

EFEKTIFITAS EDUKASI KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DI SMKS PERIKANAN AL-ITTIHADYAH KABUPATEN ROKAN HILIR

ISNAINI^{1*}, LISVIAROSE², FAJAR SARI TANBERIKA³, RIZKA MARDIYA⁴

Institut Kesehatan Dan Teknologi Al Insyirah Fakultas Kesehatan Program Sarjana
Kebidanan^{1,2,3,4}

E-mail korespondensi : isnaini12061986@gmail.com^{1*}

Abstract: Adolescent girls are a group that is vulnerable to anemia due to lack of knowledge about anemia and its prevention. Data from SMKS Fisheries Al-Ittihadiyah Rokan Hilir Regency shows that 3 adolescent girls often feel sleepy while studying, while 7 adolescent girls feel weak and dizzy during menstruation. One way to prevent anemia in adolescent girls is to increase knowledge about anemia through providing health education using leaflets. The study aims to determine the effectiveness of health education using leaflets on adolescent girls' knowledge about anemia at SMKS Fisheries Al-Ittihadiyah Rokan Hilir Regency. This type of research is quantitative with a quasi-experimental approach, pre-test and post-test. The population is 43 adolescent girls, the sample is 43 respondents. Sampling uses a total sampling technique. The research instrument is a questionnaire. Data are analyzed using the Dependent T-test. The results of the study showed that before health education using leaflets, there were more respondents with low knowledge, namely 83.7%. After health education using leaflets, there were more respondents with high knowledge, namely 88.4%. There is effectiveness of health education using leaflets on adolescent girls' knowledge about anemia ($P = 0.000$). It is recommended that schools also collaborate with community health centers (Puskesmas) to conduct regular health education activities using leaflets to ensure all students have a strong understanding of anemia and its prevention.

Keywords: Health Education, Leaflets, Adolescent Girls' Knowledge, Anemia

Abstrak: Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia akibat dari kurangnya pengetahuan tentang anemia dan pencegahannya. data SMKS Perikanan Al-Ittihadiyah Kabupaten Rokan Hilir diketahui 3 remaja putri sering mengantuk saat belajar, sedangkan 7 remaja putri merasa lemah dan pusing ketika menstruasi. Salah satu cara untuk mencegah anemia pada remaja putri adalah meningkatkan pengetahuan tentang anemia melalui pemberian edukasi kesehatan menggunakan media leaflet. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektifitas edukasi kesehatan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMKS Perikanan Al-Ittihadiyah Kabupaten Rokan Hilir. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasy eksperiment pre test dan post test*. Populasi 43 remaja putri, sampel 43 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian kuesioner. Data dianalisis menggunakan *uji T Depend*. Hasil penelitian didapatkan Sebelum dilakukan edukasi kesehatan menggunakan media leaflet lebih banyak responden dengan pengetahuan rendah yaitu 83,7%. Sesudah dilakukan edukasi kesehatan menggunakan media leaflet lebih banyak responden dengan pengetahuan tinggi yaitu 88,4%. Ada efektifitas edukasi kesehatan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia ($P= 0,000$). Disarankan agar sekolah juga dapat bekerjasama dengan puskesmas untuk melakukan kegiatan edukasi kesehatan menggunakan media leaflet secara rutin agar seluruh siswa memiliki pengetahuan yang tinggi tentang anemia dan pencegahannya.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Leaflet, Pengetahuan Remaja Putri, Anemia

A. Pendahuluan

Anemia ditandai oleh rendahnya kadar hemoglobin atau jumlah eritrosit dalam tubuh, sehingga kemampuan darah mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menurun (WHO, 2023). Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena beberapa faktor, antara lain pola makan yang tidak seimbang, kurangnya asupan zat besi, dan meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Selain itu, kehilangan darah akibat menstruasi

setiap bulan menjadi salah satu penyebab tambahan (Mardalena, 2021). Saat menstruasi, remaja putri rata-rata kehilangan zat besi sekitar 12,5–15 mg per bulan atau setara 0,4–0,5 mg per hari (Fikawati, 2018).

