

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri

The Effect of Health Education Using Poster on Knowledge About Anemia Among Adolescent

Riyas Widayanti¹, Luluk Khusnul Dwihestie¹, Triani Yuliantanti¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, STIKES Estu Utomo, Boyolali, Jawa Tengah, Indonesia

email : lulukhusnul3@gmail.com

INFO

ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 25
September 2025
Revisi 5 April 2026
Diterima 23 April
2026
Online 29 April
2026

Kata kunci :

Anemia,
Pendidikan
Kesehatan,
Pengetahuan,
Remaja

Keywords:

Anemia, Health
Education,
Knowledge,
Adolescents

Widayanti R,
Dwihestie LK dan
Yuliantanti T (2026).
Pengaruh Pendidikan
Kesehatan Melalui
Poster terhadap
Pengetahuan tentang
Anemia pada Remaja
Putri. Jurnal
Kebidanan Vo.15
No.1 April 2026.
550-557

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Rendahnya pengetahuan tentang anemia menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia remaja. Pendidikan kesehatan melalui media poster merupakan metode edukasi visual yang ilustratif dan mudah dipahami dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan melalui media poster terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Cepogo, Boyolali. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian yaitu remaja putri kelas VII dan VIII di SMPN 1 Cepogo. Sampel penelitian menggunakan teknik *simple random sampling*, didapatkan sampel sejumlah 70 remaja. Intervensi berupa pendidikan kesehatan menggunakan media poster ilustratif tentang anemia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil: Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang anemia dalam kategori cukup sejumlah 53 remaja (75,71%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster, seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik sejumlah 70 remaja (100%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri. Simpulan: Pendidikan kesehatan menggunakan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri. Disarankan agar media poster digunakan sebagai sarana edukasi yang menarik disertai gambar ilustratif, dan mudah diaplikasikan di lingkungan sekolah untuk mendukung upaya pencegahan anemia.

ABSTRACT

Anemia among adolescent girls remains a public health issue that leads to reduced concentration in school, fatigue, and impaired growth and development. Limited knowledge about anemia is one of the main factors contributing to the high prevalence of anemia among adolescents. Health education through posters is a visual, illustrative, and easily understandable method for improving adolescents' knowledge. This study aims to analyze the effect of health education via posters on knowledge of anemia among adolescent girls at SMP Negeri 1 Cepogo, Boyolali. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of seventh- and eighth-grade female students at SMPN 1 Cepogo. The research sample was selected using simple random sampling, resulting in a sample of 70 adolescents. The intervention consisted of health education using illustrative posters about anemia. Data collection was conducted using pre- and post-intervention knowledge questionnaires. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods, specifically the Wilcoxon Signed-Rank Test, with a significance level of $p < 0.05$. Results: Before the intervention, the majority of respondents had a knowledge level regarding anemia in the "adequate" category, totaling 53 adolescents (75.71%). After receiving health education using poster media, all respondents experienced an increase in knowledge to the "good" category, totaling 70

adolescents (100%). The results of the Wilcoxon test showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of health education on knowledge of anemia among adolescent girls. Conclusion: Health education using poster media is effective in improving knowledge of anemia among adolescent girls. It is recommended that posters be used as an engaging educational tool accompanied by illustrative images and easily implemented in school settings to support anemia prevention efforts.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan emosional secara cepat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Pada fase pubertas ini, remaja putri menjadi kelompok rentan terjadi anemia dikarenakan mengalami menstruasi setiap bulan yang berisiko kehilangan zat besi. Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal (<12 g/dl) yang dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan. Pada remaja, anemia dapat menyebabkan penurunan suplai oksigen ke jaringan sehingga menimbulkan keluhan pusing, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Djannah & Wisudawati, 2023).

Anemia pada remaja putri hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi yang tinggi. *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 melaporkan sekitar 191 juta remaja putri di dunia mengalami anemia. Di kawasan Asia, Indonesia menempati peringkat ke-8 dari 11 negara dengan kasus anemia pada remaja. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun sebesar 15,5%. Namun demikian, fenomena menunjukkan adanya peningkatan kejadian anemia pada tahun 2024–2025, dimana sekitar 32% remaja putri di Indonesia mengalami anemia dan hanya 20–25% yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Kondisi ini menjadi tantangan dalam pencapaian target pemerintah untuk menurunkan prevalensi anemia di bawah 15% melalui program “Aksi Bergizi” di sekolah.

