

## PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA

Wulan Maulina<sup>3</sup>, Sri Maryuni<sup>1</sup>, Eva Karmila Sari<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Mitra Indonesia

Email: srimaryuni@umitra.ac.id

### Abstract

Anemia in teenagers has an impact on reducing concentration, memory and brain performance in teenagers, as well as hampering physical growth, first menstruation, decreasing immunity and learning achievement. One of the reasons for the increasing incidence of anemia in adolescents is a lack of knowledge. Increasing knowledge can be done either through health education using video media. The aim of this research is to determine the effect of health education using video media on knowledge about preventing anemia among young women at the Way Kandis Inpatient Health Center in 2022.

This type of research is quantitative, using a pre-experimental design with a one group pretest and post-test design approach. The population of this study were 26 young women aged 15-18 years at the Way Kandis Inpatient Health Center in Bandar Lampung City. The method of taking samples in this study is by means of total sampling.

Based on statistical tests, it is known that the p-value is 0.000, so the p-value is <0.05, which means that there is an influence of adolescent health education using video media on knowledge about anemia prevention at the Way Kandis Inpatient Health Center in 2022. The results of this research can be used as information material. health for respondents in implementing good anemia prevention behavior such as exercising diligently, taking regular breaks and consuming nutritious food, especially foods and drinks that contain high levels of iron.

**Keywords:** Health Education, Knowledge, Anemia

### Abstrak

Anemia pada remaja berdampak menurunkan konsentrasi, memori dan kinerja otak pada remaja, serta terhambatnya pertumbuhan fisik, menstruasi pertama, menurunnya kekebalan tubuh dan prestasi belajar. Meningkatnya angka kejadian anemia pada remaja salah satu penyebabnya adalah karena kurang pengetahuan. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan salah satunya dengan pendidikan kesehatan menggunakan media video. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan tentang pencegahan anemia pada Remaja Putri di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Tahun 2022.

Penelitian ini berjenis kuantitatif, desain menggunakan *pra eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest and post-test design*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri berusia 15-18 tahun di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Kota Bandar Lampung sebanyak 26 orang. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara *total sampling*.

Berdasarkan uji statistik diketahui nilai p-value 0,000, sehingga p-value < 0,05 yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan remaja dengan media video terhadap pengetahuan tentang pencegahan anemia di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Tahun 2022. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi kesehatan bagi responden dalam menerapkan perilaku pencegahan anemia dengan baik seperti rajin berolah raga, istirahat teratur serta mengonsumsi makanan yang bergizi terutama makanan dan minuman yang mengandung tinggi zat besi.

**Kata Kunci :** Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan, Anemia

## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang paling umum dan sulit ditangani secara global. *World Health Organization* (WHO) menyatakan prevalensi anemia global pada wanita usia subur sebanyak 29,9%. Data global menunjukkan bahwa kasus anemia sampai saat ini masih menjadi masalah serius yang mempengaruhi kesehatan dari usia reproduktif. Terdapat 1,5 miliar wanita usia reproduktif menderita anemia diseluruh dunia dan dua pertiga kejadian anemia ini terjadi dinegara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang juga memiliki permasalahan anemia

(WHO, 2019). Prevalensi anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO) menyebutkan prevalensi anemia hampir merata diberbagai wilayah dunia, yaitu berkisar 40-88%. Sekitar 25-40% remaja putri di Asia Tenggara menderita anemia. Prevalensi anemia remaja 27% dinegara-negara berkembang dan 6% dinegara maju. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menemukan adanya kenaikan pada kasus anemia diremaja putri. Pada tahun 2013, sekitar 37,1% remaja putri mengalami anemia. Angka ini naik menjadi 48,9% pada tahun 2018. Proporsi anemia terjadi paling besar dikelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Anemia merupakan masalah gizi utama yang masih dihadapi pemerintah Indonesia (Riskesdas, 2018).

Beberapa upaya pemerintah sudah dilakukan untuk menanggulangi anemia akibat defisiensi zat besi misalnya penyuluhan kepada masyarakat tentang peningkatan konsumsi zat besi, melakukan fortifikasi bahan makanan yaitu menambah besi, asam folat vitamin A dan asam amino esensial yang biasa di konsumsi oleh masyarakat luas atau dengan suplemensi besi folat secara rutin kepada penderita anemia dengan jangka waktu tertentu sampai kadar hemoglobin normal (Riskesdas, 2018). *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa anemia merupakan suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis beragam tergantung usia, jenis kelamin, letak geografis dan perilaku hidup. Risiko paling tinggi terjadinya anemia, yaitu remaja putri dibandingkan remaja putra, karena remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi sehingga banyak zat besi yang hilang selama proses menstruasi (WHO, 2011). Suspek anemia merupakan suatu kondisi seseorang yang memiliki tanda-tanda anemia tanpa pemeriksaan hemoglobin dan serum ferritin tetapi menggunakan kuesioner deteksi dini tanda-tanda anemia (Djamatka, 2021).