Menurut WHO (2023), remaja putri dikategorikan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin berada di bawah 12 g/dL. Di negara berkembang, prevalensi kondisi ini mencapai sekitar 40% dari populasi remaja putri, dengan faktor pemicu yang umum mencakup stres, siklus menstruasi, serta kebiasaan makan yang tidak teratur. Data Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa angka prevalensi anemia secara nasional berada pada angka 16,2%. Jika ditinjau berdasarkan kelompok usia, penderita berusia 5–14 tahun sebesar 16,35%, sedangkan pada kelompok usia 15–24 tahun sebesar 15,5%. Dari segi jenis kelamin, perempuan memiliki prevalensi sebesar 18%, sedangkan laki-laki 14,4% (SKI, 2023).

Secara medis, anemia terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah ambang normal, sehingga kemampuan darah dalam mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi terbatas. Kondisi ini umumnya muncul akibat gangguan proses pembentukan hemoglobin yang sering kali berkaitan dengan kekurangan zat gizi penting, seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Pada remaja putri, defisiensi zat besi menjadi penyebab utama, yang dipicu oleh peningkatan kebutuhan gizi selama masa pertumbuhan, pola makan yang kurang seimbang, serta kehilangan darah rutin setiap bulan melalui menstruasi. Jika dibiarkan tanpa penanganan, anemia dapat menimbulkan berbagai dampak, mulai dari rasa lelah yang berlebihan, penurunan konsentrasi, penurunan daya tahan tubuh, hingga menghambat prestasi belajar serta aktivitas sehari-hari (Resmi, 2020).

Menurut Mardalena (2021), tanda-tanda anemia akibat kekurangan zat besi dapat dikenali melalui gejala 4L: lesu, lelah, letih, dan lemah. Rahayu et al. (2023) menambahkan bahwa gejala umum lainnya termasuk pucat, rasa mengantuk, kuku berbentuk sendok (*spooning*), mata berkunang-kunang, dan kurang bergairah. Gejala-gejala ini menunjukkan dampak rendahnya kadar hemoglobin serta keterbatasan oksigen dalam sirkulasi darah.

Apabila tidak diatasi, anemia pada remaja putri dapat memengaruhi perkembangan intelektual, menurunkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan di masa depan. Defisiensi zat besi juga dapat menimbulkan masalah serius pada kehamilan, termasuk risiko kematian maternal, bayi lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), hingga kematian perinatal (Aiman et al., 2023). Pencegahan dapat dilakukan melalui konsumsi gizi seimbang yang mengandung zat besi, seperti daging merah, hati ayam, unggas, kerang, bayam, dan kacang merah. Mengonsumsi vitamin C dari buah jeruk atau jambu biji saat makan dapat meningkatkan penyerapan zat besi. Sebaliknya, kebiasaan minum teh atau kopi saat makan perlu dihindari. Konsumsi susu sebaiknya dilakukan minimal tiga jam setelah makan, sedangkan tablet tambah darah perlu dikonsumsi secara rutin, minimal satu kali per minggu atau setiap hari saat menstruasi (Rahayu et al., 2023).

Kurangnya pengetahuan tentang anemia merupakan salah satu faktor yang dapat memperburuk kondisi ini pada remaja putri. Pengetahuan yang rendah berpengaruh terhadap perilaku, terutama dalam pemilihan makanan bergizi yang berperan penting dalam pencegahan anemia. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat. Efektivitas edukasi sangat dipengaruhi oleh media yang digunakan, di mana media yang menarik dapat mempermudah pemahaman serta memengaruhi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sasaran. Berbagai media edukasi yang dapat dimanfaatkan antara lain media audio, audiovisual, dan media cetak, dengan salah satu yang terbukti efektif adalah leaflet (Putri et al., 2021).

Leaflet memberikan informasi yang dapat dibaca sewaktu-waktu, dibagikan ke orang lain, dan memuat penjelasan yang lebih lengkap dibandingkan penjelasan lisan. Selain itu, penggunaan leaflet juga dapat mengurangi kebutuhan mencatat saat edukasi berlangsung (Karim et al., 2024).

Penelitian oleh Hadina et al. (2022) di SMP 19 Palu menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, hanya 1 siswa yang memiliki pengetahuan baik, sementara 24 siswa berada pada kategori cukup. Setelah intervensi dengan leaflet, terjadi peningkatan signifikan; 31 siswa memiliki pengetahuan baik, 4 siswa cukup, dengan nilai *p*-value 0,000. Penelitian

serupa oleh Mandi et al. (2023) di SMP Negeri 7 Baubau menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 8,19 menjadi 16,19 setelah edukasi, dengan p-value 0,000.

