

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Smp Negeri 10 Kota Bengkulu

The Effect Of Health Education On The Knowledge Level Of Adolescent Girls On Anemia At Smp Negeri 10 Of Bengkulu City

Puput adilla putri alam ¹⁾; Yesi Putri ²⁾; Emi Pebriani ³⁾

^{1,2,3)} Nursing Science Study Program, Faculty Of Health Science, Dehasen University Bengkulu

Email: ¹⁾ puputadila6@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [22 Mei 2026]

Revised [24 Juli 2026]

Accepted [28 Juli 2026]

KEYWORDS

Health Education, Knowledge, Anemia Adolescent Girls.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri dan dapat berdampak pada kesehatan, konsentrasi belajar, serta prestasi akademik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia adalah melalui pendidikan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21–22 Januari 2026 dengan jumlah responden sebanyak 52 siswi kelas VII. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan tentang anemia. Pendidikan kesehatan diberikan menggunakan media PowerPoint disertai dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup (44,2%) dan masih terdapat responden dengan pengetahuan kurang (38,5%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan, dimana sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup (53,8%) dan hampir setengah responden berada pada kategori pengetahuan baik (46,2%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan perlu terus dilakukan sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini pada remaja putri.

ABSTRACT

Anemia is one of the health problems that often occurs in adolescent girls and can have an impact on health, concentration in learning, and academic achievement. One of the efforts that can be made to prevent anemia is through health education. This study aims to determine the effect of health education on the level of knowledge of adolescent girls about anemia at SMP Negeri 10, Bengkulu city. This study used a *pre-test* and *post-test* design with a quantitative approach. The study was conducted on January 21–22, 2026, with 52 seventh-grade female students as respondents. The instrument used was a questionnaire on knowledge about anemia. Health education was provided using PowerPoint media accompanied by the provision of Fe Tablets (TTD). Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The normality test used *Shapiro-Wilk* and the statistical test used was the *Wilcoxon Signed Rank Test*. The results showed that before being given health education, most respondents had sufficient knowledge (44.2%) and there were still respondents with insufficient knowledge (38.5%). After receiving health education, there was an increase in the level of knowledge, with most respondents in the sufficient knowledge category (53.8%) and almost half of the respondents in the good knowledge category (46.2%). The *Wilcoxon* test results showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), which means that health education had an effect on the level of knowledge of adolescent girls about anemia. It can be concluded that health education has an effect on increasing the level of knowledge of adolescent girls about anemia. Therefore, health education needs to be continued as an effort to prevent anemia from an early age in adolescent girls.

PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan kelompok usia yang berada dalam fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang pesat. Pada fase ini terjadi proses biologis spesifik seperti menarche, perubahan hormonal, serta peningkatan kebutuhan gizi yang menjadikan remaja putri lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Kebiasaan dan perilaku kesehatan yang terbentuk pada masa remaja akan sangat memengaruhi kualitas kesehatan di masa depan. World Health Organization (2022) menegaskan bahwa periode remaja merupakan tahap penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat. Berdasarkan data Badan Pusat

Statistik (2023), sebanyak 22,2% penduduk Indonesia berada pada rentang usia 10–19 tahun, sehingga kelompok ini memiliki peran strategis dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Meskipun memiliki potensi besar, remaja putri juga menghadapi berbagai permasalahan kesehatan, baik menular maupun tidak menular. Data Survei Kesehatan Indonesia yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada usia 15–19 tahun mencapai 24,3%, obesitas pada usia ≥ 15 tahun sebesar 34,3%, gangguan mental emosional 9,8%, serta hipertensi pada usia 15–24 tahun sebesar 9,3%. Anemia masih menjadi salah satu masalah gizi utama yang disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dan kurangnya kesadaran dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat kehilangan darah saat menstruasi serta meningkatnya kebutuhan nutrisi pada masa pertumbuhan. World Health Organization (2022) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di kawasan Asia Tenggara mencapai 25–40%, dan di Indonesia angkanya masih tergolong tinggi. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, produktivitas, serta kebugaran tubuh. Secara klinis, anemia didefinisikan sebagai keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal akibat kekurangan zat besi, asam folat, atau vitamin B12.

Rendahnya pengetahuan remaja mengenai anemia dan upaya pencegahannya menjadi salah satu faktor yang memperparah tingginya angka kejadian anemia. Penelitian menunjukkan bahwa semakin baik pemahaman remaja tentang anemia, semakin besar kesadaran mereka dalam menerapkan pola makan bergizi dan mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Namun, pada kenyataannya masih banyak remaja yang belum memahami penyebab, tanda, dampak, serta cara pencegahan anemia secara tepat. Padahal, anemia tidak hanya menimbulkan rasa lelah dan menurunkan daya tahan tubuh, tetapi juga dapat menghambat pertumbuhan, menurunkan kemampuan belajar, serta meningkatkan risiko komplikasi pada masa kehamilan di kemudian hari.

