PENGARUH PENYULUHAN GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI SMP ISTIQLAL DELITUA

Oni Safitri[1], Zuraidah Nasution[2]

[1,2]Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
E-mail : zn.polkesmedmedan@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia karena prevalensinya yang tinggi serta dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan, penurunan konsentrasi belajar, produktivitas, dan kesehatan reproduksi di masa mendatang. Salah satu upaya pencegahan anemia adalah meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) melalui penyuluhan gizi menggunakan media booklet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMP Swasta Istiqlal Delitua. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan one group pre-test post-test desain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah penyuluhan gizi tentang anemia menggunakan media booklet, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Sampel penelitian berjumlah 60 remaja putri yang dirancang dengan rumus slovin dan dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan dan kartu kepatuhan, kemudian dianalisis menggunakan uji Shapiro-Wilk dan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 47,33±16,45 menjadi 91,00±9,94, sedangkan rata-rata skor kepatuhan meningkat dari 0,663±0,63 menjadi 3,35±1,31. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media booklet terhadap pengetahuan tentang anemia yang signifikan dengan nilai P=0,000 (<0,05) dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan nilai P=0,000 (<0,05). Disimpulkan bahwa penyuluhan gizi menggunakan media booklet efektif meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Sekolah diharapkan melaksanakan edukasi gizi secara berkala serta mendukung program pemberian tablet tambah darah untuk mencegah anemia.

Kata Kunci : *Anemia, Booklet, Kepatuhan, Pengetahuan, Remaja Putri.*

ABSTRACT

Anemia in adolescent girls remains a public health problem in Indonesia due to its high prevalence, which can impact growth impairment, decreased learning concentration, reduced productivity, and future reproductive health. One of the efforts to prevent anemia is to increase knowledge and adherence to blood-added tablet (TTD) consumption through nutrition education using booklet media. This study aims to determine the effect of nutrition education on anemia using booklet media on knowledge and adherence to blood-added tablet consumption among adolescent girls at SMP Swasta Istiqlal Delitua. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test design. The independent variable in this study was nutrition education on anemia using booklet media, while the dependent variables were knowledge and adherence to blood-added tablet consumption. The study sample consisted of 60 adolescent girls calculated using the Slovin formula and selected using a simple random sampling technique. Data were collected through a knowledge questionnaire and an adherence card, and then analyzed using the Shapiro-Wilk test and the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that the average knowledge score increased from 47.33 ± 16.45 to 91.00 ± 9.94, while the average adherence score increased from 0.663 ± 0.63 to 3.35 ± 1.31. The results of the Wilcoxon test indicated a significant effect of nutrition education using booklet media on knowledge about anemia ($p = 0.000 < 0.05$) and adherence to blood-added tablet consumption ($p = 0.000 < 0.05$). It is concluded that nutrition education using booklet media is effective in improving knowledge and adherence to blood-added tablet consumption among adolescent girls. Schools are expected to conduct regular nutrition education and support the blood-added tablet supplementation program to prevent anemia.

Keywords : *Anemia, Booklet, Adherence, Knowledge, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan sering terjadi di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia (Safa and Widaningsih, 2023). Anemia menjadi salah satu masalah gizi utama pada remaja putri, yaitu suatu kondisi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah normal akibat kehilangan zat besi (A.arini et al., 2023). Remaja putri termasuk kelompok yang paling rentan mengalami anemia karena pertumbuhan yang cepat, aktivitas fisik yang tinggi, serta kehilangan zat besi akibat menstruasi setiap bulan.

Menurut WHO, prevalensi anemia pada wanita di Indonesia mencapai 23,9%, sedangkan berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi anemia pada remaja putri meningkat dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara turut menunjukkan tren peningkatan anemia pada remaja putri dari tahun ke tahun. Anemia pada remaja putri berdampak negatif terhadap daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, kebugaran jasmani, dan produktivitas, serta berisiko meningkatkan angka kematian ibu dan bayi berat lahir rendah apabila kondisi tersebut berlanjut hingga masa kehamilan (Safa and Widaningsih, 2023).