Anemia pada remaja berdampak menurunkan konsentrasi, memori dan kinerja otak pada remaja, serta terhambatnya pertumbuhan fisik, menstruasi pertama, menurunnya kekebalan tubuh dan prestasi belajar. Seseorang yang mengalami anemia dapat menyebabkan menurunnya perilaku motorik, kognitif maupun sosioemosional dan memberikan resiko jangka panjang pada fungsi otak yang berpengaruh pada prestasi belajar (WHO, 2011). Menteri Kesehatan Sadikin (2012) mengatakan bahwa remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Ditangan merekalah arah negara ini ditentukan. Para remaja akan sangat menentukan apakah Indonesia bisa naik kelas ditataran dunia nantinya, itu sebabnya negara-negara besar nantinya. Untuk itu kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan. Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml. Pada wanita usia subur Hb < 12,0 g/dl dikatakan anemia, sedangkan pada ibu hamil dikatakan anemia bila Hb < 11,0 g/dl (Putri & Hastina, 2020).

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dibawah normal akibat kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial yang diperlukan dalam pembentukan sel darah serta produksi sel-sel darah merah tersebut. Anemia defisiensi besi adalah anemia yang sering terjadi. Menurut WHO (2019), ambang batas kadar hemoglobin normal pada wanita usia 11 tahun keatas adalah 12 gr/dl. Dampak dari anemia secara umum jika dibiarkan tanpa penanganan, anemia berisiko menyebabkan komplikasi serius, yaitu kesulitan melakukan aktivitas berat, masalah pada jantung, seperti gangguan irama jantung (aritmia) dan gagal jantung, gangguan pada paru-paru seperti hipertensi pulmonal. Jika dibiarkan pada remaja putri akan berpengaruh terhadap kemampuan mental dan fisik. Selain itu mengapa pada remaja putri, karena pertumbuhan cepat, kebutuhan meningkat, menstruasi

(kehilangan darah rutin dalam jumlah cukup banyak), periode usia melahirkan (kehilangan darah saat persalinan, jarak antar persalinan, usia melahirkan saat remaja), pola makan untuk menjaga penampilan. Anemia menimbulkan tanda-tanda seperti pucat dikelopak mata serta diwajah, mengalami lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Dampak anemia terhadap remaja juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja atau kemampuan akademis karena kurang konsentrasi, menurunkan aktivitas dengan kemampuan kerja fisik dan prestasi belajar (WHO, 2018).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019, prevalensi anemia di Provinsi Lampung yaitu 26,3% pada perempuan, 23,2% pada laki-laki. Hasil studi yang dilakukan pada remaja putri menyatakan bahwa sebanyak 145 remaja dapat diketahui 91 orang mengalami anemia dengan persentase 62,8%, sedangkan remaja yang tidak mengalami anemia sebanyak 54 orang dengan persentase 37,2% (Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2019). Puskesmas Way Kandis merupakan salah satu Puskesmas dengan angka kejadian anemia paling tinggi, tahun 2019 jumlah kasus anemia pada remaja mencapai 210 kasus, tahun 2020 mencapai 198 kasus dan tahun 2021 mencapai 225 kasus, berbeda dengan 2 Puskesmas lainnya yaitu Puskesmas Sukarame tahun 2019 jumlah kasanemia pada remaja mencapai 160 kasus, tahun 2020 mencapai 168 kasus dan tahun 2021 mencapai 152 kasus, dan Puskesmas Way Halim tahun 2019 jumlah kasus anemia pada remaja mencapai 112 kasus, tahun 2020 mencapai 128 kasus dan tahun 2021 mencapai 132 kasus (Profil Dinkes Kota Bandar Lampung, 2021).

