



## Pengaruh Edukasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di Dusun III Kakabai, Desa Nunkurus

Avelina Paskalia Gusman<sup>1\*</sup>, Maria Magdalena Theofila Duka<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maranatha Kupang, Indonesia

Email: [avelindo14@gmail.com](mailto:avelindo14@gmail.com)<sup>1</sup>, [mariamtduka@gmail.com](mailto:mariamtduka@gmail.com)<sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [avelindo14@gmail.com](mailto:avelindo14@gmail.com)

**Abstract.** Anemia is a condition with hemoglobin and erythrocyte levels lower than normal, which is 12 grams/dl for adolescents. Iron deficiency anemia in adolescent girls is at higher risk because it causes a decrease in immunity, making them susceptible to health problems. One of the causes is the lack of knowledge of adolescent girls about healthy lifestyles and self-motivation regarding the importance of balanced nutrition in preventing anemia. The purpose of this study was to determine the effect of education on the level of knowledge of adolescent girls about anemia. The type of research used was quantitative research with a quasi-experimental research design with a pre-test-post-test research design. The sample consisted of 90 adolescent girls. The results showed that before being given education, the majority of respondents were in the sufficient category (45.6%), while after being given education, the majority were in the good category (84.4%). The results of this study showed that there was a significant difference in the level of knowledge of adolescent girls about anemia before and after being given education with a significance value of 0.000, which means there was a significant effect of education on the level of knowledge of adolescent girls about anemia.

**Keywords:** Anemia; Educational Media; Health Education; Knowledge; Young Women.

**Abstrak.** Anemia adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal yaitu 12 gram/dl untuk remaja. Anemia pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah Kesehatan. Salah satu penyebabnya yaitu kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pola hidup sehat dan motivasi diri akan pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan anemia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia. Penelitian kuantitatif merupakan jenis dari penelitian ini dan menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *pre-test* dan *post-test*. Sampel terdiri dari 90 remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan edukasi mayoritas responden berkategori cukup (45.6%), sedangkan setelah diberikan edukasi, mayoritas berkategori baik (84.4%). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan nilai signifikansi 0.000 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia.

**Kata kunci:** Anemia; Edukasi Kesehatan; Media Edukasi; Pengetahuan; Remaja Putri.

### 1. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa yang berlangsung antara usia 10-19 tahun, merupakan periode transisi seseorang mengalami perubahan besar dalam segi fisik dan psikologis. Perubahan ini, terutama selama masa pubertas dapat menimbulkan beberapa masalah Kesehatan dan salah satu masalah Kesehatan yang terjadi pada remaja yaitu anemia (Kurniawati & Sari, 2020).

Anemia paling rentan dialami oleh remaja putri karena beberapa faktor yakni saat masa pertumbuhan pada remaja dan saat remaja putri mengalami menstruasi dimana perubahan fisiologis tubuh yang alami ini akan meningkatkan terjadinya anemia (Y. Sari et al., 2022). Kebutuhan gizi remaja putri yang cukup tinggi sehingga remaja putri sering mengalami anemia (Listiawati, 2023).

Anemia adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal yaitu 12 gram/dl untuk remaja. Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan (Julaecha, 2020).

Ada beberapa dampak dari anemia pada remaja putri seperti daya tahan tubuh menurun menyebabkan mudah terkena penyakit, aktivitas yang berkurang dan prestasi belajar yang menurun serta kesegaran remaja yang berkurang. Selain itu, remaja putri yang mengalami anemia akan beresiko mengalami terjadinya gangguan fungsi dan mental. Anemia gizi dapat mengganggu tumbuh kembang remaja, imunitas tubuh yang lemah sehingga mudah terserang penyakit. Selain itu ketika remaja terkena anemia dapat berdampak saat waktu kehamilan dan persalinan (Khobibah et al., 2021). Sesuai daur siklus hayati, anemia gizi besi di ketika remaja akan berpengaruh akbar pada waktu kehamilan dan persalinan (Subratha, 2020).

Secara global, penyebab utama kecacatan yang menempati peringkat kedua adalah anemia sehingga menjadi isu kesehatan masyarakat yang penting (Amalia et al., 2023). Sebanyak 29.9% Kejadian anemia terhadap wanita usia subur diseluruh dunia (WHO) dan hingga kini, kasus anemia terhadap remaja putri masih memberikan dampak besar pada masyarakat. Di Indonesia, peristiwa anemia relatif masih tinggi. Kejadian anemia pada remaja sebesar 32%, artinya sekitar 3 sampai 4 dari 10 remaja mengalami anemia (Ernawati et al., 2021).

