

[ISSN 2597- 6052](#)

# MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia  
The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

## Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan Anemia kepada Remaja Putri : *Literature Review*

### *The Effectiveness of Providing Attractive and Innovative Nutrition Education Media on Anemia Prevention to Young Women : Literature Review*

Karina Az-zahra<sup>1\*</sup>, Ratih Kurniasari<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang  
Jl. Kaligawe Raya No.KM. 4; Semarang 50112; Indonesia\*Korespondensi Penulis : [1910631220043@student.unsika.ac.id](mailto:1910631220043@student.unsika.ac.id)

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam tubuh kurang dari normal. Pengetahuan edukasi gizi yang masih kurang menyebabkan terjadinya kesalahan dalam pemilihan makanan yang menjadi salah satu faktor penyebab banyaknya kasus anemia, sehingga diperlukan edukasi gizi yang menarik untuk melakukan intervensi pemberian edukasi melalui media pembelajaran secara lebih mendalam sebagai upaya penurunan angka anemia.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media edukasi gizi terhadap pemilihan makanan setelah dilakukan intervensi yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

**Metode:** Bahan dalam literasi ini merupakan sekumpulan artikel dengan menggunakan mesin pencari *Googlescholar*. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pengumpulan beberapa artikel yang berkaitan.

**Hasil:** Terjadi peningkatan pengetahuan gizi setelah dilakukan intervensi. Namun belum terjadi peningkatan perilaku disebabkan karena adanya faktor eksternal yang sulit untuk dikendalikan.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh dari edukasi gizi melalui media menarik dan inovatif terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja putri.

**Kata Kunci:** Edukasi; Gizi; Media; Pengetahuan

#### Abstract

**Background:** Anemia is a condition where the hemoglobin level in the body is less than normal. Knowledge of nutrition education that is still lacking causes errors in food selection which is one of the factors causing the number of cases of anemia, so that interesting nutrition education is needed to intervene in providing education through learning media in more depth as an effort to reduce anemia rates.

**Objective:** This study aims to determine the effect of nutrition education media on food selection after an intervention according to balanced nutrition guidelines.

**Methods:** The material in this literacy is a collection of articles with using search engines *Googlescholar*. The method used is a literature review by collecting several related articles.

**Results:** There was an increase in nutritional knowledge after the intervention. However, there has not been an increase in behavior due to external factors that are difficult to control.

**Conclusion:** There is an effect of nutrition education through interesting and innovative media to increase the nutritional knowledge of adolescent girls

