

PENGARUH PENYULUHAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DI SMAN 14 KOTA PADANG TAHUN 2025

Shiva Ratu Andini¹, Elsyie Yuniarti², Nur Ahmad Habibi³, Rina Hasniyati⁴
Andrafikar⁵

Jurusan Gizi, Kemenkes Politeknik Kesehatan Padang, Indonesia



ABSTRAK

*Penulis korespondensi

Shiva Ratu Andini

Program Studi DIV Gizi,

Kemenkes Poltekkes

Padang, Indonesia

Email :

shivratu13@gmail.com

Info Artikel

Diterima :01Mei 2025

Disetujui :06 Juni 2025

Dipublikasi :05 Juli 2025

Anemia merupakan kondisi rendahnya kadar hemoglobin dalam darah dan remaja putri termasuk kelompok rentan mengalaminya karena faktor fisiologis dan perilaku. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, prevalensi anemia tertinggi di kalangan remaja putri berada di wilayah Puskesmas Lubuk Kilangan sebesar 73,02%, dengan angka tertinggi di SMAN 14 mencapai 76,3%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan metode one group pre-test-post-test, melibatkan 33 responden yang dipilih melalui teknik probability sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 49,70 menjadi 70,30, sedangkan skor sikap meningkat dari 63,91 menjadi 68,91 setelah intervensi booklet. Uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan (p-value 0,000). Kesimpulannya, booklet gizi efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap anemia. Disarankan agar media ini dikembangkan lebih inovatif dan digunakan dalam intervensi kesehatan lainnya.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Booklet, Anemia

ABSTRACT

Anemia is a condition characterized by low hemoglobin levels in the blood, and adolescent girls are among the most vulnerable groups due to physiological and behavioral factors. According to data from the Padang City Health Office in 2023, the highest prevalence of anemia among adolescent girls was found in the working area of Lubuk Kilangan Public Health Center, reaching 73.02%, with the highest rate at SMAN 14 Padang at 76.3%. This study aimed to examine the effect of nutrition education using booklet media on the knowledge and attitudes of adolescent girls regarding anemia. A pre-experimental design with a one-group pre-test-post-test method was employed, involving 33 respondents selected through probability sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed with the Wilcoxon test. The results showed an increase in the mean knowledge score from 49.70 to 70.30 and in the mean attitude score from 63.91 to 68.91 after the booklet intervention. Statistical analysis revealed a significant difference (p-value = 0.000). In conclusion, the nutrition booklet was effective in improving students' knowledge and attitudes about anemia. It is recommended that the booklet be further developed into a more innovative medium and utilized in other health interventions.

Keywords : Knowledge, Attitude, Booklet, Anemia

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan individu yang penting, ditandai dengan eksplorasi psikologis dalam proses pencarian dan pembentukan identitas diri. Pada periode ini terjadi berbagai perubahan signifikan, baik secara biologis, psikologis, maupun fisik. Pertumbuhan fisik yang pesat menyebabkan kebutuhan gizi remaja meningkat dibandingkan dengan tahap perkembangan sebelumnya. Kondisi ini membuat remaja, khususnya remaja putri, lebih rentan terhadap masalah kesehatan, salah satunya adalah anemia.(1)

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah dalam tubuh berada di bawah batas normal. Hemoglobin sendiri terbentuk dari asupan makanan yang mengandung zat besi (Fe) dan protein.(2) Anemia dapat disebabkan oleh produksi sel darah merah yang rendah, kehilangan darah yang berlebihan, atau penghancuran sel darah merah yang lebih cepat dibandingkan pembentukannya. Akibat dari kondisi ini adalah berkurangnya kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh, yang menyebabkan penderita merasa cepat lelah.(3)