Upaya pencegahan anemia dapat dilakukan melalui peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi seperti hati, daging merah, dan sayuran hijau, serta konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), prevalensi anemia nasional masih mencapai sekitar 32%, dengan proporsi terbesar pada remaja putri. Di Provinsi Bengkulu, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai sekitar 23%, yang menunjukkan bahwa hampir satu dari empat remaja putri mengalami anemia. Data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2024 juga menunjukkan bahwa persentase perempuan yang mengalami anemia di wilayah kerja puskesmas berkisar antara 49,8% hingga 68,8%, sehingga masalah ini memerlukan perhatian serius.

Pendidikan kesehatan merupakan upaya terencana untuk memengaruhi individu atau kelompok agar terbentuk perilaku yang mendukung kesehatan. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2020), pendidikan kesehatan bertujuan menumbuhkan pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam menjaga serta meningkatkan derajat kesehatannya. Salah satu media yang sering digunakan dalam kegiatan edukasi di sekolah adalah PowerPoint, karena mampu menyajikan informasi secara sistematis melalui kombinasi teks dan gambar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan, baik menggunakan media presentasi maupun audiovisual, efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia.

LANDASAN TEORI

Remaja Putri

putri adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikologis maupun sosial. Remaja putri (rematri) sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan sehat karena beberapa faktor, termasuk pengetahuan gizi, dan pengaruh media. Pengetahuan gizi yang kurang dapat menyebabkan mereka tidak mendapat asupan nutrisi yang cukup, sehingga meningkatkan resiko masalah kesehatan seperti anemia (Ani Triana, 2022).

Klasifikasi Remaja

Klasifikasi remaja dibagi menjadi tiga fase perkembangan menurut Hamidah dan Rizal (2022), yaitu remaja awal (10–13 tahun), remaja madya (14–17 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun). Remaja awal ditandai percepatan pertumbuhan dan pubertas, dengan perubahan fisik lebih cepat pada remaja putri serta sifat yang masih egosentris. Remaja madya menunjukkan kematangan fisik yang lebih jelas, seperti menstruasi yang mulai teratur pada perempuan dan perubahan suara pada laki-laki. Remaja akhir merupakan fase menuju kedewasaan dengan kematangan fisik hampir maksimal serta kemampuan berpikir yang lebih rasional dan emosional yang lebih stabil

Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja merupakan fase penting yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Secara fisik terjadi pertumbuhan pesat dan kematangan seksual, seperti menarche pada remaja putri (Tasya Alifia Izzani et al., 2024). Secara psikologis dan sosial, remaja berada pada tahap pencarian identitas diri, peningkatan interaksi dengan teman sebaya, serta sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan lingkungan (Tasya Alifia Izzani et al., 2024).

Penyakit Yang Sering Diderita Remaja

Remaja putri rentan mengalami anemia defisiensi besi akibat rendahnya kadar hemoglobin karena kekurangan zat besi. Menurut World Health Organization (2021), prevalensi anemia remaja di dunia berkisar 40–88%, sedangkan di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2013; 2018) meningkat dari 37,1% menjadi 48,9%. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dan kehilangan darah saat menstruasi. Faktor risiko lain meliputi kebiasaan konsumsi teh/kopi serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya tablet tambah darah (TTD)

Konsep Anemia

Anemia Adalah suatu keadaan Dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, yang dapat disebabkan oleh berbagai factor seperti kekurangan nutrisi (terutama zat besi), kehilangan darah (menstruasi), atau penyakit tertentu (kemenkes RI, 2021).

Diagnosis Anemia

Diagnosis anemia pada remaja putri ditegakkan apabila kadar hemoglobin (Hb) <12 g/dL. Menurut World Health Organization, klasifikasi anemia dibedakan menjadi ringan, sedang, dan berat berdasarkan kadar Hb sesuai kelompok umur dan jenis kelamin. Pada perempuan tidak hamil ≥ 15 tahun, anemia ringan (11,0–11,9 g/dL), sedang (8,0–10,9 g/dL), dan berat ($<8,0$ g/dL).

Penyebab Anemia

Anemia terjadi akibat rendahnya kadar hemoglobin sehingga suplai oksigen ke jaringan tubuh berkurang dan berdampak pada penurunan daya tahan fisik serta fungsi organ (Liu et al., 2024).