Sebagai upaya penanggulangan, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan menjalankan program suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri melalui sekolah (Sukmawati and Sirajuddin, 2024). Namun demikian, capaian kepatuhan konsumsi TTD masih sangat rendah. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa dari 87,6% remaja putri SMP yang menerima TTD di

sekolah, hanya 1,4% yang patuh mengonsumsinya sesuai anjuran (Kemenkes RI, 2018), jauh dari target pemerintah sebesar 58% pada tahun 2024. Rendahnya kepatuhan ini erat kaitannya dengan kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai manfaat dan dampak tidak mengonsumsi TTD (Khasanah et al., 2024).

Penyuluhan gizi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku, termasuk kepatuhan konsumsi TTD (Lailiyana and Hindratni, 2024). Efektivitas penyuluhan sangat dipengaruhi oleh media yang digunakan. Booklet dipilih sebagai media penyuluhan karena berukuran ringkas, mudah dibawa, dan dapat dipelajari kembali secara mandiri oleh sasaran (Pertiwi et al., 2024). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media booklet secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia (Hutasoit, Trisetiyaningsih and Utami, 2023) serta berpengaruh terhadap pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe (Purnamasari and Nurjanah, 2021; Setyaningsih and Hapsari, 2023).

Survei pendahuluan di SMP Swasta Istiqlal Delitua menemukan bahwa dari 25 siswi yang diperiksa, 16 siswi (64%) memiliki kadar Hb di bawah 12 gr/dL, lebih tinggi dibandingkan prevalensi anemia Provinsi Sumatera Utara. Selain itu, hanya 28% siswi yang mengetahui tentang anemia dan konsumsi TTD. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penyuluhan gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi experimental one group pre-test post-test design, yaitu membandingkan pengetahuan dan kepatuhan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media booklet tanpa kelompok pembanding. Penelitian dilaksanakan di SMP Istiqlal Delitua, Kecamatan Delitua, Kabupaten Deli Serdang, pada bulan November 2025 hingga Februari 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah 148 siswi. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10%, diperoleh sampel sebanyak 60 siswi yang dipilih menggunakan teknik proportionate random sampling melalui undian pada setiap kelas.

Data pengetahuan dikumpulkan menggunakan kuesioner berisi 20 pertanyaan yang diisi responden secara mandiri pada saat pre-test dan post-test, dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Data kepatuhan konsumsi TTD dikumpulkan melalui kartu kontrol dan formulir monitoring yang dipantau peneliti setiap dua minggu selama satu bulan, baik sebelum maupun sesudah intervensi. Responden dikategorikan patuh apabila mengonsumsi TTD sebanyak 4 tablet dalam sebulan, dan tidak patuh apabila kurang dari 4 tablet.

Intervensi penyuluhan gizi diberikan sebanyak tiga sesi menggunakan tiga booklet dengan materi pengertian, penyebab, tanda dan gejala anemia; pentingnya zat besi dan cara meningkatkannya; serta pencegahan anemia dan pentingnya konsumsi TTD secara rutin. Analisis data terdiri atas analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi, dan analisis bivariat menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk menguji perbedaan pengetahuan dan kepatuhan sebelum dan sesudah intervensi, dengan taraf signifikansi $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilakukan terhadap 60 siswi SMP Swasta Istiqlal Delitua yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan karakteristik umur, sebagian besar responden berusia 14 tahun (58,3%), diikuti usia 13 tahun (21,7%) dan 15 tahun (20%), sehingga seluruh responden berada pada rentang usia remaja awal hingga menengah yang membutuhkan intervensi edukasi gizi terkait anemia.

