

Literature Review: The Effect of Providing Nutrition Education Media on Anemia Knowledge in Adolescents

Nanda Putri Agiratama¹, Ratih Kurniasari²

^{1,2} Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas Singaperbangsa Karawang

Email Korespondensi: 1910631220025@student.unsika.ac.id

ABSTRACT

Adolescents in Indonesia are at risk for anemia. The cause of anemia in adolescents tends to be caused by a lack of intake of food sources of iron so that it is necessary to form nutritious eating behavior. Good eating behavior can be obtained from knowledge. Efforts that can be made to increase knowledge while simultaneously suppressing the incidence of anemia are nutrition education using supporting media. Objective: The purpose of this study was to determine the effect of providing various nutrition education media on the level of knowledge of anemia in adolescents. Method: The method used in this research is a literature review study, which is to collect data related to a topic that has been determined from various sources. Results: The amount of data used and analyzed was 5 studies which showed the effect of providing nutrition education using media on the level of knowledge of anemia in adolescent girls. Conclusion: One of the efforts to prevent anemia in Indonesia is to increase knowledge through nutrition education using educational media. The use of media as teaching materials to increase knowledge of anemia can have an influence on the incidence of anemia. This is because of the use of media that involves the function of the senses which will help a person in absorbing health information, including about anemia.

Keywords: Education media, Anemia, Adolescents, Knowledge

Kajian Pustaka: Pengaruh Pemberian Media Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Anemia pada Remaja

ABSTRAK

Remaja di Indonesia berisiko mengalami anemia. Penyebab anemia remaja cenderung disebabkan oleh kekurangan asupan makanan sumber zat besi sehingga perlu dibentuk perilaku makan yang bergizi. Perilaku makan yang baik dapat diperoleh dari pengetahuan. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus menekan kejadian anemia yaitu dengan melakukan edukasi gizi dengan menggunakan media pendukung. Tujuan: tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian berbagai media edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan anemia pada remaja. Metode: metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review study yaitu melakukan pengumpulan data yang berhubungan dengan sebuah topik yang telah ditentukan dari berbagai sumber. Hasil: jumlah data yang digunakan dan ditelaah sebanyak 5 penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian edukasi gizi dengan menggunakan media terhadap tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri. Kesimpulan: salah satu upaya untuk mencegah anemia di Indonesia yaitu dengan meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi menggunakan media edukasi.

Penggunaan media sebagai bahan ajar untuk meningkatkan pengetahuan anemia dapat memberikan pengaruh terhadap kejadian anemia. Hal ini karena adanya pemanfaatan media yang melibatkan fungsi indera dimana akan membantu seseorang dalam menyerap informasi kesehatan termasuk mengenai anemia.

Kata Kunci: Media edukasi, Anemia, Remaja, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini, tidak terlepas dari masalah kesehatan terutama masalah gizi (Putra et al., 2019). Salah satu masalah kesehatan yang terjadi di seluruh negara terutama negara berkembang yaitu Anemia dimana sekitar 30% penduduk menderita anemia (Laksmita and Yenie, 2018). Anemia adalah salah satu masalah gizi utama yang sering dialami oleh remaja. Anemia merupakan kondisi tubuh mengalami jumlah sel darah merah (kadar haemoglobin) yang berada di bawah batas normal. Penting bagi remaja khususnya pada remaja putri dalam mempersiapkan kesehatannya untuk masa dewasa guna menurunkan angka kematian ibu yang disebabkan oleh Anemia. Penyebab umum terjadinya anemia secara global yaitu kekurangan zat besi, sedangkan penyebab lainnya akibat kekurangan zat gizi, kehilangan darah akibat menstruasi, perdarahan atau peradangan secara akut dan kronis, infeksi maupun kelainan akibat suatu penyakit, kelainan pembentukan sel seperti talasemia dan hemoglobinopati (Lestari et al., 2017; World Health Organization, 2011).