Permasalahan anemia pada remaja tergolong tinggi di tingkat Provinsi Jawa Tengah. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan prevalensi anemia remaja pada Januari 2026 berkisar antara 30,7% hingga 34,3%. Sementara itu, Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali melaporkan bahwa pada tahun 2025 sebanyak 22,2% atau 3.681 siswi jenjang SMP dan SMA atau sederajat mengalami anemia. Berbagai program telah dilakukan, yaitu Gerakan Remaja Putri Anti Anemia (Gema Ratri) dan kegiatan posyandu remaja di lingkungan tempat tinggal remaja. Namun demikian, kesadaran remaja dalam pencegahan anemia masih rendah, ditunjukkan oleh rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

Rendahnya pengetahuan remaja mengenai anemia menjadi faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku pencegahan anemia. Pengetahuan merupakan domain penting dalam pembentukan perilaku kesehatan, dimana pengetahuan yang baik akan mendorong terbentuknya sikap dan tindakan yang tepat dalam upaya pencegahan anemia (Nadiawati et al., 2022). Kondisi ini berdampak pada rendahnya kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah sesuai dengan program pemerintah. Kementerian Kesehatan RI (2021) merekomendasikan konsumsi tablet tambah darah secara rutin satu kali dalam seminggu serta setiap hari selama periode menstruasi.

Pendidikan kesehatan merupakan upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. *Studi literature* menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi dan anemia mampu meningkatkan pengetahuan remaja. Selain itu, penggunaan media dalam pendidikan kesehatan terbukti dapat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi karena mampu menstimulus perhatian dan pemahaman remaja. Berbagai media edukasi,

meliputi media visual, audiovisual, dan penggabungan keduanya berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Pemilihan media visual yaitu poster dinilai efektif karena dapat menyampaikan informasi dilengkapi dengan gambar ilustratif, sehingga mudah dipahami serta sesuai dengan karakteristik remaja di lingkungan sekolah (Fadhilah et al., 2022; Kasmarini & Kurniasari, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Maret 2026 di SMP Negeri 1 Cepogo, Kabupaten Boyolali, melalui wawancara terhadap 4 siswi kelas VII dan VIII, diperoleh bahwa 3 dari 4 siswi telah mengetahui pengertian dan gejala anemia. Namun demikian, pemahaman terkait penyebab, pencegahan, serta tata cara konsumsi tablet tambah darah masih belum tepat. Selain itu, upaya pencegahan anemia secara mandiri juga belum dipahami dengan baik, yang ditunjukkan oleh ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan, bahkan pada saat menstruasi. Remaja juga belum memahami bahwa konsumsi minuman seperti teh, kopi, dan susu dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan informasi dengan tingkat pemahaman remaja terkait anemia. Di sisi lain, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan penggunaan media edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Namun, kajian yang secara spesifik meneliti penggunaan media poster pada remaja putri tingkat sekolah menengah pertama masih terbatas khususnya di wilayah pedesaan seperti Kabupaten Boyolali. Hal ini menunjukkan perlu kajian lebih lanjut, khususnya pada kelompok remaja awal yang rentan terhadap anemia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media poster terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri di SMPN 1 Cepogo, Kabupaten Boyolali.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*pre-experimental design*) menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media poster terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri dengan cara membandingkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Cepogo, Kabupaten Boyolali. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah 226 orang, terdiri dari 108 siswi kelas VII dan 118 siswi kelas VIII. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 70 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*.

Intervensi dalam penelitian ini berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang anemia menggunakan media poster ilustratif disertai penjelasan materi dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang anemia yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner diberikan sebelum intervensi (*pretest*) untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal responden, dan setelah intervensi (*posttest*) untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden, serta secara bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Data yang diperoleh selanjutnya diolah, diinterpretasikan, dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah PKU (UMPKU) Surakarta dengan nomor 077/LPPM/UMPKU/II/2026.

3. DISKUSI

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Anemia Sebelum Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Poster pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Cepogo Kabupaten Boyolali

Pengetahuan Remaja Tentang Anemia	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Kurang	14	20,00
Cukup	53	75,71
Baik	3	4,29
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster tentang anemia sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, yaitu sebanyak 53 responden (75,71%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Anemia Setelah Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Poster pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Cepogo Kabupaten Boyolali

Pengetahuan Remaja Tentang Anemia	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	0	0
Baik	70	100
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster tentang anemia, seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik, yaitu sebanyak 70 responden (100%).

b. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon* Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Cepogo Kabupaten Boyolali

Kategori Pengetahuan Anemia Pada Remaja	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp.sig. (2-tailed)
<i>Negative Ranks</i>	0	0,00	0,00	
<i>Positive Ranks</i>	67	34,00	2278,00	
<i>Ties</i>	3	-		0,000
Total	70	-		

