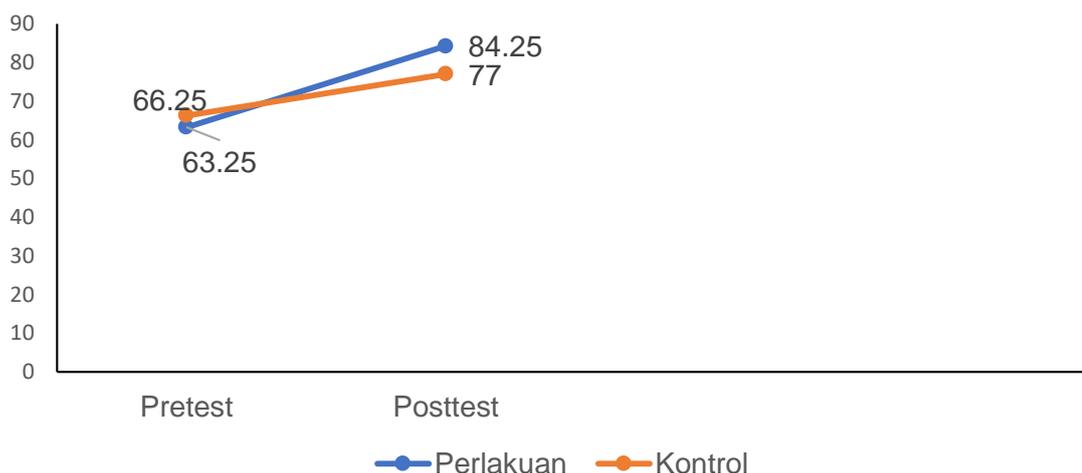


Gambar 1. Mean Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Terlihat pada Gambar 1 bahwa mean skor pengetahuan remaja putri tentang upaya pencegahan anemia saat pretest hampir sama. Mean skor pengetahuan saat pretest pada kelompok perlakuan adalah 53,46 dan mean skor pengetahuan saat posttest meningkat menjadi 91,62. Sedangkan pada kelompok kontrol, mean skor pengetahuan saat pretest 53,31 meningkat dengan skor yang lebih rendah saat posttest yaitu 73,08.

Tabel 1 juga menunjukkan bahwa sebelum intervensi pada kelompok perlakuan diperoleh skor minimum adalah 43 dan skor maksimum yaitu 80, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh skor minimum yaitu 45 dengan skor maksimum yaitu 85.

Adapun perbedaan peningkatan mean skor sikap remaja putri sesudah diberikan intervensi video animasi gizi seimbang (pada kelompok perlakuan) dan ceramah konvensional (pada kelompok kontrol) dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



Gambar 2. Mean Skor Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pada Gambar 2 dapat dilihat bahwa mean skor sikap remaja putri terhadap upaya pencegahan anemia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sama-sama saat pengukuran posttest dibandingkan dengan skor saat pengukuran pretest. Tetapi dengan peningkatan terbanyak didapatkan pada kelompok yang mendapatkan intervensi video animasi.

Tabel 2. Perbedaan Rata-rata Skor Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Intervensi Video Animasi Gizi Seimbang Terhadap Upaya Pencegahan Anemia Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol (2 Kelompok Tidak Berpasangan)

Variabel	Kelompok	Pengukuran	n	Mean $\pm$ SD	Mean Difference (95% CI)	P
Pengetahuan	Perlakuan	Pretest	50	53,5 $\pm$ 8,7	0,2 (3,4-3,1)	0,926
	Kontrol	Pretest	50	53,3 $\pm$ 7,7		
	Perlakuan	Posttest	50	91,6 $\pm$ 4,70	18,5 (21,3-15,8)	0,0001*
	Kontrol	Posttest	50	73,1 $\pm$ 8,5		
Sikap	Perlakuan	Pretest	50	63,3 $\pm$ 10,1	3,0 (0,6-6,6)	0,106
	Kontrol	Pretest	50	66,3 $\pm$ 8,2		
	Perlakuan	Posttest	50	84,3 $\pm$ 8,9	7,3 (10,6-3,9)	0,0001*
	Kontrol	Posttest	50	77,0 $\pm$ 7,6		

\*signifikan menggunakan uji t tidak berpasangan (independent t-test)

Tabel 2 menunjukkan perbedaan rata-rata skor pengetahuan tentang upaya pencegahan anemia pada pengukuran pretest remaja putri antara kelompok perlakuan dan kelompok control sebesar 0,154. Hasil uji independent t-test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata skor pengukuran pretest pengetahuan remaja putri tentang upaya pencegahan anemia antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $p=0,926$ ).