Prevalensi anemia secara global diperkirakan mencapai 30% dari populasi penduduk di dunia. Berdasarkan Survey Kesehatan Rumah Tangga menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada masyarakat Indonesia menjadi tinggi yaitu mencapai sekitar 40,1% (Mularsih, 2017). Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi kejadian anemia remaja di Indonesia sebesar 32%. Pada remaja putri, jika anemia tidak diatasi maka akan berlanjut hingga menjadi ibu hamil dengan anemia. Proporsi ibu hamil dengan anemia sendiri mengalami kenaikan sebesar 11,8% dari 37,1% (2013) menjadi 48,9% (2018) berdasarkan hasil Riskesdas 2018.

Anemia yang terjadi dapat dikenali dengan tanda-tanda yang terjadi yaitu 5L yaitu lemah, lelah, letih, lesu, dan lalai. Terdapat pula keluhan yang akan dialami berupa mata berkunang-kunang dan pusing, pucat pada mukosa kelopak mata, lidah, bibir, telapak tangan, dan kulit (Prasetya et al., 2019). Kekurangan zat besi sebagai salah satu penyebab anemia dipengaruhi oleh perilaku makan yang berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi selama sehari-hari. Perilaku makan yang baik, sehat, dan bergizi pada seseorang termasuk pada remaja umumnya dapat dibentuk oleh pengetahuan mereka. Pengetahuan remaja dapat ditingkatkan dengan pemberian edukasi gizi menggunakan beberapa media, seperti booklet, leaflet, video, komik, dan permainan. Media yang digunakan diharapkan mampu bersifat efektif dan efisien untuk menunjang edukasi gizi sehingga informasi yang diberikan dapat diterima dan diterapkan dengan baik oleh remaja. Edukasi gizi bertujuan agar perilaku dapat terdorong dan semakin mengalami perubahan ke arah positif yang berkaitan dengan gizi dan makanan (Rusdi et al., 2021).

Remaja merupakan kelompok yang efektif dan strategis untuk menanggulangi dan mencegah terjadinya anemia karena masih berada dalam masa proses belajar yang mudah menyerap pengetahuan yang mereka dapatkan (Meidiana et al., 2018). Adanya peningkatan pengetahuan terutama pengetahuan

gizi dapat menjadi variabel yang bisa berkaitan dengan kebiasaan dan konsumsi makan sehingga dengan pengetahuan gizi pada remaja sangat diperlukan untuk mereka (Syakir, 2018). Meskipun demikian, beberapa penelitian mengatakan tidak pengetahuan saja yang menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku makan, terdapat beberapa faktor lain seperti citra bentuk tubuh, keberagaman makanan yang selalu berkembang, lingkungan tempat tinggal, keluarga, pengaruh teman, media sosial, pengalaman pribadi dan lain-lain.

Tujuan penelitian *literature review* ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian edukasi gizi dengan menggunakan berbagai jenis media edukasi terhadap pengetahuan pada remaja mengenai anemia yang berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

METODE

Metode yang digunakan oleh penelitian ini adalah *literature review study* dengan melakukan pengumpulan data yang berhubungan dengan sebuah topik yang telah ditentukan dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, dan jenis pustaka lain, sehingga dapat disajikan berupa uraian-uraian hasil penelitian selanjutnya. Target sasaran pada penelitian ini yaitu memfokuskan kepada para remaja di Indonesia. Variabel bebas yang digunakan yaitu media edukasi (berbagai macam jenis) dan variabel terikat yaitu pengetahuan anemia pada remaja, meskipun terdapat studi dengan variabel lain. Jenis data yang digunakan yaitu data sekunder karena data yang dipakai menggunakan studi penelitian yang telah ada sebelumnya. Sumber data untuk menunjang penelitian ini diperoleh dari *google scholar*. Studi yang digunakan telah dipublikasi dari tahun 2020 hingga 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan studi sebanyak 5 artikel jurnal nasional yang berkaitan dengan pengaruh penggunaan media edukasi terhadap pengetahuan anemia. Berdasarkan penelitian Silvia Dewi Styaningrum dan Metty (2021) dengan judul “*Games* Kartu Milenial Sehat sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Berbasis Asrama” dimana peneliti menggunakan media berupa Permainan (*Games* Kartu Milenial Sehat/KMS) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan edukasi melalui media *Games* KMS terhadap tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia dengan hasil persentase 70,73% atau sebanyak 29 responden yang skor pengetahuannya mengalami peningkatan dari 41 responden ($p=0,00$). Pengetahuan mengenai anemia memiliki hubungan dengan kejadian anemia termasuk pada remaja putri, tingkat pengetahuan yang rendah cenderung akan berisiko mengalami anemia.