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

Kategori Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)	P value
Baik	3 (5,0)	56 (93,3)	0,001
Cukup	13 (21,7)	2 (3,3)	
Kurang	44 (73,3)	2 (3,3)	
Total	60 (100)	60 (100)	

Kategori pengetahuan responden sebelum penyuluhan didominasi kategori kurang (73,3%), sedangkan setelah penyuluhan didominasi kategori baik (93,3%). Pertanyaan yang paling banyak dijawab salah pada pre-test adalah mengenai pengertian anemia, dengan 52 dari 60 responden menjawab salah; setelah penyuluhan, jumlah jawaban salah pada pertanyaan tersebut menurun drastis, dari 8 orang (13,3%) menjadi 56 orang (93,3%) yang menjawab benar.

Tabel 2. Kategori Kepatuhan Konsumsi TTD Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi

Kategori Kepatuhan	Sebelum n (%)	Sesudah n (%)	P value
Patuh	0 (0)	47 (78,3)	0,001
Tidak patuh	60 (100)	13 (21,7)	
Total	60 (100)	60 (100)	

Sebelum penyuluhan, seluruh responden (100%) tidak patuh mengonsumsi TTD. Setelah penyuluhan, proporsi responden yang patuh meningkat menjadi 78,3%, sedangkan yang tidak patuh menurun menjadi 21,7%.

Tabel 3. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Booklet terhadap Skor Pengetahuan dan Kepatuhan

Variabel	n	Mean	Min-Max	SD	P value
Pengetahuan sebelum	60	47,33	15-100	16,45	0,001
Pengetahuan sesudah	60	91,00	55-100	9,95	
Kepatuhan sebelum	60	0,66	0-3	0,63	0,001
Kepatuhan sesudah	60	3,35	0-4	1,31	

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan seluruh data pengetahuan dan kepatuhan tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga digunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,001$ untuk kedua variabel, yang berarti terdapat pengaruh signifikan

penyuluhan gizi dengan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri.

Pembahasan

Rentang usia responden yang berada pada 13-15 tahun sejalan dengan definisi remaja menurut WHO (10-19 tahun) dan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 (10-18 tahun) (Batubara et al., 2024). Pada masa ini kebutuhan zat besi meningkat seiring percepatan pertumbuhan dan dimulainya siklus menstruasi, sehingga remaja putri berisiko tinggi mengalami anemia dan memerlukan edukasi gizi yang tepat sasaran (Khasanah et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan menunjukkan bahwa media booklet efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan. Booklet memuat informasi secara sistematis dan ringkas, mudah dibawa, serta dapat dipelajari kembali secara mandiri oleh responden di luar sesi penyuluhan (Bardiati Ulfah, 2023; Emilda AS, Putri et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Hutasoit, Trisetiyaningsih and Utami (2023) yang menemukan bahwa booklet secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia, serta penelitian Djannash and Wisudawati (2023) yang melaporkan peningkatan pengetahuan dari 60% menjadi 96,4% setelah intervensi serupa. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Sari and Safriana (2023) yang menegaskan bahwa penyuluhan gizi berbasis booklet memberikan pengaruh signifikan karena informasi yang disampaikan lebih sistematis dan menarik.

Peningkatan pengetahuan turut berkontribusi terhadap peningkatan kepatuhan konsumsi TTD, dari 0% menjadi 78,3% responden yang patuh. Hal ini mendukung teori bahwa kepatuhan terhadap anjuran kesehatan sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang; remaja dengan pengetahuan baik cenderung lebih patuh dalam mengonsumsi TTD (Sriwahyu, Sekar, Astuti et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian Raihani et al. (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap kepatuhan konsumsi TTD, serta penelitian Jurianto et al. (2020) yang membuktikan bahwa media edukasi gizi mampu meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet zat besi.