**Keywords:** Education; Knowledge; Media Nutrition

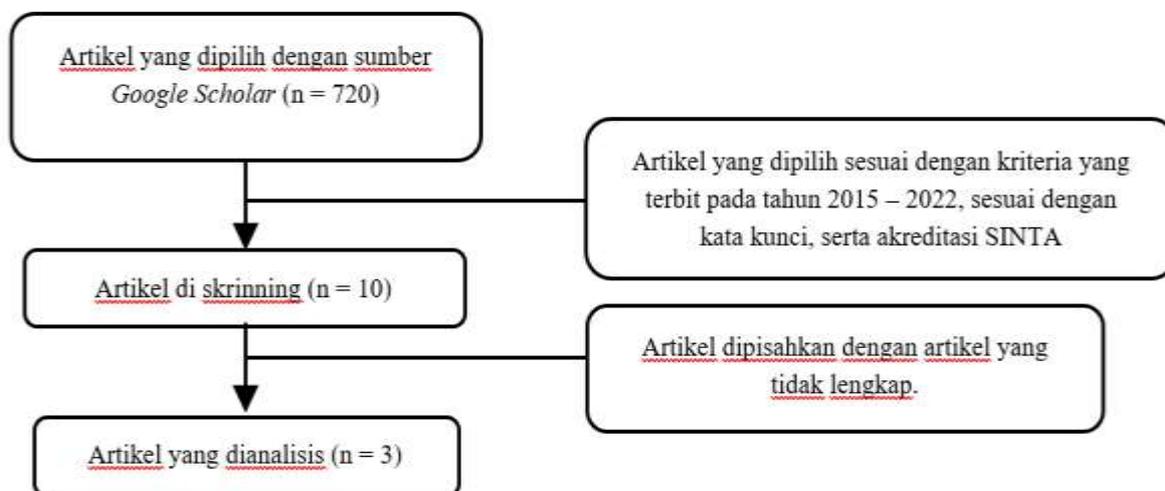
## PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam tubuh kurang dari normal (1). Hemoglobin merupakan parameter yang digunakan untuk menetapkan prevalensi anemia (2). Kadar hemoglobin dalam tubuh berbeda sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Pada umumnya anemia rentan terjadi pada remaja putri karena asupan gizi yang kurang, kegiatan fisik dan menstruasi (3). Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dL. Masalah gizi utama yang di Indonesia khususnya anemia defisiensi besi, yang paling banyak dialami oleh anak sekolah khususnya remaja putri menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan karena prevalensinya lebih dari standar nasional yaitu  $\geq 20\%$ . Di Indonesia penanggulangan masalah anemia gizi masih menemui hambatan diantaranya keterbatasan dana, jalur distribusi, mutu pelayanan, komunikasi informasi dan edukasi (KIE), serta sikap kurang patuh (3). Anemia dapat menimbulkan gejala kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Selain itu anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja adalah sebesar 32 % yang menunjukkan bahwa 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik.

Asupan gizi dipengaruhi oleh pengetahuan remaja terhadap edukasi gizi yang dibutuhkan. Pengetahuan adalah kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil dari panca indera. Tingkat pengetahuan yang menentukan perilaku konsumsi pangan didapat salah satunya melalui pendidikan gizi (4). Edukasi gizi digunakan sebagai alat meningkatkan kesadaran yang dapat meningkatkan sikap individu tentang pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi (5). Oleh karena itu perlu diberikannya edukasi kepada remaja mengenai pengetahuan gizi dan juga kesehatan. Pemberian edukasi yang diberikan kepada remaja haruslah menarik agar penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara. Media pembelajaran sendiri adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar. Penelitian kali ini akan menganalisis efektivitas berbagai macam media pembelajaran gizi terhadap pencegahan anemia pada remaja putri. Perlu adanya penyampaian edukasi yang dapat dilakukan menggunakan teknik dan media edukasi tertentu untuk menanggulangi anemia pada remaja putri (6).

## METODE

Penelitian ini menggunakan literature review dengan metode Prisma sebagai pengumpulan data dengan cara melakukan pencarian jurnal atau artikel melalui mesin pencari *Google Scholar*. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci: “media edukasi gizi”, “anemia remaja putri”, dan “edukasi gizi anemia”. Jurnal yang digunakan sebagai sumber utama dalam penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan media komunikasi yang digunakan sebagai perantara edukasi gizi. Pada tahap pertama peneliti mengumpulkan artikel atau hasil penelitian dari mesin pencari sebanyak 720 artikel jurnal. Kemudian pada tahap kedua peneliti melakukan seleksi pada artikel jurnal terkait dan didapatkan sebanyak 10 jurnal. Pada tahap ketiga peneliti melakukan seleksi lebih mendalam mengenai artikel jurnal yang terkait lebih spesifik dan didapatkan 3 jurnal utama. Tahap selanjutnya 3 jurnal utama tersebut akan dilakukan pengkajian dan analisis oleh peneliti.