Berdasarkan penelitian Rini Wuri Astuti dan Isti Suryani (2020) dengan judul “Edukasi Kelompok Sebaya sebagai Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Remaja” dimana peneliti menggunakan media berupa booklet menjelaskan peneliti melakukan pelatihan kepada perwakilan para remaja di lokasi penelitian. Setelah pelatihan dilakukan penunjukkan duta gizi guna menyampaikan promisi gizi terkait pencegahan anemia agar mampu menguatkan pengetahuan dalam edukasi kelompok sebaya pada kelompok perlakuan. Pada saat dilakukan intervensi, para duta gizi menggunakan edukasi pada remaja dalam kelompok sebaya dengan media booklet. Penelitian tersebut memperoleh hasil data yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan di setiap kelompok (kelompok kontrol dan kelompok

perlakuan), akan tetapi pada kelompok perlakuan memiliki peningkatan rata-rata yang tertinggi ($p=0,001$) dengan presentasi sebesar 10,59 dari rata-rata nilai pengetahuan sebelum intervensi yaitu 85,12 menjadi 95,71 setelah dilakukan intervensi.

Berdasarkan penelitian Fulatul Anifah (2020) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui Media Vidio terhadap Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Puahwati” dimana peneliti menggunakan media video menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang anemia pada responden setelah dilakukan edukasi pendidikan melalui video ($p=0,063$). Terdapat peningkatan jumlah responden dengan hasil presentase sebesar 48% atau dari 7 responden pada saat *pretest* menjadi 17 responden setelah dilakukan *posttest*. Tingkat pengetahuan pada remaja mengenai kesehatan termasuk anemia memiliki peran dalam menyiapkan generasi yang unggul dan sehat. Remaja dengan pengetahuan yang kurang berisiko 2-3 kali menderita anemia dibandingkan remaja dengan pengetahuan baik.

Berdasarkan penelitian Ayu Oktavia dan Atin Karjatin (2021) dengan judul “Pengaruh Media Saku Digital terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri” dimana peneliti menggunakan media berupa buku saku digital menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan melalui media buku saku digital terhadap pengetahuan anemia sehingga terjadi peningkatan pada responden. Peningkatan yang terjadi didapatkan dari hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 19,64% dari rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu 63,63 menjadi 76,13 setelah diberikan pendidikan kesehatan media buku saku digital. Penggunaan media buku saku digital untuk intervensi peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan anemia dapat memberikan keefektifan dikarenakan buku saku berisi informasi yang sederhana dan praktis bagi pembaca untuk membacanya kembali. Meskipun penggunaan media edukasi buku saku dapat mempengaruhi pengetahuan mengenai pencegahan anemia, tetapi persentase yang diperoleh masih tergolong cukup rendah akibat durasi waktu dan intensitas dalam pemberian media buku belum maksimal.

Berdasarkan penelitian Herdara Hannanti, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, dan Muh. Nur Hasan Syah (2021) dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi melalui Komik dan Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan terkait Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 14 Jakarta” dimana peneliti menggunakan media berupa komik dan leaflet untuk penelitian dengan dua intervensi menunjukkan bahwa hasil penelitian pada intervensi komik terdapat pengaruh terhadap pengetahuan anemia responden ($p=0,00$). Peningkatan yang terjadi dapat dilihat dari selisih rata-rata nilai *pretest* (68,47) dan *posttest* (90,15) pada kelompok intervensi komik yaitu 21,68, sedangkan hasil penelitian pada intervensi leaflet terdapat pengaruh terhadap pengetahuan anemia responden ($p=0,00$). Peningkatan yang terjadi dapat dilihat dari selisih rata-rata nilai *pretest* (69,56) dan *posttest* (90,00) pada kelompok intervensi leaflet yaitu 20,44. Media yang digunakan oleh peneliti menunjukkan keefektivitasan yang berbeda, dilihat dari selisih rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* pada intervensi komik bernilai lebih tinggi dibandingkan dengan intervensi leaflet. Akan tetapi, kedua media masih berpengaruh pada peningkatan pengetahuan anemia yang ditinjau dari nilai pengetahuan setelah diberikan intervensi.