Meskipun demikian, masih terdapat 21,7% responden yang belum patuh setelah intervensi, kemungkinan disebabkan oleh efek samping konsumsi TTD seperti mual, pusing, dan perubahan warna feses, serta faktor lupa dan belum terbentuknya kebiasaan minum TTD secara rutin. Selama penelitian juga terdapat kendala berupa jeda pemantauan akibat libur Natal dan Tahun Baru, meskipun demikian seluruh 60 responden tetap bersedia melanjutkan penelitian hingga selesai sehingga validitas data tetap terjaga.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa penyuluhan gizi dengan media booklet merupakan strategi intervensi yang efektif dan aplikatif untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan pengetahuan remaja putri tentang anemia sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media booklet, dengan rata-rata skor meningkat dari 47,33 menjadi 91,00 ($p = 0,001$). Terdapat pula perbedaan kepatuhan konsumsi TTD, dengan rata-rata skor meningkat dari 0,66 menjadi 3,35 ($p = 0,001$), serta proporsi remaja putri yang patuh meningkat dari 0% menjadi 78,3%. Dengan demikian, penyuluhan gizi tentang anemia dengan media booklet terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah

darah pada remaja putri di SMP Istiqlal Delitua. Media booklet direkomendasikan untuk diterapkan secara merata pada program penyuluhan gizi di sekolah, dan penelitian selanjutnya disarankan turut mengkaji pola makan dan pemenuhan gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

A.arini, N. et al. (2023) 'Edukasi Gaya Hidup, Pola Jajan Sehat Dan Pemberian Jus ABC (Apple Bit Carrot) Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri', 6(April), pp. 1462-1474.

Bardiati Ulfah, F.A. (2023) 'Pengaruh Edukasi Media Booklet Tablet Fe Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Mencegah Stunting', 3(2), pp. 363-370.

Batubara, N.S. et al. (2024) 'Penyuluhan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja di Desa Lubuk Raya Tahun 2024', 6(2), pp. 1-6.

Djannash and Wisudawati (2023) hasil penelitian pengetahuan anemia pada kelompok intervensi, dikutip dalam pembahasan.

Emilda AS, Putri, I. et al. (2024) 'Pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan remaja putri dalam upaya pencegahan stunting', 4(2), pp. 306-315.

Hutasoit, M., Trisetiyaningsih, Y. and Utami, K.D. (2023) 'Booklet Sebagai Media Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia', Faletehan Health Journal, 10(02), pp. 137-141. Available at: https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.407.

Jurianto, G. et al. (2020) 'Buku catatan nutrisi efektif meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet zat besi di kalangan siswi remaja'.

Kementerian Kesehatan RI (2018) Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kemenkes RI.

Khasanah, T.A. et al. (2024) 'Penyuluhan Gizi Terkait Anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di SMA Widya Manggala Jakarta Timur', 3(1), pp. 402-408.

Lailiyana and Hindratni, F. (2024) 'Edukasi Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di SMAN 2 Pekanbaru', Jurnal Ebima, 5(1), pp. 14-18.

Oktalia, J.L., Alfitri, K.N. and Putriana, D. (2023) 'Hubungan Pengetahuan Anemia Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri', 1, pp. 210-217.

Pertiwi, L.A. et al. (2024) 'Media Booklet Peningkatan Pengetahuan Pendamping Penderita Skizofrenia', 13(April), pp. 21-33.

Purnamasari, F. and Nurjanah, S. (2021) 'Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Anemia Terhadap Tablet FE Di Wilayah Kerja Puskesmas Gajahan Kota Surakarta'.

Raihani, A.D. et al. (2024) 'Efektivitas Media Pendidikan terhadap Pengetahuan dan Pola Makan', Jurnal Penelitian Kesehatan dan Gizi, 3(1), pp. 53-61.

Safa, S. and Widaningsih, I. (2023) 'Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri', pp. 1-9.

Sari, N. and Safriana, R.E. (2023) 'Literatur Review: Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri', IJMT: Jurnal Kebidanan, 2(2), pp. 29-34.

Setyaningsih, S. and Hapsari, E. (2023) 'Pengaruh Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tablet Fe di Puskesmas Bulu', Universitas Kusuma Husada Surakarta, 36.

Sriwahyu, Sekar, Astuti, W. et al. (2025) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah di SMPN 8 Banjarmasin', 1(8), pp. 1215-1223.

Sukmawati and Sirajuddin (2024) 'Manfaat Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Konsumsi Tablet Tambah Darah Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 35 Makassar', 5(2), pp. 76-82.