Tanda-Tanda Anemia

Tanda anemia pada remaja muncul akibat rendahnya kadar hemoglobin sehingga suplai oksigen ke jaringan tubuh berkurang. Gejala yang sering ditemukan meliputi pucat pada wajah dan konjungtiva, mudah lelah, pusing, serta menurunnya konsentrasi belajar. Remaja dengan anemia juga cenderung sulit fokus dan mengalami gangguan kognitif akibat rendahnya oksigenasi otak (Patel et al., 2024).

Dampak Anemia Remaja Putri

Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan dampak fisik, psikologis, dan akademik akibat rendahnya kadar hemoglobin yang menghambat distribusi oksigen ke jaringan tubuh. Kondisi ini menyebabkan remaja mudah lelah, lemas, dan kurang optimal dalam beraktivitas. Anemia juga berhubungan dengan penurunan stamina dan fungsi kognitif yang berdampak pada prestasi belajar di sekolah (Patel et al., 2024).

Pencegahan Anemia

Pencegahan anemia defisiensi besi pada remaja putri dilakukan melalui pemenuhan asupan gizi seimbang yang kaya zat besi serta peningkatan konsumsi vitamin C untuk membantu penyerapan. Selain itu, dianjurkan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin satu kali seminggu untuk memenuhi kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Upaya ini penting dilakukan sejak dini guna mencegah dampak jangka panjang anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Faktor-Faktor Anemia

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri meliputi pola menstruasi, penyakit infeksi, kurang istirahat, rendahnya pengetahuan tentang anemia, serta kondisi ekonomi keluarga. Kurangnya asupan zat besi dalam makanan sehari-hari juga berperan besar terhadap penurunan kadar hemoglobin. Anemia dapat berdampak pada menurunnya semangat dan prestasi belajar karena menimbulkan gejala seperti lemas, pucat, dan gangguan pertumbuhan (Anisa Yulisnti dkk., 2024).

Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu atau masyarakat dalam menjaga serta meningkatkan derajat kesehatan. Pendidikan kesehatan dilakukan secara terencana untuk mempengaruhi perilaku agar menerapkan pola hidup sehat. Dengan adanya pendidikan kesehatan, diharapkan masyarakat mampu memahami dan menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan (Trisutrisno, Hasnidar & Lusiana, 2022).

Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah kemampuan individu untuk mengingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali nama, kata, inspirasi, rumus, dan sebagainya (Widyawati, 2020).

METODE PENELITIAN

Pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 23 responden (44,2%), sedangkan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 20 responden (38,5%).

Pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan responden dimana sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 37 responden (71,2%).

Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisa Univariat

Analisa ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel yaitu pendidikan kesehatan dan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Kurang	20	38.5%
2.	Cukup	23	44.2%
3.	Baik	9	17.3%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 1 hasil distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan, diketahui bahwa hampir sebagian dari responden berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 23 responden (44,2%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Cukup	15	28.8%
2.	Baik	37	71.2%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan distribusi frekuensi sebagian besar dari remaja putri memiliki tingkat pengetahuan baik tentang anemia setelah diberikan pendidikan kesehatan, yaitu sebanyak 37 responden (71,2%) dari total 52 responden

Analisa Bivariat

Tabel 3 Hasil Ranks Test Uji Wilcoxon Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Penegtahuan Remaja Putri tentang Anemia

Perubahan Tingkat Pengetahuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Penurunan (Post < Pre)	0	0,00	0,00
Peningkatan (Post > Pre)	43	22,00	946,00
Tetap (Post = Pre)	9	—	—
Total	52		

Berdasarkan tabel 3 hasil uji Wilcoxon pada tabel Ranks, diketahui bahwa dari 52 responden, terdapat 43 responden yang mengalami peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan, yang ditunjukkan oleh nilai *positive ranks* (*post > pre*). Tidak terdapat responden yang mengalami penurunan tingkat pengetahuan (*negative ranks* = 0), sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan tetap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 9. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum pendidikan kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia.

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed rank Test Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Penegtahuan Remaja Putri tentang Anemia

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Skor Pengetahuan (Post-test – Pre-test)	-6.258	0.001

Berdasarkan Tabel 4 hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai Z sebesar -6,258 dengan p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia.

Pembahasan

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Sebelum Pendidikan Kesehatan Di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 52 responden remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu, diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, yaitu sebanyak 23 responden (44,2%), diikuti kategori kurang sebanyak 20 responden (38,5%), dan kategori baik sebanyak 9 responden (17,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia sebelum intervensi masih belum optimal.