Salah satu bentuk pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja terhadap anemia dengan melakukan pendidikan kesehatan. Dalam proses pendidikan kesehatan perlu adanya metode dan media pendidikan kesehatan. Penggunaan metode dan media pendidikan kesehatan pada penelitian ini bertujuan untuk mempermudah penyampaian pesan mengenai anemia yang ditujukan untuk remaja putri usia 15-18 tahun. Penyampaian pesan dapat dilakukan dengan menggunakan media video. Media video adalah media audio visual yang lebih menggunakan penglihatan dan pendengaran yang bisa dilihat dan didengar secara langsung. Media video dibuat untuk menarik perhatian guna meningkatkan pengetahuan remaja (Helmi, 2018). Studi pendahuluan data yang dilakukan peneliti di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis pada bulan Maret 2022 bahwa dari 26 orang remaja putri yang mengalami anemia berdasarkan hasil prasurvey 25 orang diantaranya kesulitan mengetahui pencegahan anemia. Data Pemegang program PTM (Penyakit Tidak Menular), dari 5 desa yang menjadi wilayah kerja Puskesmas Way Kandis jumlah terbanyak remaja putri yang mengalami anemia berdomisili di daerah Way Kandis. Sehingga peneliti mengambil penelitian di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini di gunakan *pra eksperimen* dengan desain penelitian “*one group pretest and post-test design*” dimana hanya menggunakan 1 kelompok perlakuan tanpa kelompok kontrol dengan cara pemberian pretest lalu diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan video pendek edukasi anemia. Populasi penelitian ini adalah remaja putri berusia 15-18 tahun di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Kota Bandar Lampung sebanyak 26 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 15-18 tahun di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Kota Bandar Lampung sebanyak 26 orang. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara *total sampling* hal ini dikarenakan sampel yang tersedia < 100 responden (Notoatmodjo, 2018).

## 3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Way

Kandis Tahun 2022, sebagian besar responden berusia 16 tahun yang berjumlah 8 responden (30,8%).

Tabel 1 Karakteristik Responden Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
15 Tahun	7	26.9
16 Tahun	8	30.8
17 Tahun	5	19.2
18 Tahun	6	23.1
Jumlah	26	100.0

### Analisis Univariat

Tabel 2 Rata-Rata Pengetahuan Anemia Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pencegahan Anemia Pada Remaja Usia 15-18 Tahun

Pengetahuan	n	Mean	SD	SE	Min- Max
Sebelum	26	3,31	0,884	0,173	2-5

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan anemia sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pencegahan anemia pada remaja usia 15-18 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis adalah 3,31 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 5.

Tabel 3 Rata-Rata Pengetahuan Anemia Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pencegahan Anemia Pada Remaja Usia 15-18 Tahun

Pengetahuan	n	Mean	SD	SE	Min - Max
Sesudah	26	8,15	1,377	0,270	6-10

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan anemia sesudah dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pencegahan anemia pada remaja usia 15-18 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis adalah 8,15 dengan nilai minimum 6 dan maksimum 10.

### Analisis Bivariat

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan remaja dengan media video terhadap pengetahuan tentang pencegahan anemia di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Tahun 2022, digunakan *Uji Paired Sample Test* sebagai berikut.

### Pengaruh Pendidikan Kesehatan Remaja Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Pencegahan Anemia

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Tahun 2022, nilai rata-rata pengetahuan anemia sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pencegahan anemia pada remaja usia 15-18 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis adalah 3,31, sedangkan diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan anemia sesudah dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pencegahan anemia adalah 8,15. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai p-value 0,000, sehingga p-value < 0,05 yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan remaja dengan media video terhadap pengetahuan tentang pencegahan anemia di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Tahun 2022.

Tabel 4 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Remaja Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Pencegahan Anemia

Pengetahuan	n	Mean	SD	SE	Min - Max	pvalue
Sebelum	26	3,31	0,884	0,173	2-5	0,000
Sesudah	26	8,15	1,377	0,270	6-10	

## Pembahasan

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian. Diketahui bahwa di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Tahun 2022, sebagian besar responden berusia 16 tahun yang berjumlah 8 responden (30,8%). Remaja adalah seorang individu yang baru beranjak dewasa, mengenal lawan jenis, memahami peran di dunia sosial, menerima jati diri yang telah di anugerahkan pada dirinya, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu. Usia remaja adalah rentang usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja dan akan menentukan kematangan usia dewasa (Basith, 2017).