Pada pengukuran posttest menggunakan uji independent t-test, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat bermakna rata-rata skor pengetahuan remaja putri tentang upaya pencegahan anemia antara kelompok perlakuan yang diberikan intervensi video animasi gizi seimbang dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya berupa ceramah konvensional ( $p=0,0001$ ). Rata-rata skor pengetahuan remaja putri tentang upaya pencegahan anemia pada kelompok perlakuan yang diberikan

intervensi video animasi gizi seimbang lebih tinggi daripada kelompok kontrol dengan perbedaan rerata sebesar 18,53.

Berdasarkan Tabel 2 juga didapatkan pada pengukuran pre-test remaja putri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, didapatkan bahwa perbedaan rata-rata skor sikap tentang upaya pencegahan anemia sebesar 3,00. Hasil uji independent t-test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata skor sikap remaja putri tentang upaya pencegahan anemia antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $p=0,106$ ).

Hasil pengukuran pengetahuan saat posttest menggunakan uji independent t-test menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat bermakna rata-rata skor sikap remaja putri tentang upaya pencegahan anemia antara kelompok perlakuan yang diberikan intervensi video animasi gizi seimbang dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya berupa ceramah konvensional ( $p=0,0001$ ). Rata-rata skor sikap remaja putri tentang upaya pencegahan anemia pada kelompok perlakuan yang diberikan intervensi video animasi gizi seimbang lebih tinggi daripada kelompok kontrol, dengan perbedaan rerata sebesar 7,25.

## PEMBAHASAN

### **Perbedaan Rerata Skor Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Intervensi Video Gizi Seimbang Terhadap Upaya Pencegahan Anemia Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sama-sama terjadi peningkatan skor pengetahuan setelah diberikan perlakuan tetapi Temuan dalam penelitian ini menunjukkan pemberian video animasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dibandingkan ceramah konvensional. Penggunaan video animasi dapat meningkatkan rerata responden sebesar 18,5 dibandingkan ceramah konvensional. Berdasarkan hasil analisis, disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat bermakna untuk mean/rata-rata skor pengetahuan remaja putri tentang upaya pencegahan anemia antara kelompok perlakuan yang diberikan intervensi video animasi gizi seimbang dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan ceramah konvensional. Keefektifan penggunaan video animasi gizi seimbang untuk meningkatkan skor rerata pengetahuan sesudah intervensi sebesar 71%, lebih tinggi dibandingkan ceramah konvensional. Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian intervensi video animasi gizi seimbang terbukti secara uji statistik lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam upaya mencegah anemia, dibandingkan metode ceramah konvensional. Hal ini dapat dikarenakan media video merupakan media yang melibatkan lebih banyak panca indera dibandingkan metode ceramah konvensional sehingga menjadikan sasaran lebih mudah dalam memahami dan mengingat materi yang diterima. Selain itu dengan menggunakan video animasi menjadikan penyampaian materi menarik dan tidak membosankan karena adanya gambar yang bergerak. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima pesan dan informasi kesehatan dari sebuah media, maka semakin tinggi atau jelas dalam memahami pesan yang diterima. Media elektronika mengikutsertakan panca indera dan lebih mudah dipahami.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa video merupakan bagian dari media yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi di bidang kesehatan yang arahnya pada pendidikan kesehatan yang bersifat persuasif. Keunggulan penggunaan media video adalah karena pesan kesehatan dikemas secara menarik sehingga mudah diingat. Pemutarannya bisa diulang-ulang tanpa ada batasan waktu.

Media berbasis audiovisual merupakan media yang melibatkan indera pendengaran dan penglihatan saat proses penerimaan informasi atau pesan. Penggunaan media ini membantu seseorang lebih mudah untuk mengingat karena adanya korelasi antara visualisasi gambar dengan pikiran. Selain itu, adanya gambarelompok pr juga menjadikan seseorang lebih fokus serta dapat memengaruhi emosional serta meningkatkan hasil belajar (Jatmika et al., 2019).

Efektifitas dari penggunaan media video terhadap peningkatan pengetahuan dibuktikan pada penelitian lain yang menunjukkan bahwa skor pengetahuan pada kelompok yang diberikan intervensi video deteksi dini kanker serviks secara signifikan lebih tinggi dibandingkan pada kelompok kontrol yang menggunakan metode ceramah. Video membantu menstimulasi indera pendengaran, penglihatan agar lebih mudah memahami pesan yang disampaikan (Purbowati et al., 2021). Senada dengan penelitian yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh konseling tentang ASI eksklusif dengan disertai media video terhadap pengetahuan ibu hamil di Pukesmas Singgani (Idris & Enggar, 2019).