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa tidak terdapat responden yang mengalami penurunan nilai (*negative ranks* = 0). Sebanyak 67 responden mengalami peningkatan pengetahuan (*positive ranks*), sedangkan 3 responden memiliki nilai yang tetap (*ties*). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

a. Pengetahuan Tentang Anemia Sebelum Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Poster pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Cepogo Kabupaten Boyolali

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1, sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup yaitu sebanyak 53 responden (75,71%), sedangkan yang memiliki pengetahuan baik hanya 3 responden (4,29%) dan kategori kurang sebanyak 14 responden (20,00%). Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja sudah memiliki gambaran dasar mengenai anemia, namun pemahaman yang dimiliki belum mendalam dan komprehensif. Pengetahuan kategori cukup ditandai dengan kemampuan mengetahui sebagian informasi, namun belum mampu memahami secara menyeluruh terkait penyebab, gejala, dampak, dan pencegahan anemia.

Rendahnya kategori pengetahuan baik ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa pengetahuan remaja tentang anemia pada umumnya masih terbatas sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan. Penelitian Rathi et al., (2024) menunjukkan bahwa remaja memiliki pemahaman yang rendah terkait anemia, termasuk kurangnya pengetahuan tentang gejala, pencegahan, dan pengobatan anemia.

Selain itu, Salam et al., (2023) juga menemukan bahwa sebelum intervensi pendidikan kesehatan, skor pengetahuan siswa tentang anemia masih rendah, yang mencerminkan kurangnya paparan informasi kesehatan di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi pengetahuan awal responden dalam penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya.

Selain keterbatasan informasi, adanya ketidaktepatan memahami risiko anemia juga menjadi faktor yang mempengaruhi rendahnya pengetahuan remaja tentang anemia. Penelitian Donkor et al., (2026) mengungkapkan bahwa meskipun sebagian responden memiliki pengetahuan yang cukup, masih ditemukan miskonsepsi yang dapat meningkatkan risiko anemia. Hal ini memperkuat bahwa kategori cukup belum dapat menjadi indikator pemahaman yang benar secara menyeluruh, karena masih terdapat kesalahan persepsi yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan remaja. Dengan demikian, kondisi pengetahuan cukup dalam penelitian ini perlu diinterpretasikan secara tepat.

Kurangnya pengetahuan remaja tentang sumber zat besi juga berkontribusi terhadap tingginya risiko anemia. Penelitian Liep et al., (2025) menyatakan bahwa pengetahuan tentang makanan kaya zat besi berperan sebagai faktor proteksi terhadap anemia, sehingga rendahnya pengetahuan akan meningkatkan risiko terjadinya anemia. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tidak hanya berfungsi sebagai informasi, tetapi juga sebagai dasar dalam pengambilan keputusan terkait perilaku konsumsi makanan sehari-hari.

Sejalan dengan teori Lawrence Green (2005), kondisi ini termasuk dalam faktor predisposisi (*predisposing factors*), yaitu faktor yang berasal dari dalam individu yaitu pengetahuan, sikap, dan kepercayaan yang mempengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan. Rendahnya pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa remaja belum memiliki dasar kognitif yang kuat untuk melakukan perilaku pencegahan anemia. Tanpa adanya pengetahuan yang baik, remaja cenderung

tidak menyadari pentingnya konsumsi zat besi, tidak memahami risiko anemia, serta kurang termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

b. Pengetahuan Tentang Anemia Setelah Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Poster pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Cepogo Kabupaten Boyolali

Pengetahuan remaja tentang anemia setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster mengalami peningkatan yang signifikan hingga mencapai kategori baik secara keseluruhan. Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2, seluruh responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang anemia menggunakan media poster memberikan dampak yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja secara menyeluruh. Perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat peningkatan sebagian, tetapi menunjukkan keberhasilan intervensi dalam mencapai pemahaman optimal pada seluruh responden.

Peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik ini sejalan dengan penelitian Salam et al., (2023) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan skor pengetahuan secara signifikan setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi yang terstruktur dan berulang dapat memperbaiki pemahaman remaja. Selain itu, penelitian Patimah & Idrus (2023) juga menyatakan bahwa intervensi pendidikan kesehatan yang dilakukan di lingkungan sekolah mampu meningkatkan pengetahuan secara lebih optimal dibandingkan tanpa intervensi. Kondisi ini memperkuat bahwa lingkungan sekolah merupakan tempat yang strategis dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan hingga seluruh responden berada pada kategori baik juga dipengaruhi oleh penggunaan media poster sebagai sarana edukasi. Media poster memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi secara visual, sederhana, dan mudah dipahami, sehingga membantu remaja dalam mengingat informasi lebih lama. Hal ini