Hasil *literature review* ini menunjukkan bahwa semua artikel yang digunakan terdiri dari pemanfaatan berbagai jenis media tentang anemia. Kelima

artikel menyatakan penggunaan media sebagai pendukung edukasi gizi memberikan pengaruh terhadap pengetahuan anemia pada remaja.

Silvia Dewi Styaningrum dan Metty (2021) dalam jurnalnya yaitu “*Games* Kartu Milenial Sehat sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Berbasis Asrama” menjelaskan bahwa salah satu upaya pencegahan terjadinya anemia pada sekolah berbasis asrama yang dengan melakukan pendekatan edukasi sesuai sistem sekolah sehingga dapat memberikan hasil yang efektif. Peneliti melakukan upaya pembuatan media edukasi yang melibatkan keaktifan responden dari sasaran edukasi pada pelaksanaannya, kemudian peneliti membentuk media berbasis permainan yaitu Kartu Milenial Sehat (KMS). Permainan ini membutuhkan dua kelompok berpasangan yang saling tanya-jawab bergantian. Penelitian ini berfokus pada media edukasi yang berisi gizi seimbang dan anemia. Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan media edukasi *Games* Kartu Milenial Sehat terhadap pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia pada sekolah basis asrama. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi dengan media *Games* KMS terhadap skor pengetahuan responden tentang anemia ($p < 0,05$) (Styaningrum and Metty, 2021).

Pada jurnal tersebut juga menjelaskan edukasi yang diberikan pada remaja putri tidak hanya mendapatkan peningkatan pengetahuan tetapi sikap juga terjadi peningkatan yang lebih baik dibandingkan dengan remaja putri yang tidak mendapatkan edukasi mengenai anemia. Kejadian anemia berhubungan dengan tingkat pengetahuan tentang anemia salah satunya pada remaja putri yang memiliki pengetahuan yang rendah cenderung berisiko mengalami anemia. *Games* Kartu Milenial Sehat yang digunakan mendapatkan hasil berupa peningkatan pengetahuan karena isi kartu dan metode permainannya yang menarik sehingga dapat menjadi saran untuk membawa pesan kesehatan. Penggunaan media dengan melakukan permainan dapat memberikan peningkatan efektivitas aktivitas sasaran, peningkatan perhatian, konsentrasi sehingga sasaran dapat membentuk pengetahuan dan sikap yang baik. Pengaruh penggunaan media dengan permainan dapat terbentuk dari tingkat daya terima dan efektivitas serta ketertarikan sasaran dalam intervensi pemberian edukasi (Kurdanti et al., 2019).

Rini wuri Astuti dan Isti Suryani (2020) dalam jurnalnya yaitu “Edukasi Kelompok Sebaya sebagai Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Remaja” menjelaskan bahwa upaya pencegahan anemia memerlukan dukungan seluruh lapisan masyarakat yang berperan aktif salah satunya melalui pendekatan kelompok sebaya yang digabungkan dengan penggunaan media berupa booklet, kartu bahan makanan, dan bahan makanan asli. Edukasi dengan pendekatan teman sebaya dan penggunaan media edukasi diharapkan memperoleh hasil yang lebih efektif karena proses edukasi yang meliputi diskusi, berbagi informasi dan kedinamisan dalam kelompok dengan dukungan bahan ajar dari media dapat membantu proses pertukaran informasi kesehatan terutama mengenai anemia. Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kelompok sebaya terhadap pengetahuan dan sikap dalam pencegahan anemia gizi besi pada remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pencegahan anemia gizi besi pada kelompok yang diberikan intervensi edukasi kelompok sebaya yang menggunakan media edukasi

($p < 0,05$) dan terjadi perubahan sikap ke arah yang positif setelah dilakukan intervensi secara signifikan ($p < 0,05$) (Astuti and Suryani, 2020).