## HASIL

Tabel 1. Sintesa Jurnal tentang Media Edukasi

| No | Nama Peneliti   | Tahun | Nama Jurnal                           | Judul Penelitian   | Ringkasan Hasil Penelitian  |
|----|---|-------|---------------------------------------|--|---|
| 1. | Faza Yasiru Rusdi,<br>Hafifatul Auliya<br>Rahmy, Helmizar                     | 2021  | Journal of Nutrition<br>Collage       | Pengaruh Edukasi Gizi<br>Menggunakan Intagram<br>terhadap Perubahan<br>Perilaku Gizi Seimbang<br>untuk Pencegahan<br>Anemia pada Remaja<br>Putri di SMAN 2<br>Padang | Terdapat pengaruh yang<br>bermakna dengan<br>perubahan perilaku pada<br>remaja antara sebelum dan<br>sesudah diberikan<br>intervensi. Selain itu<br>diketahui terdapat<br>perbedaan pengetahuan<br>yang signifikan dengan dua<br>perlakuan yang berbeda<br>terhadap kelompok<br>intervensi dan kelompok<br>kontrol.   |
| 2. | Jurianto Gambir, Imam<br>Jaladri, Endah<br>Mayangsari, Yulinda<br>Kurniasari. | 2020  | Jurnal Gizi dan<br>Dietetik Indonesia | A Nutrition Diary-book<br>Effectively Increase<br>Knowledge and<br>Adherence<br>Of Iron Tablet<br>Consumption Among<br>Adolescent Female<br>Students                 | Tingkat pengetahuan dan<br>perilaku siswa pada<br>kelompok intervensi dengan<br>menggunakan buku harian<br>lebih baik daripada<br>kelompok kontrol. Siswa<br>perempuan dari kelompok<br>intervensi dengan buku<br>harian memiliki respon<br>yang lebih positif atau baik<br>dalam menemukan tablet<br>besi dibandingkan dengan<br>kelompok kontrol.   |
| 3. | Sutrio Syakir   | 2018  | ARGIPA                                | Pengaruh Intervensi<br>Penyuluhan Gizi dengan<br>Media<br>Animasi terhadap<br>Perubahan Pengetahuan<br>dan Sikap tentang<br>Anemia pada Remaja<br>Putri              | Intervensi penyuluhan gizi<br>dengan media animasi<br>memiliki pengaruh<br>signifikan terhadap<br>perubahan sikap subjek<br>yang dapat diketahui dari<br>adanya perbedaan nilai pre-<br>test dan post-test. Hasil uji<br>pada saat sebelum<br>dilakukan intervensi, subjek<br>memiliki nilai minimal<br>sebesar 25 dan nilai<br>maksimal sebesar 40<br>dengan nilai rata-rata 34,50,<br>sedangkan untuk nilai<br>setelah dilakukan intervensi<br>terdapat peningkatan pada<br>nilai rata-rata subjek<br>sebesar 1,57 menjadi 36,07. |
| 4. | Anja Farahyani<br>Ferwanda, Lailatul<br>Muniroh                               | 2017  | Amerta Nutr                           | Efektivitas Buku<br>Edukatif Berbasis<br>Games terhadap<br>Perubahan Pengetahuan<br>serta Sikap tentang<br>Sayur dan Buah  | Pendidikan gizi melalui<br>media buku edukatif<br>berbasis games mampu<br>pengetahuan dan sikap<br>konsumsi sayur dan buah<br>siswa secara signifikan<br>dengan peningkatan<br>pengetahuan sebesar<br>109,7% dan sikap sebesar<br>5,2%. Diperlukan adanya<br>tambahan pengetahuan gizi  |