Masih tingginya proporsi responden dengan kategori pengetahuan kurang dan cukup menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami secara menyeluruh konsep dasar anemia. Berdasarkan hasil kuesioner dan master tabel pre test, banyak responden belum mampu menjawab dengan benar pertanyaan yang berkaitan dengan kadar hemoglobin, fungsi hemoglobin, serta klasifikasi anemia berdasarkan kadar Hb. Sebagai contoh, pada soal mengenai fungsi hemoglobin dan batas kadar Hb yang menunjukkan anemia, sebagian responden masih memberikan jawaban yang keliru. Hal ini mengindikasikan rendahnya pemahaman remaja putri mengenai peran hemoglobin sebagai indikator utama anemia.

Selain itu, kesalahan jawaban juga ditemukan pada pertanyaan yang membedakan anemia dengan kondisi lain, seperti tekanan darah rendah, serta pada pertanyaan terkait cara pencegahan anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Rendahnya pengetahuan ini dapat disebabkan oleh kurangnya edukasi kesehatan yang terstruktur di lingkungan sekolah, serta minimnya paparan informasi kesehatan yang sesuai dengan usia dan kebutuhan remaja.

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan dan terjadinya menstruasi. Namun, tanpa pengetahuan yang memadai, remaja putri cenderung kurang menyadari risiko anemia dan pentingnya upaya pencegahan sejak dini.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022) menyebutkan bahwa rendahnya pengetahuan remaja tentang anemia berkaitan dengan minimnya paparan informasi kesehatan di sekolah dan kurangnya kegiatan edukasi yang berkelanjutan. Selain itu, Putri dan Handayani (2021) menyatakan bahwa remaja putri cenderung kurang menyadari risiko anemia karena gejalanya sering dianggap ringan dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kurangnya pengetahuan ini dapat berdampak pada rendahnya kesadaran remaja putri dalam melakukan upaya pencegahan anemia, seperti mengonsumsi makanan sumber zat besi dan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Oleh karena itu, diperlukan intervensi pendidikan kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia.

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu

@ hasil penelitian setelah diberikan pendidikan kesehatan, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik, yaitu sebanyak 37 responden (71,2%), sedangkan 15 responden (28,8%) berada pada kategori cukup, dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia. Berdasarkan hasil post test, responden sudah mampu menjawab dengan benar pertanyaan mengenai pengertian anemia, kadar hemoglobin normal dan anemia, tanda dan gejala anemia, serta cara pencegahan anemia melalui pola makan bergizi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Materi pendidikan kesehatan yang disampaikan secara sistematis dan didukung dengan media PowerPoint membantu responden memahami informasi dengan lebih mudah. Selain itu, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara langsung turut memperkuat pemahaman responden mengenai manfaat dan cara konsumsi TTD yang benar. Hal ini tercermin dari meningkatnya skor pengetahuan pada hampir seluruh responden setelah intervensi.

Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia dan dapat memperbaiki miskonsepsi yang sebelumnya dimiliki responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maulina et al. (2025) yang menyatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan setelah dilakukan intervensi edukasi. Penelitian lain oleh Hayati et al. (2025) juga menunjukkan bahwa edukasi anemia menggunakan media audiovisual mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri secara bermakna.

Menurut World Health Organization (2020), pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terkait masalah gizi, termasuk anemia. Dengan meningkatnya pengetahuan, remaja putri diharapkan mampu memahami pentingnya asupan zat besi dan pencegahan anemia sejak dini.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diketahui bahwa dari 52 responden, sebanyak 43 responden mengalami peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan, yang ditunjukkan oleh nilai positive ranks (post > pre). Tidak terdapat responden yang mengalami penurunan tingkat pengetahuan, sedangkan sebanyak 9 responden memiliki tingkat pengetahuan yang tetap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Responden yang mengalami peningkatan pengetahuan menunjukkan adanya perbaikan dalam menjawab soal-soal kuesioner, khususnya pada pertanyaan yang sebelumnya banyak dijawab salah pada pre test, seperti kadar hemoglobin, fungsi hemoglobin, perbedaan anemia dengan kondisi lain,

serta cara pencegahan anemia. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memberikan informasi baru dan memperkuat pemahaman responden terhadap materi yang sebelumnya belum dikuasai.

