



Booklet Sebagai Media Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia

Masta Hutasoit¹, Yanita Trisetiyaningsih^{1*}, Khristina Diaz Utami¹

¹Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta

*Corresponding Author: ners_yanita@yahoo.ac.id

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik dan mental, prestasi belajar, tingkat kebugaran, dan tidak mencapai tinggi badan maksimal. Anemia pada remaja putri disebabkan karena kurangnya nutrisi yang dikonsumsi terutama zat besi dan asam folat, yang salah satu penyebabnya adalah rendahnya tingkat pengetahuan dan kesalahan persepsi terkait dengan diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media booklet terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dan desain *pretest-posttest without control group*. Sampel berjumlah 57 remaja putri sebagai responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Responden mendapatkan *pretest*, edukasi menggunakan media booklet, dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata *pretest* sebesar 56,33 dengan skor minimal 37 dan skor maksimal 85. Sedangkan skor rata-rata *posttest* sebesar 86,67 dengan skor minimal 56 dan skor maksimal 100. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media booklet untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia (*p value* = 0,001). Peneliti menyimpulkan booklet sebagai media pendidikan kesehatan secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

Kata Kunci: anemia, *booklet*, remaja putri, pengetahuan, persepsi, diet

Booklet as Educational Media to Increase Teenage Girls Knowledge of Anemia

Abstract

Anemia is a nutritional problem that is often experienced by teenage girls and can decrease their reproductive health, motoric and mental development, learning achievement, fitness level, and unreached maximum height. Anemia in teenage girls is caused by a lack of nutrients consumed, especially iron and folic acid, which one of the reasons is the low level of knowledge and misperceptions related to diet. This study aimed to determine the effects of booklet on the increase of teenage girls' knowledge of anemia. The method used was quasy experiment and a design of pretest-posttest without control group. The sample size was 57 teenage girls as respondents who were selected by purposive sampling. The respondents got a pretest, education by booklet, and a posttest. The results showed that the mean of pretest was 56.33, the minimum score of 37, and the maximum score of 85. While the mean of posttest was 86.67, the minimum score of 56, and the maximum score of 100. The data analysis by Wilcoxon test obtained a p value of 0.001. There were effects of health education by booklet on the increase of teenage girls' knowledge of anemia. To conclude, booklet as a media of health education significantly impacts on the increase of teenage girls' knowledge.

Keywords: anemia, booklet, teenage girls, knowledge, perception, diet

Pendahuluan

Masalah gizi yang umum terjadi di seluruh dunia ialah anemia, terutama yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa jumlah penderita anemia dan kekurangan zat besi pada remaja putri sebesar 43%, namun di wilayah Serang jumlahnya lebih tinggi, yaitu 55,5% (Lestari et al., 2018; Rahayu et al., 2022). Anemia dapat menyebabkan kesulitan konsentrasi dan menurunnya prestasi akademik, daya tahan tubuh menurun serta aktivitas fisik menurun. Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara anemia dan prestasi belajar siswi (Sudisa, 2017). Beberapa manifestasi klinis dari anemia pada remaja putri meliputi lesu, letih, lelah, lemah dan lalai (5L), serta mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala lebih lanjut adalah tampak pucat di daerah kulit, kelopak mata, bibir, lidah, serta telapak (Utami et al., 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Basith et al., (2017), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri, seperti lama menstruasi, panjang siklus menstruasi, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan orang tua. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebanyak 64,3% remaja putri tidak mengetahui tentang anemia (Fajriyah & Fitriyanto, 2016). Kondisi ini membuat remaja putri menjadi rentan terkena anemia, terutama karena mereka juga mengalami menstruasi. Selain itu, kurangnya pengetahuan mereka tentang anemia membuat mereka sulit memahami kondisi ini dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia sehingga mereka dapat mengambil tindakan pencegahan yang tepat (Fajriyah & Fitriyanto, 2016).

Salah satu media pendidikan kesehatan yang efektif yaitu *booklet* karena mudah disimpan, dibawa, dan dipahami oleh siswa (Permadi & Astari, 2021). Menurut Pratiwi & Puspitasari, (2017), manfaat lain dari *booklet* adalah membantu peserta didik untuk belajar lebih cepat dan memudahkan mereka menemukan informasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *booklet* terhadap perubahan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, responden dalam penelitian ini ialah siswi SMP, sedangkan penelitian sebelumnya lebih

banyak memilih siswi SMA sebagai responden. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Kalasan menunjukkan bahwa belum pernah ada penelitian sebelumnya tentang kejadian anemia pada siswi di sekolah tersebut. Maka oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia di sekolah tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan desain *quasy experiment* pada satu kelompok perlakuan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 7 dan 8 SMP Negeri 1 Kalasan yang berjumlah 130 orang. Sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 57 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu siswi berusia 12-15 tahun yang sudah mulai menstruasi dan bersedia berpartisipasi sebagai responden. Kriteria eksklusi adalah siswi yang tidak hadir selama penelitian dan siswi yang sakit. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus tahun 2021 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kalasan Yogyakarta.

Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan remaja putri terkait dengan anemia. Kuesioner tingkat pengetahuan dibuat dan dimodifikasi oleh penelitian serta dilakukan uji validitas reliabilitas kepada siswa SMP Negeri 2 Kalasan dengan hasil *alpha Cronbach 0,8*, Artinya kuesioner tersebut valid dan reliabel. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui wawancara dengan tahapan yaitu pengisian *informed consent*, *pretest*, pemberian edukasi ceramah dengan menggunakan *booklet*, dan *posttest*. Penelitian sudah melalui uji *ethical clearance* yang dikeluarkan oleh KEPK Universitas Jend Achmad Yani Yogyakarta dengan no SKep/0159/KEPK/VII/2021.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden menurut umur, kelas, hobi, pekerjaan orangtua, pengalaman anemia, program diet dan sumber informasi ditampilkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=57)

Variabel	Jumlah (%)
Usia	
12 tahun	1 1,8



13 tahun	18	31,6
14 tahun	33	57,9
15 tahun	5	8,8
Kelas		
Kelas 8	28	49,1
Kelas 9	29	50,9
Hobi		
Olahraga	12	21,1
Musik	20	35,1
Baca/menonton	16	28,1
Masak	4	7,1
Lainnya	5	8,8
Pekerjaan Orangtua		
Petani/buruh	15	26,3
Karyawan swasta	13	22,8
PNS/TNI/Polri	11	19,3
Wiraswasta	18	31,6
Pengalaman Anemia		
Tidak pernah	46	80,7
Pernah	11	19,3
Program Diet		
Tidak	51	89,5
Ya	6	10,5
Informasi Anemia		
Pernah	4	7
Tidak Pernah	53	92
Sumber Informasi Anemia		
Buku	11	19,3
Internet	36	63,2
Tenaga	5	8,8
Kesehatan	5	8,8

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki usia 13-14 tahun (89,5%), tidak pernah mengalami anemia (80,7%), tidak sedang menjalani program diet (89,5%), dan tidak pernah mendapatkan informasi terkait dengan anemia (92%).

Hasil analisis Uji *Wilcoxon* terkait dengan pengaruh *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri ditampilkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon*

Pengetahuan	Mean	Min-Max	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	56,33	37-85	0,000
<i>Posttest</i>	86,67	56-100	

Berdasarkan tabel 2 rata-rata tingkat pengetahuan remaja putri terkait dengan anemia sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan sebesar 56,33 dengan skor minimal 37 dan maksimal 85.

Sedangkan skor rata-rata setelah diberikan Pendidikan Kesehatan menggunakan *booklet* terjadi peningkatan menjadi 86,67 dengan skor minimal 56 dan skor maksimal 100.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 menjelaskan bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri secara signifikan. Hal ini sesuai dengan penelitian Wijayanti & Mulyadi, (2019) bahwa pendidikan kesehatan menggunakan *booklet* efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien hipertensi. Selain *booklet*, penyuluhan kesehatan juga dapat disampaikan melalui video, penyuluhan rutin, penempatan poster, dan dengan memasukkan pesan-pesan kesehatan selama pembelajaran di kelas. Umumnya sumber pendidikan kesehatan yang tersedia di sekolah sangat terbatas. Siswa menerima lebih banyak informasi kesehatan dari guru mereka dan internet. *Booklet* salah satu alternatif media pendidikan kesehatan pengganti buku teks yang dapat dibawa kemana-mana (Kusuma & Pertiwi, 2019; Nasiatin et al., 2021; Pertiwi & Annissa, 2019).

Pemilihan media Pendidikan yang tepat juga dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa. Media Pendidikan yang menarik dan efektif akan membuat siswa lebih tertarik untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Selain *booklet*, media Pendidikan lain yang dapat digunakan adalah video, audio, poster atau game edukasi (Dewi Haris, 2018). Namun pemilihan media Pendidikan yang tepat harus disesuaikan dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik peserta didik. Dengan pemilihan media Pendidikan yang tepat dan efektif, diharapkan kegiatan Pendidikan kesehatan dapat berjalan lebih efektif dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan siswa (Wijayanti & Mulyadi, 2019).