Hasil penelitian ini juga senada dengan hasil penelitian sebelumnya yang mendapatkan bahwa ada perbedaan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan menggunakan media audiovisual ( $p$ -value 0,000). Sehingga disimpulkan bahwa penggunaan media audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi (Ichwan et al., 2021). Penelitian sebelumnya yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang menemukan adanya pengaruh edukasi menggunakan video dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja overweight. Nilai rata-rata pengetahuan responden lebih tinggi sesudah diberikan leaflet, dibandingkan sebelum diberikan leaflet. Begitupun pada kelompok yang diberikan intervensi media audiovisual berupa video. Namun, meskipun sama-sama ada peningkatan tetapi rata-rata nilai pengetahuan responden dinyatakan lebih tinggi pada kelompok yang diberikan intervensi video (Meidiana et al., 2018). Demikian juga dengan penelitian yang menyatakan bahwa media *explanation* video tentang pencegahan anemia mempunyai pengaruh terhadap pengetahuan dan juga kepatuhan remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan media leaflet. Media video lebih efektif digunakan dalam kegiatan pembelajaran karena dapat menyederhanakan penyajian peristiwa yang lebih kompleks, meningkatkan motivasi dan perhatian audiens dalam proses belajar (Noverina et al., 2020)

Merupakan hal yang penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang untuk terciptanya perilaku yang baik dalam mencegah terjadinya anemia. Pengetahuan akan menjadi dasar dari pembentukan perilaku meskipun tidak langsung terjadi, akan tetapi perubahan perilaku yang disebabkan karena pengetahuan yang baik tentunya akan bertahan lebih lama disebabkan perilaku tersebut berdasarkan kesadaran sendiri. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa perubahan perilaku yang didasari oleh pengetahuan yang meningkat dari masyarakat merupakan hasil dari pemahaman yang baik serta kesadaran pribadi. Perubahan perilaku yang didasari oleh pengetahuan membutuhkan waktu yang lama tetapi perubahan perilaku tersebut akan bersifat lebih langgeng (Maulana, 2013). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang membuktikan bahwa pemberian edukasi gizi efektif meningkatkan rata-rata asupan zat besi pada remaja putri sebesar 15,5 mg ( $p < 0,0001$ ). Kesimpulan tersebut berdasarkan temuan tentang asupan zat besi remaja putri yang berada dalam kategori kurang sebelum pemberian edukasi gizi, dan setelah diberikan edukasi gizi mayoritas remaja putri berada pada kategori asupan zat gizi besi

yang cukup (Marfuah & Dyah Kusudaryati, 2016).

### **Perbedaan Rerata Skor Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Intervensi Video Gizi Seimbang Terhadap Upaya Pencegahan Anemia Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang sangat bermakna pada rata-rata skor sikap remaja putri tentang upaya pencegahan anemia antara kelompok yang diberikan intervensi video animasi gizi seimbang dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya berupa ceramah konvensional. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan pemberian video animasi gizi dapat meningkatkan sikap remaja putri dibandingkan ceramah konvensional. Penggunaan video animasi dapat meningkatkan rerata responden sebesar 7,2 dibandingkan ceramah konvensional. Keefektifan penggunaan video animasi gizi seimbang untuk meningkatkan skor rerata sikap sesudah intervensi adalah sebesar 33%, lebih tinggi dibandingkan ceramah konvensional. Pemberian intervensi video animasi gizi seimbang terbukti secara uji statistik lebih efektif menimbulkan sikap positif remaja putri dalam upaya mencegah anemia, dibandingkan metode ceramah konvensional.

Lebih efektifnya penggunaan video animasi dalam meningkatkan sikap remaja dibandingkan dengan metode ceramah konvensional bisa dikarenakan penyajian informasi yang menarik karena adanya gambar animasi yang dapat dilihat serta didengar secara bersamaan yang menjadikan remaja berminat untuk memperhatikan sehingga transfer informasi dapat berjalan dengan baik. Penerimaan informasi yang baik akan berdampak pada pemahaman tentang apa yang dilihat dan didengar sehingga dapat mengubah sikap remaja yang awalnya negatif menjadi positif atau mendukung upaya pencegahan anemia.