|    |   |      |                                |  |  |
|----|---|------|--------------------------------|--|--|
|    |   |      |                                |  | terutama tentang sayur dan buah kepada siswa, yang dapat diinformasikan secara langsung oleh guru, majalah dinding, atau koleksi buku perpustakaan sekolah.  |
| 5. | Muwakhidah, Fadzilla Dzurrul Fatih, Teguh Primadani | 2021 | University Research Colloquium | Efektivitas Pendidikan dengan Media Boklet, Leaflet dan Poster terhadap Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri | <p>Hasil Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan remaja putri meningkat setelah dilakukan pendidikan dengan semua media dan tanpa media. Pada kelompok yang diberikan media poster meningkat 11,9 point, pada media leaflet 9,7 point, media booklet 24,7 point, dan kelompok tanpa media meningkat 11,2 point. Media booklet memberikan skor nilai dengan kategori baik lebih tinggi dibandingkan dengan media poster, leaflet dan tanpa media yaitu sebesar 87,5 % sedangkan terendah yaitu media leaflet 30,8 %. Hasil Uji statistik menunjukkan ada perbedaan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri setelah pendidikan dengan media booklet, leaflet dan poster dengan nilai p sebesar 0,000. Efektivitas Media pendidikan yang paling tinggi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia adalah media booklet, kemudian media poster, tanpa media dan media leaflet yang terendah.</p> |
| 6. | Stephanie Victoria Ester, Ratih Kurniasari          | 2021 | Jurnal Gizi dan Kesehatan      | <i>The Influence of Education on Anemia with Printed Media and Audio Visual Media to Teenage Girls</i>               | Diketahui terdapat perubahan yang bermakna dengan diberikan media edukasi berupa media cetak dan audio visual berupa animasi sebagai media edukasinya. Selain itu pada media inovasi berupa flashcard diketahui merupakan salah satu media edukasi yang baru dan efektif di kalangan remaja karena lebih mudah untuk dibawa dan dibaca. Namun karena media flashcard masih tergolong baru dan jarang digunakan sebagai   |

|    |   |      |                               |  |  |
|----|---|------|-------------------------------|--|--|
|    |   |      |                               |  | media edukasi, diharapkan pada penelitian selanjutnya media flashcard ini dapat dilakukan pengembangan dan penelitian lebih lanjut mengenai efektifitasnya, serta dapat digunakan sebagai media edukasi gizi di sekolah supaya anemia pada remaja putri dapat dicegah dan diatasi dengan lebih baik.   |
| 7. | Husnul Khotimah, Martinus Ginting, Iman Jaladri                 | 2019 | Pontianak Nutritional Journal | Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Facebook terhadap Pengetahuan Anemia dan Konsumsi Protein, Zat Besi, dan Vitamin C pada Remaja Putri | Terdapat pengaruh perubahan pengetahuan tentang anemia pada remaja antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi gizi berupa pemberian edukasi melalui media Facebook pada remaja putri di Desa Tebas Kuala. Terjadi perubahan perilaku makan dengan ditandai perbedaan asupan protein sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media Facebook pada remaja putri di Desa Tebas Kuala. Selain itu juga terdapat pengaruh yang baik pada asupan zat besi antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media Facebook pada remaja putri di Desa Tebas Kuala. Kemudian terjadi perubahan pada indikator asupan vitamin C menjadi lebih baik antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media Facebook pada remaja putri di Desa Tebas Kuala. |
| 8, | Ria Purnawian Sulistiani, Addina Rizky Fitriyanti, Luthfia Dewi | 2021 | Sport and Nutrition Journal   | Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia dengan Metode Kombinasi Ceramah dan Team Game Tournament pada Remaja Putri                            | Edukasi gizi sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui metode kombinasi ceramah dan TGT diketahui dapat meningkatkan pengetahuan remaja sebanyak 36,1 %. Metode kombinasi ceramah dan TGT efektif untuk kegiatan edukasi gizi. Perlu dilakukan edukasi berkala untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku konsumsi remaja putri yang berhubungan dengan kejadian anemia   |