Pada jurnal tersebut juga menjelaskan setelah diberikan pendidikan gizi pada remaja secara kelompok sebaya dengan menggunakan media edukasi booklet dapat memberikan peningkatan pengetahuan. Hal ini dikarenakan penginderaan dapat mempengaruhi penyerapan informasi apabila melibatkan beberapa fungsi indera seperti telinga dan mata yang disertai dengan diskusi, stimulasi, latihan dan praktik. Peningkatan sikap yang terjadi setelah diberikan intervensi timbul karena terjadinya sebuah interaksi antara semua anggota yang saling memberikan dukungan informasi, bimbingan, dan penghargaan satu sama lain sehingga terjadi kesadaran bahkan niat untuk melakukan perilaku yang lebih baik. Media booklet merupakan media yang menyampaikan pesan informasi dalam bentuk buku berupa tulisan ataupun gambar. Media ini menjadi pilihan alternatif media yang digunakan dikarenakan berupa media cetak sederhana yang dapat memberikan informasi dengan jelas dan rinci serta menarik yang diimbangi dengan ilustrasi. Selain itu, booklet dapat dibuat sederhana dengan biaya yang murah, dapat disimpan dengan jangka waktu lama, mudah dibawa dan pembaca dapat melihat dan membaca kembali isi booklet (Hasanah and Rizal Permadi, 2020).

Fulatul Anifah (2020) dalam jurnalnya yaitu “Pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui Media Video terhadap Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri” menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan domain yang diperlukan untuk membentuk tindakan seseorang. Penggunaan media sebagai pembawa pesan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu video sebagai media audiovisual. Untuk membantu peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri, peneliti menggunakan media video sebagai dukungan untuk memberikan pemahaman mengenai anemia. Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan pendidikan kesehatan dengan media video mengenai anemia pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat perbedaan secara signifikan pada tingkat pengetahuan pada sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan dengan video ($p < 0,05$). Tingkat pengetahuan remaja mengalami peningkatan setelah diberikan pendidikan kesehatan (Anifah, 2020).

Pada jurnal tersebut juga menjelaskan penggunaan media video dalam pendidikan kesehatan yang memiliki pengaruh terhadap pengetahuan disebabkan oleh banyak informasi yang diserap oleh responden. Tingkat pengetahuan dari informasi yang telah didapat dimana semakin banyak informasi yang diterima maka semakin besar tingkat pengetahuan seseorang dan begitu pula sebaliknya. Video sebagai media yang menggunakan audio dan visual perantara materi dapat membangun keadaan yang mampu memperoleh pengetahuan dan keterampilan pada seseorang. Media yang digunakan pada pendidikan kesehatan mempunyai manfaat dalam memperjelas materi yang akan disampaikan, mengatasi masalah keterbatasan pada ruang, waktu, dan daya indera, serta mengurangi sikap pasif seseorang yang menggunakan media tersebut. Media ini menyampaikan isi dimana pesan yang akan disajikan bersifat fakta atau fiktif yang informatif, edukatif, dan instruksional. Penggunaan media video dapat menyebabkan penonton mengingat materi lebih lama, materi dapat dipahami dengan jelas dari gambar yang ditampilkan didalamnya (Fitriani et al., 2019).

Ayu Oktavia dan Atin Kariatini (2021) dalam jurnalnya yaitu “Pengaruh Media Saku Digital terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri” menjelaskan bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja yaitu dengan meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi dari sumber alami melalui pemberian pendidikan atau penyuluhan gizi. Pelaksanaan pendidikan atau penyuluhan dapat menggunakan beberapa media. Salah satunya media yang dapat digunakan yaitu buku saku sehingga dapat memberikan dukungan dalam peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi yang diperlukan untuk mencegah anemia. Hal ini dikarenakan buku saku berisi informasi yang sederhana dan praktis serta mudah dibaca kembali dilain waktu. Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh media buku saku digital terhadap peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 1 Cisarua. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh pada pendidikan kesehatan melalui media buku saku digital terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan anemia pada responden ($p < 0,05$) (Oktavia and Karjatin, 2021).