Pada masa remaja kehidupan berkontribusi 30% atau lebih dari total asupan kalori setiap hari. Remaja harus didorong untuk bertanggung jawab atas pemilihan kehidupan yang sehat. Remaja adalah masa peralihan dari anak menuju dewasa dimana terjadi pertumbuhan fisik, mental dan emosional yang sangat cepat. Masalah utama kesehatan yang terjadi pada remaja putri yaitu kurangnya asupan nutrisi sebagai pemicu anemia kekurangan zat besi yang berdampak pada status gizi remaja. Remaja memiliki pertumbuhan yang pesat sehingga mobilitas yang tinggi dapat mempengaruhi pendidikan, sosialisasi, dan status kesehatan. Kebanyakan remaja putri sering mengabaikan kondisi kesehatannya yang mengakibatkan gejala anemia yang tidak terdeteksi akan berdampak pada kasus anemia yang masih tinggi setiap tahunnya (Basith, 2017).

Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal atau turunya kadar sel darah merah/hemoglobin dalam darah. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki laki dan perempuan. Anemia pada pria biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100 ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100 ml. Definisi ini mungkin sedikit berbedatergantung sumber dan referensi laboratorium yang digunakan. Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah (eritrosit) dalam tubuh menjadi terlalu rendah (Basith, 2017). Hasil penelitian diatas, sejalan dengan penelitian Nia Risa Dewi (2021) tentang Hubungan Usia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Kota Metro, menyebutkan bahwa Hasil terdapat hubungan antara usia dengan kejadian anemia pada ibu hamil dimana ibu hamil diusia dibawah 20 tahun dan diatas usia 35 tahun berisiko 3,921 kali lebih besar kemungkinan anemia dalam kehamilannya diperbandingkan dengan ibu hamil pada usia antara 20 sampai dengan 35 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti sebagian besar responden berusia 16 tahun, hal ini berisiko rendah akan terjadinya anemia, namun tidak menutup kemungkinan bahwa anemia dapat terjadi jika perilaku pencegahan dalam mencegah anemia masih kurang, yang akan berdampak pada responden yang tidak mengetahui tentang pentingnya pencegahan anemia.

### Rata-Rata Pengetahuan Anemia Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan anemia

sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pencegahan anemia pada remaja usia 15-18 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis adalah 3,31 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 5. Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dibawah normal akibat kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial yang diperlukan dalam pembentukan sel darah pembentukan serta produksi sel-sel darah merah tersebut. Anemia defisiensi besi adalah anemia yang sering terjadi. Menurut WHO (2019), ambang batas kadar hemoglobin normal pada wanita usia 11 tahun keatas adalah 12 gr/dl. Dampak dari anemia secara umum jika dibiarkan tanpa penanganan, anemia berisiko menyebabkan komplikasi serius, yaitu kesulitan melakukan aktivitas berat, masalah pada jantung, seperti gangguan irama jantung (aritmia) dan gagal jantung, gangguan pada paru-paru seperti hipertensi pulmonal. Jika dibiarkan pada remaja putri akan berpengaruh terhadap kemampuan mental dan fisik.

Beberapa upaya pemerintah sudah dilakukan untuk menanggulangi anemia akibat defisiensi zat besi misalnya penyuluhan kepada masyarakat tentang peningkatan konsumsi zat besi, melakukan fortifikasi bahan makanan yaitu menambah besi, asam folat vitamin A dan asam amino esensial yang biasa di konsumsi oleh masyarakat luas atau dengan suplementasi besi folat secara rutin kepada penderita anemia dengan jangka waktu tertentu sampai kadar hemoglobin normal (Riskesmas, 2018).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Hanum (2019) tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia Di SMA N 1 Metro Kibang Lampung Timur, menyebutkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan rata-rata pengetahuan responden rendah yaitu hanya mencapai 6,17. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang rendah, hal ini dikarenakan responden kurang mengetahui tentang pencegahan anemia serta tidak pernah mendapatkan sosialisasi ataupun pengetahuan tentang pencegahan anemia. Pengetahuan yang dimiliki responden dapat dipengaruhi seberapa banyak informasi yang diperolehnya baik secara langsung maupun tidak langsung. Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh kecepatan seseorang dalam menerima informasi yang diperoleh, sehingga semakin banyak seseorang memperoleh informasi maka semakin baiklah pengetahuannya, sebaliknya semakin kurang informasi yang diperoleh, maka semakin kurang pengetahuannya. Informasi tersebut dapat diperoleh melalui media masa dan elektronik serta tenaga kesehatan dan penyuluhan-penyuluhan kesehatan