|     |   |      |  |  |   |
|-----|---|------|--|--|---|
| 9.  | Silvia Dewi<br>Styaningrum, Metty                             | 2021 | Ilmu Gizi Indonesia                                  | Games Kartu Milenial Sehat sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Berbasis Asrama  | Diketahui edukasi menggunakan Games Kartu Milenial Sehat (KMS) memiliki pengaruh terhadap pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Games KMS dapat dijadikan media edukasi yang cocok bagi remaja karena dibuat dengan metode permainan yang dapat menarik tingginya ketertarikan bagi peserta. Metode edukasi yang menarik menjadi sarana efektif guna meningkatkan pengetahuan remaja putri untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan. Perlu adanya pengembangan metode edukasi sejenis yang sesuai dengan kebutuhan target sasaran.   |
| 10. | Siti Damayanti, Dewi<br>Marhaeni Diah<br>Herawati, Alfi Syahr | 2021 | Biology Education<br>Science &<br>Technology Journal | <i>The Effect of Education Using Video Blog (vlog) On The Female Adolescents' knowledge, Attitudes and Behaviors On The Prevention of Iron Deficiency Anemia (PPAGB) in Bandung.</i> | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pengetahuan remaja anantara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa video blog (vlog). Nilai pretest dan posttest mengalami peningkatan yang bermakna pada pengetahuan dan sikap dengan nilai hasil uji statistik $p < 0,001$ . Berdasarkan perubahan pengetahuan pada video blog 24,3% dan booklet 17,6%, peningkatan sikap pada video blog 11,7% dan booklet 4,8%, serta peningkatan perilaku video blog sebanyak 23,4% dan booklet 24,5%. Namun terdapat perbedaan tidak bermakna pada perilaku antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai $p > 0,05$ . |

## PEMBAHASAN

Tabel 2. Media Kreatif

| Media      | Pendidikan | Jumlah |     |
|------------|------------|--------|-----|
|            |            | N      | %   |
| *Instagram | SMA        | 60     | 100 |

|               |     |     |     |
|---------------|-----|-----|-----|
| **Buku Harian | SMA | 50  | 100 |
| ***Animasi    | SMA | 300 | 100 |

Sumber : \* Faza. Y. R. dkk (2020)  
 \*\* Jurianto. G. dkk (2020)  
 \*\*\* Sutrio. S (2018)

Media edukasi pada penelitian pertama melalui instagram dilakukan dalam waktu yang cukup panjang dengan intervensi yang diberikan melalui social media Instagram. Pemberian intervensi adalah dengan edukasi berupa unggahan gambar disertai ulasan menarik, dengan username @giziseimbangcegahanemia sebanyak 2 hari sekali selama 18 hari. Setiap responden diwajibkan untuk menyukai dan berkomentar pada unggahan sebagai tanda bahwa sudah membaca, menyimak, dan memahami isi dari informasi. Media edukasi pada penelitian kedua berupa melalui media buku harian yang dilakukan dengan memberikan tablet zat besi dan buku harian gizi sebagai pembekalan materi yang dapat membantu subjek dalam menjalani kegiatan yang sesuai dengan gizi seimbang serta materi terkait anemia pada remaja perempuan sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan tablet zat besi tanpa diberikan buku harian gizi sebagai bekal materi. Intervensi tersebut diketahui dapat menambah tingkat pengetahuan serta perilaku responden. Media edukasi menarik lainnya terdapat dalam penelitian ketiga adalah berupa animasi audio visual. Intervensi diberikan dengan menyiarkan video animasi menarik yang berisi informasi mengenai anemia dan gizi agar lebih mudah untuk dicerna dan dipahami oleh penonton yang melihat video dengan lebih efektif. Media animasi dipercaya dapat lebih mudah diterima oleh pelajar karena metode audi visual yang diterima oleh panca indera, sehingga otak lebih cepat menerima informasi yang disampaikan.

**Tabel 3. Pengetahuan Gizi Remaja**

| *Instagram       |       |     |
|------------------|-------|-----|
| Pengetahuan Gizi | Skor  | N   |
| Sebelum          | 12,67 | 60  |
| Sesudah          | 15,37 | 60  |
| **Buku Harian    |       |     |
| Pengetahuan Gizi | Skor  | N   |
| Sebelum          | 24,4  | 50  |
| Sesudah          | 76,0  | 50  |
| ***Animasi       |       |     |
| Pengetahuan Gizi | Mean  | N   |
| Sebelum          | 69,88 | 300 |
| Sesudah          | 77,70 | 300 |

Sumber : \*Faza. Y. R. dkk (2020)  
 \*\* Jurianto. G. dkk (2020)  
 \*\*\* Sutrio. S (2018)