Data anemia pada remaja putri di Kabupaten Kupang menunjukkan angka yang cukup tinggi. Temuan studi menunjukkan prevalensi anemia yang signifikan, dengan salah satu survei menyebutkan hanya 39,8% remaja putri yang memahami apa itu anemia, dan studi lain menunjukkan tingginya kasus anemia defisiensi besi pada remaja, terutama saat *menarche*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di Dusun III Kakabai, Desa Nunkurus, Kabupaten Kupang Timur, NTT.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Informasi yang diketahui oleh seseorang disebut pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2023). Setiap individu mempunyai pengetahuan yang berbeda-beda, tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap suatu hal atau objek. Ada 6 tingkatan pengetahuan: (1) Tahu (*know*) dimana seorang manusia hanya mengetahui setelah melihat. (2) Memahami (*comprehension*) dimana seseorang bukan hanya mengetahui tetapi bisa juga menyampaikan

dengan tepat tentang materi (objek). (3) Aplikasi (*application*) dimana seseorang sudah bisa mengaplikasikan dengan benar saat berada dalam situasi yang berbeda. (4) Analisis (*Analysis*) dimana seseorang bisa menghubungkan hal-hal yang terdapat dalam suatu masalah. (5) Sintesis (*synthesis*) dimana seseorang dapat menyimpulkan sesuatu dengan komponen-komponen yang dimiliki. (6) Evaluasi (*evaluation*) dimana seseorang mampu memberikan penilaian terhadap sesuatu.

Menurut WHO (2019), anemia merupakan suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Dan kebutuhan dari fisiologis tubuh itu seperti jenis kelamin, umur, letak geografis dan perilaku hidup sehat. Remaja putri beresiko terkena anemia dibandingkan dengan remaja putra karena remaja putri setiap bulannya mengalami proses menstruasi.

Menurut (Ani et al., 2023), ada beberapa hal yang menjadi penyebab remaja putri dan wanita usia subur mengalami anemia yaitu: pada saat pertumbuhan, remaja membutuhkan zat besi yang lebih banyak. Pembentukan hemoglobin yang kurang baik akibat tidak mengonsumsi protein, remaja membutuhkan zat besi yang banyak karena remaja mengalami menstruasi, karena menstruasi akan kehilangan darah yang banyak. Remaja putri dan Wanita usia subur juga mengalami gangguan saat menstruasi seperti masa menstruasi yang lebih lama atau volume darah yang keluar lebih banyak dari biasanya. Adapun gejala anemia itu seperti penurunan daya tahan tubuh, susah untuk bisa fokus, kehilangan nafsu makan, lamah, letih, lesu, lunglai, lelah, wajah pucat dan penglihatan kabur.

Masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa (umur 10-19 tahun) yang mengalami perubahan fisik, mental dan psikologis yang cepat dan memberikan dampak di berbagai aspek kehidupan selanjutnya disebut masa remaja (Sari et al., 2022). Berdasarkan tingkatan usia, masa remaja dibagi menjadi 3 bagian yaitu : (a) remaja awal (usia 11-14 tahun) menunjukkan remaja mengalami pertumbuhan jasmani yang sangat pesat sehingga membuat keingintahuan remaja pada dunia luar sangat besar dan mereka tidak ingin dianggap sebagai anak-anak lagi tetapi belum bisa meninggalkan kebiasaan anak-anak, (b) remaja pertengahan (15-17 tahun), menunjukkan bahwa remaja sudah menemukan jadi dirinya dan (c) remaja akhir (18-21 tahun), menunjukkan bahwa remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup sesuai keinginannya (Husna & Ningsih Saputri, 2022).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif merupakan jenis dari penelitian ini dan rancangan penelitian ini yaitu *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *pre-test* dan *post-test*. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner. Populasi dari penelitian ini adalah remaja putri di Dusun III Kakabai. Sampel penelitian ini adalah remaja yang mengikuti kegiatan edukasi ini sebanyak 90 orang. Edukasi tentang anemia merupakan variabel bebas (variabel independen) dan pengetahuan remaja putri tentang anemia merupakan variabel terikat (variabel dependen). Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi ada peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia di Dusun III, Kakabai.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dimulai dari pengumpulan data pada bulan November 2025 dan pelaksanaan edukasi yang dilakukan pada 03 Desember 2025 di Pustu Nunkurus, Desa Nunkurus. Penelitian ini dilakukan dengan diberikan *pre-test* sebelum diberikan edukasi. Selanjutnya diberikan *post-test* setelah dilakukan edukasi untuk mengetahui adanya pengaruh pada tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia.

#### Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Diberikan Edukasi tentang Anemia

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan (*Pre-Test*).

Kategori	Frekuensi	Persentasi (%)
Pengetahuan		
Baik	33	36.7%
Cukup	41	45.6%
Kurang	16	17.7%
Total	90	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi tentang anemia terlihat bahwa sebagian besar responden berkategori cukup berjumlah 41 orang (45.6%), berkategori kurang 16 orang (17.7%) dan berkategori baik 33 orang (36.7%).

#### Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Setelah Diberikan Edukasi tentang Anemia

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan (*Post-test*).

Kategori	Frekuensi	Persentasi (%)
Pengetahuan		
Baik	76	84.4%
Cukup	9	10%
Kurang	5	5.6%
Total	90	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan rata-rata pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi tentang anemia menunjukkan kategori baik berjumlah 76 orang (84.4%), kategori cukup 9 orang (10%) dan kategori kurang 5 orang (5.6%).

### **Pengaruh Edukasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia**

**Tabel 3.** Pengaruh Edukasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia.

<b>Variabel</b>	<b>n</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviasi</b>	<b>Nilai Z</b>	<b>Nilai p</b>
<i>Pre-test</i>	90	73	14.684	-7.329	0.000
<i>Post-test</i>	90	89	8.178		

Berdasarkan tabel 3, didapatkan pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di Dusun III Kakabai dengan nilai median 73% sebelum diberikan edukasi tentang anemia dan nilai median 89% sesudah diberikan edukasi anemia serta nilai *p value* 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi yang dilihat dari rata-rata nilai. Dari hasil ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di Dusun III Kakabai, Desa Nunkurus.

### **Pembahasan**

#### ***Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Sebelum diberikan Edukasi (Pre-Test)***

Hasil dari penelitian sebelum diberikan edukasi tentang anemia adalah nilai kategori baik sebanyak 33 orang (36.7%), kategori cukup 41 orang (45.6%) dan kategori kurang sebanyak 16 orang (17.7%). Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri berada pada kategori cukup sebelum diberikan edukasi tentang anemia, dimana hasil tersebut belum sesuai harapan dari tujuan penulisan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan kurang terpapar informasi yang diterima serta minimnya perhatian terhadap pentingnya pemahaman kesehatan diri mengenai anemia sehingga dapat menyebabkan perilaku yang merugikan bagi kesehatan diri (Fajriyah, 2024).

Menurut Maulina et al. (2023), dengan judul penelitian dampak edukasi menggunakan instrument audio visual seputar pemahaman remaja putri terkait anemia. Menurut peneliti, skor rata-rata remaja perempuan berjumlah 21 orang sebelum mendapatkan edukasi gizi tentang anemia dan gizi sebesar 10.29. Ada beberapa hal yang menjadi penyebab rendahnya tingkat pengetahuan remaja yaitu minat membaca dari remaja yang masih kurang dan akses di desa yang masih sulit dijangkau.

Dari hasil diatas, peneliti menyimpulkan bahwa sebelum diberikan edukasi Kesehatan tentang anemia, tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia berkategori cukup. Hal ini disebabkan remaja putri kurang terpapar informasi tentang anemia, sosialisasi tentang anemia

di lingkungan sekolah dan masyarakat yang masih kurang serta akses yang terbatas terhadap informasi Kesehatan yang terpercaya.

### **Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Sesudah diberikan Edukasi (*post-test*)**

Hasil dari penelitian setelah diberikan edukasi tentang anemia ternyata mengalami peningkatan. Dari 90 responden, yang berkategori baik ada 76 responden (84.4%), kategori cukup ada 9 (10%) dan kategori kurang ada 5 (5.6%). Jadi dari hasil diatas, menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia setelah diberikan edukasi. Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini, artinya remaja putri sudah memahami tentang anemia yang didapatkan pada edukasi ini.