sejalan dengan penelitian Rahman et al., (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi, termasuk berbasis teknologi, mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan karena mempermudah akses dan pemahaman informasi. Dengan demikian, media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan intervensi.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh Rakhshani et al., (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku secara signifikan setelah dilakukan edukasi. Peningkatan yang optimal dalam penelitian ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan karakteristik remaja yang lebih tertarik pada media visual gambar ilustrasi, serta metode penyampaian dalam meningkatkan daya serap informasi. Poster di desain dengan bahasa yang mudah dipahami. Selain dipaparkan dengan media poster, pendidikan kesehatan juga menggunakan strategi pembelajaran diskusi dan tanya jawab. Remaja antusias bertanya hal-hal yang dialami selama ini, yaitu bau tablet tambah darah yang menimbulkan reaksi mual, sampai dengan aturan konsumsi TTD selama menstruasi. Interaksi aktif ini menunjukkan bahwa metode pendidikan kesehatan yang digunakan mampu meningkatkan keterlibatan remaja sekaligus memperdalam pemahaman terhadap materi yang diberikan. Penggunaan media poster sebagai alat bantu edukasi termasuk dalam faktor pendukung (*enabling factors*) dalam memfasilitasi proses pembelajaran dan mempermudah pemahaman informasi. Selain itu, keberhasilan peningkatan pengetahuan hingga 100% juga menunjukkan adanya dukungan dari lingkungan. Dukungan sekolah berupa tersedianya ruang yang nyaman serta alokasi waktu yang memadai untuk pelaksanaan pendidikan kesehatan merupakan faktor penguat (*reinforcing factors*), sehingga tercipta lingkungan yang kondusif dan mendorong keterlibatan aktif remaja selama kegiatan berlangsung.

c. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Cepogo Kabupaten Boyolali

Pendidikan kesehatan melalui media poster terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada Tabel 3, diperoleh nilai *Asymp. sig (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Selain itu, seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan nilai *positive ranks* sebanyak 67 responden dan tidak terdapat *negative ranks*, yang berarti tidak ada responden yang mengalami penurunan pengetahuan setelah intervensi. Hasil ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Salam et al., (2023) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis sekolah mampu meningkatkan pengetahuan serta meningkatkan kesadaran remaja terhadap pencegahan anemia. Selain itu, Patimah & Idrus, (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan yang terintegrasi memberikan dampak dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan status gizi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tidak hanya berpengaruh terhadap aspek kognitif, tetapi juga dampak pada kondisi kesehatan remaja.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Wiafe et al., (2023) yang menyatakan bahwa edukasi mengenai gizi dapat meningkatkan asupan nutrisi serta menurunkan prevalensi anemia pada remaja. Selain itu, Rahman et al., (2025) menemukan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berbasis teknologi (*mHealth*) mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik serta berkontribusi mengatasi anemia.

Remaja memerlukan edukasi kesehatan yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan untuk memperkuat

pengetahuan yang telah dimiliki. Edukasi yang berkelanjutan dapat menstimulus terjadinya penguatan memori dan pemahaman yang lebih mendalam, sehingga informasi yang diterima tidak mudah dilupakan dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pengulangan materi juga memberikan kesempatan bagi remaja untuk memperbaiki ketidaktepatan konsep serta menyesuaikan pemahaman dengan pengalaman yang dialami. Menurut teori Lawrence Green (2025), upaya edukasi yang dilakukan secara terus-menerus ini berperan sebagai faktor penguat (*reinforcing factors*) yang dapat mempertahankan dan memperkuat perubahan pengetahuan serta perilaku kesehatan. Dengan demikian, pendidikan kesehatan tidak cukup dilakukan sekali, tetapi perlu dirancang secara berkesinambungan agar mampu memberikan dampak jangka panjang terhadap peningkatan pengetahuan dan pencegahan anemia pada remaja.

4. SIMPULAN

Pengetahuan remaja putri tentang anemia sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar masih berada pada kategori cukup (75,71%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster, terjadi peningkatan pengetahuan, dimana seluruh responden (100%) berada pada kategori baik. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang anemia dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Dengan demikian, pendidikan kesehatan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang penting dalam meningkatkan pemahaman serta mendukung pencegahan anemia pada remaja putri.