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada perempuan usia 15–49 tahun di Indonesia tercatat sebesar 30,4% pada tahun 2018 dan meningkat menjadi 31,2% pada tahun 2019.(4) Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia secara umum di Indonesia sebesar 23,7%, dengan kelompok usia 5–14 tahun sebesar 26,8%, dan usia 15–24 tahun mencapai 32,0%.(5) Sementara itu, hasil Survei Kesehatan dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Provinsi Sumatera Barat tercatat lebih tinggi dari rata-rata nasional, yaitu 29,8% pada perempuan dan 27,6% pada laki-laki. Provinsi ini menempati posisi keempat dengan kasus anemia tertinggi setelah Maluku, Sulawesi Tenggara, dan Gorontalo.(6) Laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi remaja putri yang mengalami anemia tertinggi berada di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan, yaitu sebesar 73,02%. Sekolah dengan angka kejadian anemia tertinggi di wilayah tersebut adalah SMAN 14 Padang, dengan prevalensi sebesar 76,3%.(7)

Anemia pada remaja putri berdampak serius terhadap pertumbuhan dan perkembangan, seperti terhambatnya pertumbuhan fisik, penurunan kebugaran, serta berkurangnya semangat belajar dan kemampuan bekerja. Kekurangan zat besi yang menyebabkan anemia umumnya ditandai dengan gejala seperti kulit pucat, gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lalai), sesak napas, kehilangan nafsu makan, serta gangguan pertumbuhan.(8)

Salah satu faktor penyebab anemia yang sering dijumpai adalah rendahnya pengetahuan dan sikap yang tepat terhadap pencegahan dan penanganan anemia. Pengetahuan dan sikap merupakan komponen penting yang memengaruhi kejadian anemia. Remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia. Pemahaman yang baik diharapkan mampu mendorong individu untuk menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari serta melakukan evaluasi terhadap penerapan tersebut.(9)

Penyuluhan gizi merupakan salah satu strategi intervensi yang umum digunakan dalam program kesehatan masyarakat. Dari sudut pandang manajemen, tujuan penyuluhan harus memenuhi prinsip SMART, yaitu Specific, Measurable, Achievable, Realistic, dan Time-bound. Tujuan penyuluhan gizi dapat dikategorikan menjadi tiga, yakni: jangka panjang (mewujudkan status kesehatan masyarakat

yang optimal), jangka menengah (mendorong terbentuknya perilaku sehat dalam bidang gizi), dan jangka pendek (membangun pengertian, sikap, dan norma positif terhadap gizi).(9)

Salah satu media yang efektif dalam penyuluhan gizi adalah booklet. Booklet merupakan media informasi kesehatan dalam bentuk buku kecil yang memadukan teks dan gambar. Keunggulan media ini terletak pada penyampaian informasi yang lebih lengkap, terperinci, dan edukatif. Selain itu, booklet bersifat portabel, sehingga memungkinkan pembaca untuk membawa pulang, membaca ulang, dan menyimpannya. Penyusunan booklet sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik remaja, serta dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik guna meningkatkan minat baca dan mencegah kebosanan.(10) Berdasarkan Penelitian Annisa Fitri Adilla, 2021 mengindikasikan adanya pengaruh sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media booklet tentang anemia pada remaja putri. Dengan rata-rata skor sikap sebelum intervensi yaitu 6 dan rata-rata skor sikap sesudah intervensi menjadi 9,13. Artinya terdapat peningkatan rata-rata skor sikap dan adanya pengaruh sikap terhadap anemia.(11) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia di SMAN 14 Kota Padang tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Desain, Tempat, dan Waktu

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra-eksperimen* dengan metode *one group pre-test-post-test* yang dilakukan di SMAN 14 Kota Padang pada bulan Januari – Juni 2025. Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap tentang anemia pada remaja putri kelas XI di SMAN 14 Kota Padang Tahun 2025.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMAN 14 Kota Padang yang berjumlah 224. Dalam penelitian ini, sampel yang dibutuhkan sebanyak 33 responden berdasarkan perhitungan rumus estimasi beda rata-rata dua kelompok berpasangan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Setelah itu diambil sampel dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan melalui pengukuran langsung dengan pengisian kuesioner pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet*. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 20 pertanyaan dan kuesioner sikap terdiri dari 15 pernyataan. Data sekunder diperoleh dari hasil penjarangan Dinas Kesehatan Kota Padang 2023 dan hasil penjarangan di Wilayah Puskesmas Lubuk Kilangan tahun 2023 berupa prevalensi remaja beresiko anemia pada siswi SMA/SMK sederajat di Kota Padang.

Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan sistem program SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk mengidentifikasi karakteristik responden, distribusi variabel seperti tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisis bivariat untuk mengetahui adanya perbedaan nilai pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi penyuluhan gizi dengan media *booklet*. Uji statistic yang digunakan uji *Wilcoxon*. Penelitian ini sudah lulus kaji etik penelitian dari Universitas Perintis Indonesia dengan nomor 960/KEPK.FI/ETIK/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	<i>n</i>	%
16 tahun	11	33.33
17 tahun	19	57.57
18 tahun	2	6.06
19 tahun	1	3.03
Jumlah	33	100

Berdasarkan data identitas responden pada Tabel 1, seluruh responden merupakan siswi kelas XI SMAN 14 Kota Padang dengan jumlah keseluruhan sebanyak 33 orang. Rentang usia responden berada antara 16 hingga 19 tahun, dengan mayoritas berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 19 orang (57,57%). Selanjutnya, responden berusia 16 tahun berjumlah 11 orang (33,33%), sedangkan yang berusia 18 tahun sebanyak 2 orang (6,06%), dan sisanya berusia 19 tahun sebanyak 1 orang (3,03%).

Analisis Univariat

Perbandingan tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* tentang anemia pada remaja putri dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Perbandingan Rata-Rata Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Gizi Menggunakan Media *Booklet*

Variabel Penelitian	<i>n</i>	<i>Mean</i> ± <i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Pengetahuan				
Sebelum	33	49,70±15,856	25	90
Sesudah	33	70,30±13,532	35	100
Sikap				
Sebelum	33	63,91±5,089	56	74
Sesudah	33	68,91±5,570	58	75

Berdasarkan tabel 2, rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* adalah sebesar 49,70±15,856 dengan skor minimum 25 dan maksimum 90. Setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet*, nilai rata-rata tersebut mengalami peningkatan menjadi 70,30±13,532 dengan skor minimum 35 dan maksimum 100. Peningkatan juga terlihat pada skor rata-rata sikap responden sebelum diberikan penyuluhan gizi menggunakan media

booklet sebesar $63,91 \pm 5,089$ dengan skor minimum 56 dan maksimum 74, meningkat menjadi $68,91 \pm 5,570$ dengan skor minimum 58 dan maksimum 75 setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet*.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Gizi Menggunakan Media *Booklet*

Variabel Penelitian	Sebelum		Sesudah	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Pengetahuan				
Rendah	24	72,7	6	18,2
Cukup	7	21,2	17	51,5
Tinggi	2	6,1	10	30,3
Sikap				
Negatif	13	39,40	10	30,30
Positif	20	60,60	23	69,70

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa jumlah responden dengan tingkat pengetahuan tinggi sebelum diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* sebanyak 2 orang (6,1%) dan Sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet*, jumlah tersebut meningkat menjadi 10 orang (30,3%). Peningkatan juga terjadi pada sikap, di mana jumlah responden dengan sikap positif sebelum diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* sebanyak 20 orang (60,6%), meningkat menjadi 23 orang (69,7%) setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet*.

Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Terhadap Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Menggunakan Media *Booklet*

Variabel	Uji Shapiro - Wilk		Keterangan
Pengetahuan	<i>Pretest</i>	0.293	Normal
	<i>Posttest</i>	0.354	Normal
Sikap	<i>Pretest</i>	0.075	Normal
	<i>Posttest</i>	0.000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pengetahuan serta data *pretest* sikap berdistribusi normal sedangkan data *posttest* sikap berdistribusi tidak normal.

b. Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan dan Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Gizi Menggunakan Media *Booklet*

Variabel Penelitian	Mean	SD	SE	p-value	n
Pengetahuan					
Pretest	49.70	15.956	2.778	0.000	33
Posttest	70.30	13.632	2.373		
Sikap					
Pretest	63.91	5.089	0.886	0.000	33
Posttest	68.91	5.570	0.991		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan rata-rata pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan ada pengaruh yang bermakna dengan p-value 0.000 ($p < 0,005$).