Diketahui dari tabel diatas bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dengan media edukasi Instagram dengan selisih skor sebanyak 2,7 poin. Kenaikan nilai pengetahuan setelah diberikan intervensi melalui media sosial juga terjadi pada penelitian lain dengan pemberian intervensi edukasi gizi melalui media sosial facebook pada remaja putri di Desa Tebas Kuala (7). Remaja cenderung menghabiskan waktunya dengan menggunakan sosial media sehingga pemilihan media edukasi melalui social media memiliki kelebihan dari yang lain. Web merupakan media yang lebih mudah diterima pada remaja karena lebih menarik (8). Selain itu juga terdapat hasil penelitian mengenai nilai rata-rata pengetahuan mengenai gizi bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi menggunakan media sosial LINE terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap Anemia. Media sosial pada dasarnya merupakan alat komunikasi jarak jauh yang dapat mempermudah seseorang dalam berinteraksi. Salah satu pemanfaatan media sosial dalam bidang kesehatan adalah sebagai media pemberian intervensi kepada pasien atau klien. Teknologi yang semakin maju sangat membantu tenaga kesehatan dalam pemberian intervensi ataupun konsultasi kepada pasien atau klien. Sejalan dengan penelitian lain mengatakan bahwa penggunaan aplikasi berbasis android dapat membantu responden untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan (9).

Tingkat pengetahuan dengan media edukasi buku harian juga mengalami perubahan yang bermakna dengan selisih mean sebanyak 51,6 poin. Perubahan tersebut dapat terjadi karena intensitas responden dalam membaca buku harian yang dapat dibawa kemanapun sehingga dengan mudah bisa dibaca dan dipahami. Penelitian lain yang dilakukan juga membuktikan bahwa pendidikan gizi dengan alat bantu media cetak booklet selama dua minggu efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi tentang anemia pada anak sekolah dasar di Surakarta (10).

Isi dan pembahasan yang menarik di dalam media cetak booklet membantu anak-anak dalam menyimak dan memahami materi. Gambar dengan warna membuat penyampaian materi menjadi lebih menarik dan mudah diingat karena anak-anak bisa membayangkan dan berimajinasi mengana apa saja yang bisa dilakukannya dari materi yang diberikan. Selaras dengan penelitian lain mengatakan bahwa kesesuaian warna judul dengan background, ukuran kertas cetak, ukuran dan tipe huruf, penggunaan huruf jelas, kesesuaian warna huruf dengan background, pemilihan warna sesuai karakter, pemilihan warna, kualitas gambar, layout gambar rapi, gambar membantu memahami dan kualitas media (11). Selain itu juga terdapat penelitian lain menyatakan bahwa terjadi peningkatan persentase tingkat pengetahuan gizi responden sebelum dan sesudah penyuluhan melalui media komik mengalami peningkatan kategori baik kelompok perlakuan maupun pada kelompok control (12). Pemberian gambaran diiringi dengan materi sangat mempermudah responden dalam memahami isi materi karena memiliki arahan seperti apa hal yang harus dilakukan kedepannya setelahnya mendapatkan materi. Jika edukasi dapat dijalankan secara efektif, dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri sendiri oleh remaja putri terhadap pentingnya melakukan pencegahan terhadap penyakit anemia. Semakin tinggi pengetahuan tentang cara pencegahan anemia semakin tinggi kesadaran untuk mencukupi kebutuhan zat besi dan zat gizi lain untuk dirinya (2).