Temuan ini memperkuat teori bahwa pengetahuan sebagai faktor predisposisi memiliki peran penting dalam membentuk perilaku kesehatan, dan dapat ditingkatkan melalui intervensi edukatif yang tepat. Namun

demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya penggunaan desain tanpa kelompok kontrol sehingga tidak dapat sepenuhnya membandingkan efektivitas intervensi dengan metode lain. Selain itu, pengukuran hanya berfokus pada aspek pengetahuan, sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku maupun keberlanjutan pengetahuan dalam jangka panjang.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, serta menambahkan variabel lain yaitu sikap dan perilaku untuk melihat dampak pendidikan kesehatan secara komprehensif. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi jangka panjang untuk mengetahui keberlanjutan peningkatan pengetahuan serta pengaruhnya terhadap praktik pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

Sekolah dan tenaga kesehatan dapat memanfaatkan metode ini sebagai langkah untuk mensukseskan program kesehatan remaja karena terbukti mampu meningkatkan pengetahuan secara optimal apabila didukung dengan metode penyampaian yang interaktif dan lingkungan yang kondusif.

5. REFERENSI

- Djannah, R., & Wisudawati, W. (2023). PeDjannah, R., & Wisudawati, W. (2023). Pengaruh Pendidikan Gizi dan Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 9(1), 10–17. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v9i1.105>
- ngaruh Pendidikan Gizi dan An. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 9(1), 10–17.
- Donkor, D. M., Owusu, G., Essuon-Sepah, V., Asamoah, O., Anokye, I., Sah, A. K., Apalebilah, S., Adu, P., & Boachie, J. (2026). Knowledge, Attitudes, Practices, and Misconceptions Regarding Vitamins in Blood Metabolism and Anemia Among University Students: A

- One Center Cross-Sectional Study in Ghana. *Health Science Reports*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.1002/hsr2.71706>
- Fadhilah, A. N., Simanjuntak, B. Y., & Haya, M. (2022). Kajian Literatur: Studi Intervensi Media Edukasi Visual dan Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Anemia di Negara Berkembang. *Amerta Nutrition*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1.2022.91-99>
- Kasmarini, F., & Kurniasari, R. (2021). Pengaruh Pemanfaatan Media Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri. *Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case in Pangandaran*, 2(1), 56–61.
- Liep, N. Van, Huong, N. T. T., Quang, T. D., Lam, N. T., Long, T. H., Anh, L. T. N., & Dung, D. Van. (2025). Anemia in adolescent girls in a northern mountainous province of Vietnam: A analytical cross-sectional study among 805 participants. *Journal of Public Health Research*, 14(4). <https://doi.org/10.1177/22799036251380893>
- Nadiawati, E. A., Susanti, D., & Depok, K. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN)*, 10(2), 1–10.
- Patimah, S., & Idrus, H. H. (2023). Current Research in Nutrition and Food Science Effect of School-Integrated Interventions on Improvement of Nutrition-Health Knowledge and Nutritional Status among Adolescent Girls: A Quasi-Experimental Study. *Universitas Muslim Indonesia, Makassar*, 11(2).
- Rahman, M. J., Rahman, M. M., Sarker, M. H. R., Matsuyama, R., Kakehashi, M., Tsunematsu, M., Ali, M., Ahmed, A., Hawlader, M. D. H., Kawasaki, H., & Shimpuku, Y. (2025). Impact of mobile health-based nutritional education on hemoglobin levels in anemic adolescent girls in rural Bangladesh: a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23687-z>
- Rakhshani, T., Masoomi, R., Yousefi, M., Kamyab, A., Taravatmanesh, S., & Jeihooni, A. K. (2025). The effect of educational intervention based on the theory of planned behavior on determination aggressive behavior students in public high school. *BMC Public Health*. <https://www.cochranelibrary.com/central/doi/10.1002/central/CN-01894879/full>
- Rathi, N., Kansal, S., Raj, A., Pedapanga, N., Joshua, I., & Worsley, A. (2024). Indian adolescents' perceptions of anaemia and its preventive measures: A qualitative study. *Journal of Nutritional Science*, 13, 1–9. <https://doi.org/10.1017/jns.2024.4>
- Salam, S. S., Ramadurg, U., Charantimath, U., Katageri, G., Gillespie, B., Mhetri, J., Patil, S., Mallapur, A., Karadiguddi, C., Vastrad, P., Dandappanavar, A., Roy, S., Peerapur, B., Goudar, S., & Anumba, D. O. C. (2023). Impact of a school-based nutrition educational intervention on knowledge related to iron deficiency anaemia in rural Karnataka, India: A mixed methods pre-post interventional study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 130(S3), 113–123. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.17619>
- Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. (2023). Impact of nutrition education and counselling on nutritional status and anaemia among early adolescents: A randomized controlled trial. *Human Nutrition and Metabolism*, 31(December 2022), 200182. <https://doi.org/10.1016/j.hnm.2022.200182>