### **Rata-Rata Pengetahuan Anemia Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan anemia sesudah dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pencegahan anemia pada remaja usia 15-18 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis adalah 8,15 dengan nilai minimum 6 dan maksimum 10. Banyak faktor medis yang dapat menyebabkan anemia, diantaranya meliputi : Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia (Maryana & Bambang, 2013). Hampir semua wanita pernah mengalami pendarahan berlebihan saat menstruasi, bahkan sebagian wanita harus mengalami hal ini setiap datang bulan. Setiap wanita mempunyai siklus menstruasi yang berlainan, normalnya dalam satu siklus kurang lebih setiap 28 hari, bisa berfluktuasi 7 hari dan total kehilangan darah antara 60-250 mg. Menstruasi dikatakan tidak normal saat seorang wanita mengalami menstruasi dengan jangka waktu panjang. Pada umumnya wanita mengalami menstruasi satu kali dalam sebulan, tetapi pada beberapa kasus, ada yang mengalami hingga dua kali menstruasi setiap bulan. Kondisi inilah yang dikatakan menstruasi tidak normal yang menyebabkan anemia.

Asupan energi pada remaja sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan

remaja sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak kuat dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut menderita. Antara lain, derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektifitas, tampilan fisik dan kematangan seksual. Usia remaja merupakan usia dimana terdapat perubahan-perubahan hormonal dimana perubahan struktur fisik dan psikologis mengalami perubahan drastis. Masalah gizi yang utama yang dialami oleh remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis junk food merupakan penyebab para remaja rentan sekali kekurangan zat besi (Istiany & Rusilanti, 2013). Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Hanum (2019) tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia Di SMA N 1 Metro Kibang Lampung Timur, menyebutkan bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan rata-rata pengetahuan responden rendah yaitu hanya mencapai 9,12.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang baik dalam melakukan pencegahan anemia, hal ini dikarenakan responden sudah mendapatkan informasi kesehatan, sehingga responden mengetahui tentang pencegahan anemia. Sesuai dengan teori Green mengatakan perilaku tidak selalu mengikuti urutan tertentu sehingga terbentuk perilaku positif yang selalu dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap positif. Namun dalam analisis data hasil penelitian, terdapat remaja putri dengan pengetahuan kurang, namun tidak mengalami anemia. Hal ini disebabkan mungkin sebagian remaja asupan Fe terpenuhi, namun pengetahuannya kurang mendukung karena pada dasarnya pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

### **Pengaruh Pendidikan Kesehatan Remaja Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Pencegahan Anemia**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Tahun 2022, nilai rata-rata pengetahuan anemia sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pencegahan anemia pada remaja usia 15-18 tahun di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis adalah 3,31, sedangkan diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan anemia sesudah dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pencegahan anemia adalah 8,15. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai p-value 0,000, sehingga p-value < 0,05 yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan remaja dengan media video terhadap pengetahuan tentang pencegahan anemia di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Tahun 2022.

Anemia pada remaja berdampak menurunkan konsentrasi, memori dan kinerja otak pada remaja, serta terhambatnya pertumbuhan fisik, menstruasi pertama, menurunnya kekebalan tubuh dan prestasi belajar. Seseorang yang mengalami anemia dapat menyebabkan menurunnya perilaku motorik, kognitif maupun sosioemosional dan memberikan resiko jangka panjang pada fungsi otak yang berpengaruh pada prestasi belajar (WHO, 2011). Salah satu bentuk pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja terhadap anemia dengan melakukan pendidikan kesehatan. Dalam proses pendidikan kesehatan perlu adanya metode dan media pendidikan kesehatan. Penggunaan metode dan media pendidikan kesehatan pada penelitian ini bertujuan untuk mempermudah penyampaian pesan mengenai anemia yang ditujukan untuk remaja putri usia 15-18 tahun. Penyampaian pesan dapat dilakukan dengan menggunakan media video. Media video adalah media audio visual yang lebih menggunakan penglihatan dan pendengaran yang bisa dilihat dan didengar secara langsung. Media video dibuat untuk menarik perhatian guna meningkatkan pengetahuan remaja (Helmi, 2018).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian menurut Sadikin (2012) mengatakan bahwa remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki

peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Ditangan merekalah negara ini ditentukan. Para remaja akan sangat menentukan apakah Indonesia bisa naik kelas ditataran dunia nantinya, itu sebabnya negara-negara besar nantinya. Untuk itu kesehatan status gizi para remaja harus dipersiapkan. Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml. Pada wanita usia subur Hb < 12,0 g/dl dikatakan anemia, sedangkan pada ibu hamil dikatakan anemia bila Hb < 11,0 g/dl.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian responden mempunyai pengetahuan tentang pencegahan anemia yang rendah, hal ini dikarenakan responden tidak pernah mendapatkan informasi kesehatan, sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden menjadi tinggi, hal ini dikarenakan responden sudah mendapatkan informasi kesehatan tentang pentingnya pencegahan anemia. Menurut peneliti, pengetahuan yang dimiliki remaja akan merubah pola pikir remaja tersebut dari tidak tahu menjadi tahu. Pola pikir akan mempengaruhi perilaku yang akan dilakukan remaja. Semakin baik pengetahuan responden maka semakin besar harapan terhindar dari anemia, dan responden yang berpengetahuan kurang akan memiliki resiko terkena anemia. Pada penelitian ini terdapat remaja putri dengan pengetahuan baik dan cukup namun mengalami anemia hal ini dikarenakan perilaku remaja putri kurang kearah yang positif, yaitu mereka yang mempertahankan bentuk tubuh dengan cara menerapkan pola diet dan membatasi konsumsi daging dan hanya mengkonsumsi sayur. Perilaku yang didasari pengetahuan bersifat lebih bertahan. Pengetahuan mendorong kemauan dan kemampuan remaja, sehingga akan diperoleh suatu manfaat terhadap keberhasilan kesehatan.

#### **4. KESIMPULAN**

Diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan anemia sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pencegahan anemia pada remaja usia 15- 18 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis adalah 3,31 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 5. Diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan anemia sesudah dilakukan pendidikan kesehatan terhadap pencegahan anemia pada remaja usia 15- 18 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis adalah 8,15 dengan nilai minimum 6 dan maksimum 10. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai p-value 0,000, sehingga p-value < 0,05 yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan remaja dengan media video terhadap pengetahuan tentang pencegahan anemia di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Tahun 2022.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. Pustaka Abadi.
- Amany, Afifah Hasna. 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Siswi 3 SMA Kota Yogyakarta. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Balitbang Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Basith, A., Agustin, R., & Diani, N. (2017). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Dunia Keperawatan Volume 5 Nomor 1*, 1-10.
- Fitriani, S.D., Umamah, R., Rosmana, D., Rahmat, M., & Eko Mulyo, G.P (2019). Penyuluhan Anemia Dengan Media Motion Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11 (1), 97-104.

- Gadalla, M. N., Abdel-Rahman, M., & Shamim, (2014). *Design, optimization and fabrication of a 28.3 THz nano-rectenna for infrared detection and rectification*. Scientific reports, 4(1), 1-9.
- Istiany, A. (2013). *Rusilanti. Gizi Terapan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- Krisdita Deborah Putri Siringoringo, P. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu tentang Imunisasi VaksinMR (Measles Rubella) di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau)
- Kemenkes RI. *Buku pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat; 2016.
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- 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(2), 80.
- Masrizal. 2007. *Anemia Defisiensi Besi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, September 2007, II(1).
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. In *Rineka Cipta* (2012).
- Pratiwi, P.G. (2018) “Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Leaflet dan Video Terhadap Perubahan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri Untuk Pencegahan Anemia Di SMK N 3 Kota Padang Tahun 2018”, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 32(9), hal. 1689-1699.
- Pramitya, A. A. I. M., & Valentina, T. D. (2013). *Hubungan regulasi diri dengan status gizi pada remaja akhir di Kota Denpasar*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 43-53.
- Sari, S. A., Fitri, N. L., & Dewi, N. R. (2021). *Hubungan Usia dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kota Metro*. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 23-26
- Sadikin, M, 2012. *Biokimia Darah*?. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- 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 Adolescent Girl in Senior High School 1 Manyar Gresik]*.
- Media Gizi Indonesia, 14(2), 147-153. Tarwoto. Ns. Dkk. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tania, Lindah Elma 2018. “*Hubungan Asupan Zat Besi, Protein dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Yamas Jakarta Timur Tahun 2018*”. Jakarta : Binawan
- World Health Organization*. *Guideline : Intermittent iron supplementation in preschool and school-age children*. World Heal. Organ. 28 (2011).
- WHO 2011, *Klasifikasi Anemia pada Remaja Putri Berdasarkan Hemoglobin*.
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *KMB; Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*.