Dalam penelitian ini menggunakan *booklet* sebagai media Pendidikan Kesehatan. *Booklet* tersebut berisikan informasi terkait dengan konsep anemia remaja (definisi, etiologi, faktor risiko, tanda gejala, dampak), serta upaya pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri. Dengan pemberian *booklet*, maka remaja putri akan bisa membaca berulang kali dan memahami isi materi yang ada dalam *booklet* tersebut sehingga secara

tidak langsung akan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait dengan anemia. Media *booklet* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh peneliti sendiri dan sudah dilakukan review oleh beberapa tim ahli dari departemen keperawatan dan anak yang ditunjuk untuk melakukan review *booklet* ini. Materi yang disampaikan dalam *booklet* ini terdiri dari pengertian anemia, penyebab anemia, manifestasi klinis, dampak anemia, upaya pencegahan dan penanganan anemia. Informasi yang disampaikan dalam *booklet* juga disertai dengan gambar yang menarik dan mendukung informasi yang diberikan sehingga memudahkan siswi dalam memahami informasi yang diberikan melalui tulisan dan gambar.

Peningkatan skor rata-rata pengetahuan siswi dari 56,33 menjadi 86,67 didapatkan melalui peningkatan pemahaman yang didapatkan melalui media *booklet* sehingga siswi mampu memahami terkait dengan masalah anemia pada remaja dan diharapkan akan mampu melakukan upaya pencegahan dan penanganan anemia. Selain pengetahuan, kejadian anemia pada remaja putri juga dipengaruhi oleh faktor lain yaitu dukungan keluarga, pendapatan keluarga, status gizi dan juga menstruasi (Harahap, 2018; Rahayu et al., 2022). Dalam penelitian ini mayoritas responden belum pernah mengalami anemia sebanyak 92%, artinya secara tidak langsung remaja putri sudah memiliki pengetahuan dasar terkait dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Selain itu sumber informasi juga akan menentukan tingkat pengetahuan terutama pada remaja. Dalam penelitian ini 63,2% remaja putri sudah pernah mendapatkan informasi melalui internet dan 19,3% pernah mendapatkan informasi melalui buku, sehingga Pendidikan Kesehatan yang diberikan saat ini bisa menjadi penguat pengetahuan awal remaja terkait dengan anemia.

Pada penelitian ini belum menganalisis kelompok pembanding yang diberikan intervensi Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan metode lain. Penelitian selanjutnya diharapkan mengkaji variabel yang lain dengan membandingkan penggunaan *booklet* dengan video, film dan lain sebagainya.

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah *booklet* merupakan salah satu media Pendidikan kesehatan

yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja terkait dengan anemia.

Referensi

- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634>
- Dewi Haris, V. S. (2018). Pengaruh Penyuluhan dengan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Bergizi, Seimbang dan Aman Bagi Siswa SD 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017. *Quality Jurnal Kesehatan*, 1(1), 38–42.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Artikel history. *78 Nursing Arts, XII*(Desember), 78–90.
- Kusuma, A., & Pertiwi, W. E. (2019). *Healthy Media Promotion, Knowledge Towards Clean and Healthy Life Behavior among Students*. 13(2), 70–75.
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I., & Almurdi, A. (2018). Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 507. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.730>
- Nasiatin, T., Pertiwi, W. E., Setyowati, D. L., & Palutturi, S. (2021). The roles of health-promoting media in the clean and healthy living behavior of elementary school students. *Gaceta Sanitaria*, 35. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.12.015>
- Pertiwi, W. E., & Annissa, A. (2019). the Evaluation of Health Promotion Media Availability in Elementary Schools. *Jurnal PROMKES*, 7(1), 100. <https://doi.org/10.20473/jpk.v7.i1.2019.100-104>
- Pratiwi, Y. F., & Puspitasari, D. I. (2017). Efektivitas Penggunaan Media *Booklet* terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Gizi Kurang di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 58. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5493>
- Rahayu, S., Eko Pertiwi, W., & Putri Ramadhina, D. (2022). Anemia Prevention in Young Women. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10330>



- Sudisa, A. (2017). *Hubungan Kejadian Anemia dengan Prestasi Belajar pada Siswa Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjungsari Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunung Kidul Yogyakarta*. 1–10.
- Utami, B. N., Surjani, S., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), 67–75.
- Wijayanti, W., & Mulyadi, B. (2019). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Terhadap Pemahaman Pasien Hipertensi Di Puskesmas. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(01), 372–739.
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i01.324>