Dari segi pengetahuan, terdapat perubahan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet*. Penelitian ini sejalan dengan temuan Esra Novita Damanik (2020) yang menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri setelah diberikan penyuluhan menggunakan media *booklet* yang menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang menandakan perbedaan signifikan dalam pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.¹²

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media *booklet* sangat berpengaruh dan efektif dalam membantu remaja memperoleh informasi. Pengetahuan yang rendah dapat disebabkan karena kurangnya minat baca dari siswi sehingga tidak ada perubahan terhadap pengetahuan responden. Pemberian media *booklet* ini bersifat edukatif yang jelas dan terperinci. Selain itu, *booklet* yang digunakan sebagai media edukasi ini bisa dibawa pulang, sehingga dapat dibaca berulang dan disimpan. Sehingga memudahkan remaja dalam memahami materi yang disampaikan.¹³

Dari segi sikap, terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet*. Hal ini disebabkan oleh daya tarik media *booklet* bagi remaja karena penyajiannya yang ringkas, menarik secara visual, dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.¹⁴ Isi yang relevan dengan kehidupan remaja, seperti informasi gizi dan kesehatan, membuat *booklet* menjadi media edukasi yang efektif. Dengan desain yang sesuai dan pendekatan komunikatif, *booklet* dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja secara mandiri.¹⁵ Sehingga, responden dapat memahami materi dengan lebih baik dan memberikan tanggapan positif maupun negatif terhadap pernyataan terkait anemia remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan menggunakan media *booklet* efektif dalam meningkatkan sikap responden. Hal ini ditunjukkan oleh kenaikan skor rata-rata sikap dari 63,91 sebelum penyuluhan menjadi 68,91 setelah penyuluhan dilakukan. Peningkatan skor ini mengindikasikan keberhasilan penyuluhan gizi melalui media *booklet* dalam memperbaiki sikap responden.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMAN 14 Kota Padang Tahun 2025, menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media booklet dapat meningkatkan rata-rata pengetahuan responden sebesar 20,6 dan rata-rata sikap sebesar 5. Adanya pengaruh yang signifikan pada tingkat pengetahuan dan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* tentang anemia, dengan nilai $p\text{-value } 0.000 < 0.05$

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada seluruh responden, yaitu siswi-siswi kelas XI SMAN 14 Kota Padang, yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dengan memberikan waktu, perhatian, dan data yang dibutuhkan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi remaja putri dalam pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sediaoetama Ad. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: Dian Rakyat; 2009.
2. Thamaria N. Bahan Ajar Gizi, Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
3. Briawan D. Anemia: Masalah Gizi pada Remaja Wanita. Rahmah Qurratur, Tiar Estu, Editors. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2019.
4. World Health Organization (WHO). Prevalence of Anaemia in Women of Reproductive Age (Aged 15-49). 2022.
5. Riskesdas. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Jakarta; 2018.
6. Mayasari N, Devita H, Utami AW. *The Relationship of Knowledge About Anemia with Anemia Status in Adolescent Women`Inwomen` SMA N 07 Padang*. Jurnal Ibu Dan Anak. 2022;11(2):82–7.
7. Data Anemia Dinas Kesehatan Kota Padang. 2023.
8. Apriyanti F. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. 2019 Oct 30; Volume 3 No 2.
9. Supariasa IDN. Pendidikan & Konsultasi Gizi. Widiarti D, Editor. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2014.
10. Safitri NRD, Fitranti DY. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. Journal Of Nutrition College. 2016;5(4):374–80.
11. Adilla AF. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMPN 20 Kota Bengkulu Tahun 2021. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu; 2021.
12. Damanik, EN. Pengaruh Penyuluhan tentang Anemia dengan Media Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi SMA Swasta Trisakti Lubuk Pakam. Medan: Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi; 2019.
13. Jannati SH. Pengaruh Penyuluhan Anemia dengan Media Booklet terhadap Tingkat Pengetahuan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. 2020.

14. Imanuna H, Aroni H, Fajar I. Penyuluhan Anemia Gizi Besi menggunakan Media Booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang. Vol. 1, Nutriture Journal. Malang; Poltekkes Kemenkes Padang. 2022.
15. Waryana. Promosi Kesehatan, Penyuluhan, Dan Pemberdayaan Masyarakat. Cetakan II. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.