Pemberian edukasi gizi juga dilakukan dengan media animasi yang menarik. Diketahui terjadi peningkatan pengetahuan terhadap responden setelah diberikan intervensi sebanyak 7,9 poin nilai rata-rata yaitu dari 69,88 menjadi 77,70. Hasil penelitian lain dengan media kartun terhadap pengetahuan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan mengenai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi (1). Pemberian intervensi dilakukan secara berkala selama 1 bulan dengan intensitas pemanfaatan diberikan dengan terbuka kepada responden. Media kartun diketahui memiliki nilai efektivitas yang cukup tinggi karena memaksimalkan penggunaan panca indra pada responden. Penggunaan panca indra yang diterapkan dalam kartun ini adalah pendengaran, dan penglihatan. Pemberian materi dengan bantuan audio visual tentunya menambah daya tarik tersendiri dalam pemberian edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media animasi merupakan cara pemberian edukasi yang lebih efektif dibandingkan dengan pemberian edukasi media cetak. Sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa beberapa syarat yang harus dipenuhi dalam menggunakan media agar dalam penyampaian informasi dapat lebih efektif, yaitu antara lain harus menarik, sesuai sasaran, mudah dipahami, singkat dan jelas serta sesuai dengan pesan yang ingin disampaikan (13).

Edukasi gizi melalui media pembelajaran diketahui memiliki pengaruh yang baik bagi remaja. Pengetahuan yang bertambah diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dan pemilihan makanan yang sehat. Penelitian lain mengatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (14). Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak sekolah adalah kesukaan, pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah, ketersediaan di rumah dan lingkungan sekolah, pengaruh lingkungan keluarga dan sekolah, serta peran media massa (15). Pendidikan mengenai gizi sangat penting karena berperan dalam mewujudkan perilaku memilih konsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur (16). Selain itu remaja putri seringkali lupa atau bahkan tidak mengonsumsi tablet tambah darah. Tidak adanya program pengenalan melalui pemberian informasi dan penyuluhan tablet Fe sebagai suplementasi gizi remaja di sekolah tersebut bisa jadi sebagai faktor kurangnya pengetahuan mengenai tablet Fe (17).

## KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan terjadi perubahan pengetahuan menjadi lebih baik dalam pemilihan makanan sehat pada pencegahan anemia remaja putri. Perubahan pengetahuan ini tidak terjadi begitu saja hanya karena adanya media edukasi, tetapi karena ada dorongan dalam diri untuk bisa berubah menjadi individu yang lebih baik dan sehat. Namun masih perlu kajian lebih mendalam lagi mengenai solusi untuk menyelesaikan faktor keterbatasan pemilihan makanan yang tidak sesuai setelah konseling gizi dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. I, Hesditianna A. Manfaat Edukasi Gizi Media Kartun Terhadap Pengetahuan Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Siswa Sekolah Dasar di SD Muhammadiyah 16 Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Online] 2014.
2. Edukasi Anemia Berbasis Monopoly Simulation Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Kota Sorong. Ramdany, Radeny. 2, 2021, Jurnal Abdidas, Vol. 2, pp. 280 - 286.
3. Kebiasaan Makan Remaja Putri Yang Berhubungan Dengan Anemia : Kajian Positive Deviance. Alfisnar Akib, Sri Sumarmi. 2019, Amertha Nutrition, pp. 105-116.

4. Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri. Sutrio, S. 1, 2018, Argipa, Vol. 3, pp. 18-25.
5. The Effect Of Education Using Video Blog (Vlog) On The Female Adolescents' knowledge, Attitudes And Behaviors On The Prevention Of Iron Deficiency Anemia (PPAGB) In Bandung. 2021. Biology Science Education And Technology. Siti Damayanti, Dewi Marhaeni Diah Herawati, Alfi Syahri. 2, 2021, Biology Science Education And Technology, Vol. 4, pp. 221-225.
6. The Influence Of Education On Anemia With Printed Media And Audio Visual Media To Teenage Girls. Stephanie Victoria Ester, Ratih Kurniasari. 2, 2021, Jurnal Gizi dan Kesehatan, Vol. 13, pp. 97-106.
7. A Nutrition Diary-Book Effectively Increase Knowledge And Adherence Of Iron Tablet Consumption Among Adolescent Female Students. Jurianto Gambir, Iman Jaladri, Endah Mayang Sari, Yulinda Kurniasari. 2, 2020, Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia, Vol. 8, pp. 87-92.
8. Games Kartu Milenial Sehat Sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Berbasis Asrama. Silvia Dewi Styaningrum, Metty Metty. 2, 2021, Ilmu Gizi Indonesia, Vol. 4, pp. 171-178.
9. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web Terhadap perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja Sma Surabaya. Shofia Lathifa, Trias Mahmudiono. 2, 2020, Media Gizi Kemas, Vol. 9, pp. 48-56.
10. Pendidikan Gizi dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi. S, Zulaekah. s.l. : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2012, Vol. 7.
11. Pengembangan Media Pendidikan Kesehatan Flashcard Anemia. Diana Wahyuni, Dahlia Indah Amareta. 2, 2019, Jurnal Kesehatan, Vol. 7, pp. 69-74.
12. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Padang. Faza Yasira Rusdi, Hafifatul Auliya Rahmy, Helmizar. 1, 2020, Journal of Nutrition College, Vol. 10, pp. 31-38.
13. Efektivitas Pendidikan Dengan Media Boklet, Leaflet Dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. Muwakhidah, Fadzilla Dzurrul Fatih, Teguh Primadani. 2021, University Research Colloquium.
14. Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. Fitriani Shafira Dwiana, Umamah Rizza, Rosmana Dadang, Rahmat Mamat Mulyo, Gurid Pramintarto Eko. 1, 2019, Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung, Vol. 11, pp. 97-104.
15. Efektivitas Buku Edukatif Berbasis Games Terhadap Perubahan Pengetahuan Serta Sikap Tentang Sayur Dan Buah (Studi Di Sdn Suko 1 Kabupaten Sidoarjo). Anja Farahyani Ferwanda, Lailatul Muniroh. 2017, Amertha Nutrition, pp. 389-397.
16. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) "Ayo Makan Buah Dan Sayur" Pada Siswa SMAN 1 Telukjambe Timur Karawang. Risma Rahmatunisa, Ratih Kurniasari, Eka Andriani. 1, 2019, Jurnal Cemerlang: Pengabdian Pada Masyarakat, Vol. 2, pp. 13 – 23.
17. Pengetahuan Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 2 Banguntapan Bantul. Prasetya Lestari, Widardo, Sri Mulyani. 3, 2015, Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia, Vol. 3, pp. 145-149.
18. Gambaran Perilaku Orangtua Dalam Upaya Pencegahan Anemia Pada Anak Sekolah Dasar Di Sdn Cinderejo Kota Surakarta. Pitoyo Mumpuni, Bagoes Widjanarko, Ratih Indraswari. 4, 2010, Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 7, pp. 586-593.
19. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Facebook Terhadap Pengetahuan Anemia Dan Konsumsi Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C Pada Remaja Putri. Husnul Khotimah, Martinus Ginting, Iman Jaladri. 1, 2019, Pontianak Nutrition Journal, Vol. 2, pp. 1-5.
20. Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Dengan Metode Kombinasi Ceramah Dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. Ria Purnawian Sulistiani, Addina Rizky Fitriyanti, Luthfia Dewi. 2021, Sport And Nutrition Journal, Vol. 3, pp. 39-47.
21. Pendidikan Gizi Tentang Anemia Pada Remaja Di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. Septa Indra Puspikawati, et al. 2, 2021, Media Gizi Kemas, Vol. 10, pp. 278-283.
22. Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Dan Zat Besi (Fe) Dengan Kejadian Anemi Dan Risiko Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil Di Kota Semarang. Ratih Kurniasari, Fiqhi Cahya, Yuliati Widiastuti, Pristina Adi, Ahmad Zainudin. 1, 2018, Health Science Growth (Hsg) Journal, Vol. 3, pp. 77 - 90.
23. Briawan, D. Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. Anemia. Jakarta : Egc, 2013.

24. Pengaruh Penyuluhan Dan Media Poster Tentang Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Santriwati (Studi Di Pondok Pesantren Al-Bisyri Kota Semarang). Aulia Meidina Sulistyowati, M. Zen Rahfiludin, Apoina Kartini. 4, 2019, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 7, pp. 700 – 707.
25. A, Arsyad. *Media Pembelajaran*. Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2011.