Pada jurnal juga menjelaskan pemberian pendidikan kesehatan dapat menggunakan media promosi kesehatan untuk pengetahuan seseorang. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh banyaknya informasi yang diperolehnya dan bisa didapatkan dari pendidikan formal dan informal. Pada remaja pendidikan formal dapat diperoleh dari pembelajaran yang ia lakukan di sekolah, sedangkan pembelajaran informal dapat diperoleh dari pelatihan atau pendidikan kesehatan diluar kegiatan yang dilakukan sekolah. Media saku digital yang digunakan sebagai media berfungsi dalam menyampaikan informasi kesehatan berbentuk lembaran-lembaran baik berupa tulisan ataupun gambar. Media ini yang dikemas dengan menarik akan membuat ketertarikan sasaran untuk membaca sehingga pengetahuannya akan meningkat. Secara digital, media ini akan tersebar secara luas dan cepat (Murtiyarini et al., 2019; Widya et al., 2017)

Herdara Hannanti, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, dan Muh. Nur Hasan Syah (2021) dalam jurnalnya yaitu “Pengaruh Edukasi Gizi melalui Komik dan Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan terkait Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 14 Jakarta” menjelaskan bahwa perlunya perhatian mengenai edukasi pada remaja putri terkait anemia dalam masa tangga darurat pandemi COVID-19 yang melanda Indonesia. Kekurangan zat besi yang berhubungan dengan kejadian anemia memberikan beberapa dampak seperti rendahnya pencapaian prestasi akademik akibat gangguan fungsi kognitif seperti mudah lelah, konsentrasi menurun, dan kemampuan dalam menyelesaikan suatu masalah menjadi menurun. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai pangan sumber zat besi dan fungsi zat tersebut menjadi salah satu penyebab kurangnya asupan zat besi. Salah satu upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan melakukan pendidikan gizi dengan menggunakan media pendidikan. Penggunaan media yang digunakan oleh peneliti berupa komik dan leaflet. Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui komik dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 14 Jakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata *pre* dan *post test* mengenai pengetahuan anemia secara signifikan pada kelompok siswi yang diberikan intervensi melalui komik ($p < 0,05$) dan juga terdapat perbedaan nilai rata-rata secara signifikan pada kelompok siswa yang diberikan intervensi leaflet ($p < 0,05$) (Hannanti et al., 2021).

Pada jurnal juga menjelaskan bahwa adanya stimulus berupa intervensi edukasi gizi menggunakan media komik dan leaflet membuat seseorang menjadi mengerti, menyadari stimulus yang ia rasakan dan ketertarikan dengan stimulus hingga timbul adanya peningkatan kemampuan kognitif pada seseorang. Adanya peningkatan pada skor pengetahuan timbul karena informasi yang diterima melalui pendidikan sehingga menjadikan seseorang yang tidak tahu menjadi tahu. Selain itu, adanya keterlibatan penginderaan dan keingintahuan seseorang terhadap objek dapat meningkatkan pengetahuan. Penggunaan komik sebagai cerita visual yang membuat materi yang disampaikan menjadi lebih diterima dan menarik dengan dukungan ilustrasi dan cerita yang dikemas dalam sebuah karakter sehingga daya terima informasi menjadi lebih baik dan berperan dalam peningkatan pengetahuan. Pengemasan media komik dalam bahasa sehari-hari mampu memudahkan pemahaman dan meningkatkan peminatan serta hiburan sekaligus edukasi (Wulandari and Nita Prameswari, 2017). Penggunaan leaflet sebagai media promosi kesehatan dapat digunakan dalam skala besar yang mampu mengubah kebiasaan masyarakat ke arah yang baik sehingga berperan juga pada pengetahuan seseorang yang masih terbilang efektif penggunaannya meskipun perkembangan era digital yang semakin meningkat dan pesat. Penggunaan leaflet sebagai media visual yang melibatkan panca indera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak yaitu mata (Herman et al., 2020)

Dari kelima penelitian yang telah digunakan mengenai penggunaan media edukasi terhadap pengetahuan seseorang menunjukkan bahwa masing-masing media memberikan peningkatan pengetahuan sebagai upaya pencegahan terjadinya anemia di Indonesia. Meskipun demikian, perlu adanya pemberian edukasi gizi dengan menggabungkan beberapa media untuk memberikan potensial yang lebih baik dalam menyampaikan informasi. Hal ini dikarenakan informasi yang disampaikan menjadi beragam dan faktual dalam kevalidannya sehingga responden terutama remaja dapat memahami lebih jauh untuk melaksanakannya.