Perubahan sikap remaja putri penting untuk dianalisis karena sikap merupakan awal dari perubahan perilaku remaja. Sikap yang positif akan mendukung terbentuknya perilaku yang ideal untuk mencegah anemia. Sesuai dengan teori bahwa perubahan sikap adalah awal dari perubahan perilaku. Sikap merupakan bentuk perilaku pasif sebagai respon internal yang belum dapat diamati secara langsung. Green juga menyertakan sikap sebagai salah satu bagian dari faktor predisposisi yang membentuk perilaku seseorang (Susilowati, 2016).

Hasil penelitian senada juga didapatkan oleh peneliti lain yang menyimpulkan bahwa penggunaan media video animasi lebih efektif dalam meningkatkan sikap ibu tentang gizi seimbang pada balita. Perubahan sikap ibu lebih besar ditemukan pada kelompok yang mendapatkan intervensi menggunakan media animasi yaitu sebesar 7,10 dibandingkan dengan perubahan sikap pada kelompok yang mendapatkan intervensi dengan media gambar bergerak yang hanya sebesar 2,55. Media animasi sebagai alat bantu penyuluhan sangat signifikan untuk meningkatkan sikap tentang gizi seimbang pada balita (F et al., 2019).

Lebih efektifnya media audiovisual dalam mengubah sikap sasaran dibuktikan juga melalui penelitian lain yang menemukan terdapat perbedaan sikap tentang anemia pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi ( $p$ -value=0,000). Mayoritas remaja memiliki sikap negatif sebelum diberikan intervensi dan setelah mendapatkan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media animasi terjadi perubahan yaitu mayoritas remaja memiliki sikap yang positif (Muyassaroh & Isharyanti, 2020).

Keunggulan media video adalah adanya kombinasi sinyal audio dengan gambar bergerak sehingga pesan dapat divisualisasikan menjadi gerakan motorik, ekspresi wajah, maupun suasana lingkungan tertentu. Video juga dapat berbentuk hiburan yang

dapat mendorong terjadinya perubahan sikap di bidang kesehatan yang disajikan berupa drama, cerita fiksi atau kenyataan di masyarakat (Jatmika et al., 2019). Hal ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang menemukan bahwa sikap responden meningkat sesudah diberikan media audiovisual atau video dan leaflet. Media audiovisual tidak saja menghasilkan cara belajar yang efektif dalam waktu yang lebih singkat, akan tetapi apa yang diterima melalui media audiovisual lebih lama dan lebih baik dalam ingatan seseorang. Media audiovisual mempermudah seseorang menyampaikan dan menerima pelajaran atau informasi serta dapat menghindarkan salah pengertian. Hasil belajar akan meningkat melalui penggunaan media audiovisual karena karena melibatkan imajinasi, meningkatkan motivasi untuk memiliki sikap maupun perilaku yang lebih baik (Meidiana et al., 2018).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa edukasi gizi dengan menggunakan media video berpengaruh meningkatkan skor pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan serta mengkonsumsi buah pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dibandingkan dengan metode ceramah. Media video disimpulkan lebih efektif dalam memperbaiki perilaku siswa dalam mengonsumsi sayur dan buah. Perubahan sikap dan perilaku juga dipengaruhi oleh *self-efficacy*, *social support* dan kemampuan observasional dalam menerima edukasi (Azhari & Fayasari, 2020). Untuk itu dengan adanya perbaikan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam upaya pencegahan anemia maka diharapkan dapat memperbaiki pola konsumsi di dalam kehidupan sehari-hari.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat bermakna rata-rata skor pengetahuan dan sikap remaja putri tentang upaya pencegahan anemia antara kelompok perlakuan yang diberikan intervensi video animasi gizi seimbang dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya berupa ceramah konvensional. Pemberian intervensi video animasi gizi seimbang terbukti secara uji statistik lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan menimbulkan sikap positif remaja putri dalam upaya mencegah anemia, dibandingkan metode ceramah konvensional. Saran bagi pihak institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan informasi tentang upaya pencegahan anemia pada siswa didiknya terutama remaja putri dengan memanfaatkan video animasi gizi seimbang dengan link berikut: <https://youtu.be/LqluazWwX88>

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada 1) Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang telah memberikan bantuan dana penelitian, 2) Kepala Sekolah dan guru wali kelas di Pondok Pesantren Ar Ridwan dan Pondok Pesantren Al Hidayah Al Mumtazah yang telah berkontribusi dan memberikan dukungan untuk terlaksananya kegiatan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Arini, N., Bakta, M., & Citrawati, D. M. (2017). The Impact of Iron Supplementation Toward Hemoglobin Levels on Teenage Girls in Bangli Regency, Bali, Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(8), 3454–3457. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20173539>

- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan serta Konsumsi Sayur Buah (Nutrition education by animation video on knowledge, attitude and behaviour of breakfast habits and fruit vegetables in. *Aceh Nutrition Journal*, 1(5), 55–61. <http://dx.doi.org/10.30867/action.v5i1.203>.
- Cia, A., Nur Annisa, S., & F. Lion, H. (2021). Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 04(02), 144–150. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i2.436>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2017). *Kadinkes: TTD Penting untuk Cegah Stunting*. Diskes Jabarprov. [https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/detail\\_berita/WTJhajR5SG1xdEVOQUFWOEgrYjVHdz09](https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/detail_berita/WTJhajR5SG1xdEVOQUFWOEgrYjVHdz09)
- F, C. A., Nuryani, D. D., & Elviyanti, D. (2019). Efektifitas Pemanfaatan Media Gambar Bergerak dan Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 181–186. <https://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/1263/957>.
- Gonete, K. A., Tariku, A., Wami, S. D., & Derso, T. (2018). Prevalence and associated factors of anemia among adolescent girls attending high schools in Dembia District, Northwest Ethiopia, 2017. *Archives of Public Health*, 76(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13690-018-0324-y>
- Ichwan, E. Y., Follona, W., & Sukanti, S. (2021). The Influence of Audiovisual Media on Improving Adolescents ' Knowledge of Reproductive Health. *Journal of Midwifery*, 6(1), 8–15. <https://doi.org/10.25077/jom.6.1.8-15.2021>.
- Idris, & Enggar. (2019). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Audio Visual tentang ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1(2), 51–58. <https://doi.org/10.33860/jbc.v1i2.120>.
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In E. Khuzaimah (Ed.). Yogyakarta: Penerbit K-Media. <http://eprints.uad.ac.id/15793/1/Buku%20Ajar%20Pengembangan%20Media%20Promosi%20Kesehatan.pdf>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Risikesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/download/v1i223wh/24>
- Marfiah, D., & Dyah Kusudaryati, D. P. (2016). Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Perbaikan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(1), 5–9. <https://doi.org/10.26576/profesi.129>
- Maulana, H. D. J. (2013). *Promosi Kesehatan* (K. E. Yudha (ed.)). Jakarta: EGC. [https://www.google.co.id/books/edition/Promosi\\_Kesehatan/sDKnWExH6tQC](https://www.google.co.id/books/edition/Promosi_Kesehatan/sDKnWExH6tQC)
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Muyassaroh, Y., & Isharyanti, S. (2020). Pengaruh Media Audiovisual Dan Booklet “Secantik Tami” (Sehat dan Cantik Tanpa Anemia) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Anemia Premarital. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 129–138. <http://www.jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/115/75>.
- Naufaldi, M. R., & Idris, H. (2020). Evaluation of Iron Tablet Program Among Adolescent Girl. *Proceedings of the 2nd Sriwijaya International Conference of Public Health (SICPH 2019)*, 310–319. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200612.043>
- Noverina, D., Dewanti, L. P., & Sitoayu, L. (2020). Pengaruh Explanation Video Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah di SMPN 65 Jakarta Utara. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(1), 35–43. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i1.4048>

- Purbowati, N., Junengsih, J., Putri, N. R., & Aticeh, A. (2021). Effect of Cervical Cancer Early Detection Video on Increasing Women's Knowledge. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 8(2), 130–142. <https://doi.org/10.32668/jitek.v8i2.364>
- Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningish, W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75–78. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/5220/1453>.
- Rahana Ningsih, D. D. (2016). Hubungan Asupan Protein dan Kebiasaan Makan Pagi Terhadap Hemoglobin (Hb) Pada Anak Usia 9 - 12 Tahun. *E-Repository Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/20825>
- Sari, H. P., Dardjito, E., & Anandari, D. (2016). Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 8(1), 16–31. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/view/138>
- Sefaya, K., Nugraheni, S., & Pangestuti, D. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(1), 272–282. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/15564>
- Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C DAN Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Manyar Gresik [Correlation Between Intake of Iron, Protein, Vitamin C and Menstruation Pattern with Haemoglobin Concentration among. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147–153. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.147-153>
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 96–102. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/4113/4769>
- Sulistiyorini, E., & Maesaroh, S. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia dengan Perilaku Mengonsumsi Tablet Zat Besi di RW 12 Genengan Mojosongo Jebres Surakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 10(2). 110–121. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i2.286>
- Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan: Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan*. Pusdik SDM Kesehatan Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [https://perpus.poltekkeskupang.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=3216](https://perpus.poltekkeskupang.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3216)