Sementara itu, responden yang tingkat pengetahuannya tetap kemungkinan disebabkan karena sejak pre test telah memiliki tingkat pengetahuan yang cukup atau baik, sehingga peningkatan skor pada post test tidak terlalu signifikan. Meskipun demikian, kondisi ini tidak menunjukkan kegagalan intervensi, melainkan menunjukkan bahwa responden tersebut telah memiliki pemahaman yang relatif baik sejak awal.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -6,258 dengan p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang anemia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhasanah et al. (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri. Penelitian lain oleh Rahmawati et al. (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan di sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang anemia.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan merupakan langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan perlu diikuti dengan pembinaan dan edukasi berkelanjutan agar remaja putri mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu mengenai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan tentang anemia sebelum diberikan pendidikan kesehatan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 23 responden (44,2%).
2. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan tentang anemia setelah diberikan pendidikan kesehatan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 37 responden (71,2%).
3. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi SMP Negeri 10 Kota Bengkulu
Diharapkan pihak sekolah dapat menjalin kerja sama dengan institusi kesehatan, khususnya Puskesmas, dalam upaya meningkatkan program pendidikan kesehatan bagi remaja putri. Kerja sama tersebut dapat berupa pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan secara berkala terkait pencegahan anemia, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri terhadap pentingnya menjaga kesehatan.
2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi ilmiah dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa, khususnya dalam kajian kesehatan remaja putri dan pendidikan kesehatan, serta sebagai acuan dalam pengembangan penelitian dan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain, seperti sikap, perilaku, maupun faktor gizi, serta menggunakan metode penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai upaya pencegahan anemia pada remaja putri.
4. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan wawasan dan kemampuan peneliti dalam menerapkan teori pendidikan kesehatan, serta meningkatkan pemahaman mengenai upaya peningkatan pengetahuan dan pencegahan anemia pada remaja putri sebagai bekal dalam praktik dan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akseer, N., Al-Gashm, S., Mehta, S., Mokdad, A., & Bhutta, Z. A. (2020). Global and regional trends in the nutritional status of young people: A critical review of progress in adolescent health. *The Lancet Global Health*, 8(12), e1473–e1488. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30345-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30345-5)
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian dan Perubahan Pengetahuan (Knowledge Change Theory)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Penduduk Indonesia Usia 10–19 Tahun 2023*. Jakarta: BPS.
- Febrianti, D., Sari, N., & Pratiwi, R. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan remaja tentang anemia dengan perilaku pencegahannya di SMA Negeri Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(1), 45–52. <https://doi.org/10.31227/osf.io/abcd1>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2022). *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach (PRECEDE–PROCEED Model)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Nasional: Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lemos, L. A., Souza, P. H., & Campos, J. R. (2023). The effectiveness of health education interventions on anemia prevention among adolescent girls: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 26(5), 982–992. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>
- Mesi, E. S., Oktiningrum, M., & Vallen, N. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri di SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 3(1), 246–253. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2772>
- Nasus, E., Saputri, E., Tulak, G. T., & Naim, R. (2023). Edukasi Kesehatan tentang Anemia pada Remaja di SMKN 7 Kolaka. *Jurnal Sapta Mengabdi*, 3(1), 7–10. Universitas Sembilanbelas November Kolaka.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2023). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, F., & Lestari, D. (2025). Pendidikan kesehatan dan peningkatan pengetahuan siswa SMA tentang gizi dan anemia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja*, 4(1), 12–20. <https://garuda.kemdikbud.go.id>
- Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescents in Indonesia. (2020). *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*.
- Puspa Sari, D., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among adolescent girls in West Java, Indonesia: Related factors and consequences on quality of life. *International Journal of Women's Health*.
- Puspa Sari, D., Judistiani, R. T. D., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Iron deficiency anemia and associated factors among adolescent girls and women in a rural area of Jatinangor, Indonesia. *International Journal of Women's Health*.
- Puspitasari, A. (2023). Efektivitas media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia.
- Puspitasari, E., Kemala, S., Fatmasari, R., Yunieswati, W., Widhi, A. S., & Yulianingsih, I. (2023). Penyuluhan pencegahan anemia pada remaja dengan tablet tambah darah di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat 2023*, Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Putri, A., & Handayani, T. (2023). Efektivitas pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan remaja tentang anemia di Kota Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Sari, D., & Hidayah, R. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia di SMP Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wati, M. Y. K., Aryani, A., & Suwarni, A. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di MTsN 10 Boyolali. *Jurnal Pembangunan dan Kemandirian Kesehatan*, 2(2), 71–80.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent Health – Definition and Key Issues (Ages 10–19 Years)*.
- World Health Organization. (2022). *Anaemia in Adolescent Girls: Global Health Estimates*. Geneva: WHO.