SIMPULAN

Perbedaan media edukasi yang digunakan pada studi sebelumnya dinilai mampu menghasilkan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja. Setiap media mempunyai kelebihan dan kekurangan dan besar kecilnya pengaruh dalam penggunaannya. Penggunaan dua media atau lebih dapat membantu peningkatan pengetahuan lebih baik lagi sehingga mampu memberikan pengaruh yang lebih besar lagi untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Anifah, F., 2020. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Vidio Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5, 296–300.

Astuti, R.W., Suryani, I., 2020. Edukasi Kelompok Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Remaja. *Jurnal Nutrisia* 22, 32–38. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i1.197>

- Fitriani, S.D., Umamah, R., Rosmana, D., Rahmat, M., Mulyo, G.P.E., 2019. Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan* 11, 97–104.
- Hannanti, H., Ilmi, I.M.B., Syah, Muh.N.H., 2021. The Effect Of Nutrition Education Using Comic And Leaflet On The Improvement Of Anemia Knowledge In Adolescents Girl In Sma Negeri 14 Jakarta. *JGK* 13, 40–53.
- Hasanah, U., Rizal Permadi, M., 2020. Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Stunting Di Kabupaten Probolinggo. *Harena : Jurnal Gizi* 1, 56–64.
- Herman, Citrakesumasari, Hidayanti, H., Jafar, N., Virani, D., 2020. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition* 9, 39–50.
- Kurdanti, W., Khasana, T.M., Fatimah, A.S., 2019. Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia* 42, 61–70. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.378>
- Laksmi, S., Yenie, H., 2018. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Di Kabupaten Tanggamus, *Jurnal Keperawatan*.
- Lestari, I.P., Lipoeto, N.I., Almurdi, 2017. Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas* 6, 507–511.
- Meidiana, R., Simbolon, D., Wahyudi, A., 2018. Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan* 9, 478–484.
- Mularsih, S., 2017. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan* 6, 80. <https://doi.org/10.26714/jk.6.2.2017.80-85>
- Murtiyarini, I., Nurti, T., Artika Sari, L., 2019. Efektivitas Media Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community* 3, 71–78.
- Oktavia, A., Karjatin, A., 2021. Pengaruh Media Buku Saku Digital Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi* 2, 239–244. <https://doi.org/10.34011/jks.v12i1.1786>

- Prasetya, K.A.H., Wihandani, D.M., Sutadarma, I.W.G., 2019. Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar Pada Siswi Kelas Xi Di Sman I Abiansemal Badung. *Jurnal Medika* 8, 46–51.
- Putra, R.W.H., Supadi, J., Wijaningsih, W., 2019. The Effect Of Nutrition Education On Knowledge And Attitude About Anemia In Adolescent. *Jurnal Riset Gizi* 7, 75–78.
- Rusdi, F.Y., Rahmy, H.A., Helmizar, 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of nutrition college* 10, 31–38.
- Styaningrum, S.D., Metty, 2021. Games Kartu Milenial Sehat sebagai media edukasi pencegahan anemia pada remaja putri di sekolah berbasis asrama. *Ilmu Gizi Indonesia* 04, 171–178.
- Syakir, S., 2018. Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Argipa* 3, 18–25.
- Widya, M., Sari, P., Nugraheni, S.A., Aruben, R., 2017. Pengaruh Buku Saku Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi Pada Remaja (Studi Di SMA Teuku Umar Semarang Tahun 2016). *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5, 283–290.
- World Health Organization, 2011. Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. *World Health Organization* 1–6.
- Wulandari, M., Nita Prameswari, G., 2017. Media Komik Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Pada Anak Yang Gemuk Dan Obesitas. *Jurnal of Health Education* 2, 73–79.