Edukasi tentang anemia merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Media pendukung menjadi sarana yang penting dalam keberhasilan dari edukasi tentang anemia ini, yakni video menjadi media yang sangat efektif karena informasi yang diberikan menarik dan mudah dipahami.

Dari hasil diatas, menunjukkan bahwa edukasi tentang anemia pada remaja putri sangat mempengaruhi peningkatan pengetahuan remaja putri. Hal ini disebabkan remaja putri yang terpapar informasi tentang anemia, mengikuti sosialisasi tentang anemia di lingkungan sekolah dan masyarakat serta dapat mengakses informasi Kesehatan yang terpercaya.

### **Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia**

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan edukasi yaitu peningkatan pengetahuan tentang anemia. Hal ini dapat dilihat dari nilai  $p$  sebesar 0.000 lebih kecil dari ambang batas 0.05, yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi tentang anemia mempunyai pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia khususnya remaja putri di Dusun III Kakabai, Desa Nunkurus.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maulina et al. (2023), dengan judul Pendidikan Kesehatan: Pengetahuan Remaja tentang Anemia, yang menunjukkan hasil penelitian ada peningkatan yang signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang anemia. Dan juga penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan penyuluhan menggunakan media video terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri begitu pula dengan salah satu penelitian yang mengungkapkan bahwa leaflet dan video sama-sama efektif dalam memberikan pengaruh penyuluhan kesehatan pada remaja putri tentang anemia di SMAN 10 Kota Bengkulu, namun media video terbukti lebih efektif dibandingkan media leaflet dalam meningkatkan pemahaman mereka (Maulina et al., 2023).

Adapun keunggulan media video yang digunakan dalam membantu remaja putri memahami materi dengan cepat yaitu penyampaian informasi yang efisien, dapat diulang sesuai kebutuhan, serta mampu meningkatkan daya ingat pada remaja putri di Dusun III, Kakabai, Desa Nunkurus. Pemanfaatan media video secara optimal, dapat menjadikan proses pembelajaran lebih menarik, interaktif dan efektif.

Remaja yang mengalami anemia akan mengalami penurunan konsentrasi, memori dan kinerja otak dan pertumbuhan fisik yang terhambat, imun tubuh juga menurun, serta menurunnya perilaku motorik, kognitif dan sosioemosional dan juga memberikan dampak jangka Panjang pada fungsi otak yang mempengaruhi prestasi belajar remaja. Edukasi Kesehatan ini merupakan salah satu bentuk Pendidikan Kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja dalam hal ini tentang anemia.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi tentang anemia dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 lebih kecil dari ambang batas 0.05.

## DAFTAR REFERENSI

- Amalia, R., Sutrisminah, E., & Astuti, Y. (2023). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri: Literature Review. *MPPKI*, 6(9). <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3614>
- Ani, A., Yuliandini, A., & Suhartini, S. (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebagai Metode Pencegahan Anemia Remaja. *Ekalaya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 2(1), 138–142.
- Ernawati, Riskawati, H. M., Rispawati, B. H., Purqoti, D. N. S., & Romadonika, F. (2021). Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Remaja Puteri tentang Bahaya Anemia di Sekolah MTSN 3 Mataram. *JAKP*, 2. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/575>
- Fajriyah, N. N. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Husna, & Ningsih Saputri. (2022). Penyuluhan Mengenai Tanda Bahaya Anemia pada Remaja Putri. *Altifani*, 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.197>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109–112.

- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*.
- Kurniawati, N., & Sari, K. I. P. (2020). Determinan Faktor pemicu terjadinya pernikahan dini pada usia remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 12.
- Listiawati. (2023). *Anemia Pada Remaja*. Poltekkes Denpasar.
- Maulina, W., Maryuni, S., & Sari, E. K. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 4(1).
- Notoatmodjo, S. (2023). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Ma'ruf, T. L. H. (2022). *Buku saku pelayanan kesehatan remaja*. Penerbit NEM.
- Sari, Y., Santi, M. Y., Purbowati, N., & Fitriana, S. (2022). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Penggunaan Video Animasi. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(4), 203–213. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i4.1038>
- Subratha, H. F. A. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53.
- WHO. (2019). *Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations*.