Hasil studi pendahuluan pada 10 remaja putri di SMKS Perikanan Al-Ittihadiyah Kabupaten Rokan Hilir pada 6 Desember 2024 mengungkap bahwa tiga siswa sering mengantuk saat belajar, sedangkan tujuh lainnya merasa lemah dan pusing ketika menstruasi. Tidak ada yang rutin mengonsumsi tablet tambah darah karena rasa tidak enak dan sering lupa. Pola makan mereka didominasi oleh jajanan seperti seblak, es teh, dan makanan ringan yang dijual di sekolah, serta jarang mengonsumsi buah.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Efektifitas edukasi kesehatan menggunakan Media Leaflet Terhadap pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di SMKS Perikanan Al-Ittihadiyah Kabupaten Rokan Hilir”..

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan deskriptif analitik kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan pendekatan pre-test dan post-test. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari hingga Agustus 2025 di SMKS Perikanan Al-Ittihadiyah, Kabupaten Rokan Hilir. Populasi penelitian berjumlah 43 siswi, yang sekaligus dijadikan sampel penelitian dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji T dependen untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

C. Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Sebelum Diberikan Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Leaflet

Pengetahuan Pretest	f	(%)
Rendah	36	83,7
Tinggi	7	16,3
Total	43	100

Tabel 1 menunjukkan sebelum dilakukan edukasi kesehatan menggunakan media leaflet lebih banyak responden dengan pengetahuan rendah yaitu 83,7% dibandingkan pengetahuan tinggi 16,3%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Sesudah Diberikan Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Leaflet

Pengetahuan Postest	f	(%)
Rendah	5	11,6
Tinggi	38	88,4
Total	43	100

Tabel 2 menunjukkan sesudah dilakukan edukasi kesehatan menggunakan media leaflet lebih banyak responden dengan pengetahuan tinggi yaitu 88,4% dibandingkan pengetahuan rendah 11,6%

Tabel 3. Efektifitas Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi (SD)	Standar Error (SE)	Selisih Rerata	P(value)
Pretest	6,53	2,520	0,384	6,419	0,000
Postest	12,95	2,478	0,378		

Tabel 3 menunjukkan Rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi kesehatan melalui media leaflet tercatat sebesar 6,53 dengan standar deviasi 2,520. Setelah intervensi dilakukan, nilai rata-rata meningkat menjadi 12,95 dengan standar deviasi 2,478, menunjukkan adanya selisih rerata sebesar 6,419. Hasil analisis menggunakan uji t dependen memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti edukasi kesehatan melalui media leaflet

terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia di SMKS Perikanan Al-Ittihadiyah Kabupaten Rokan Hilir

Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan melalui media leaflet. Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan rendah, yaitu sebesar 83,7%. Namun, setelah edukasi, proporsi responden dengan tingkat pengetahuan tinggi meningkat hingga 88,4%. Analisis statistik menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan naik dari 6,53 (SD = 2,520) sebelum edukasi menjadi 12,95 (SD = 2,478) setelah edukasi, dengan selisih rerata sebesar 6,419. Hasil uji paired t-test memperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$, yang mengonfirmasi bahwa leaflet terbukti efektif sebagai media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Karim et al. (2024) di wilayah kerja Puskesmas Tana Lili, Kabupaten Luwu Utara, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan penggunaan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian Hadina et al. (2022) di SMP 19 Palu juga melaporkan hasil serupa. Pada tahap pre-test, hanya satu responden yang memiliki pengetahuan baik, sementara 24 responden berada pada kategori cukup. Namun, setelah intervensi melalui media leaflet, jumlah responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 31 orang, sedangkan yang berkategori cukup tinggal empat orang, dengan p -value 0,000.

Selanjutnya, penelitian Mahdi et al. (2023) di SMP Negeri 7 Baubau juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Nilai rata-rata pengetahuan responden naik dari 8,19 sebelum intervensi menjadi 16,19 setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan leaflet, dengan p -value 0,000, yang menegaskan efektivitas media ini.

Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap anemia karena perubahan fisiologis, meningkatnya kebutuhan zat besi, serta kebiasaan pola makan yang kurang memperhatikan keseimbangan gizi (Mardalena, 2021). Minimnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab rendahnya kesadaran mereka untuk mengonsumsi makanan bergizi maupun TTD (Putri et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi sarana penting dalam meningkatkan pemahaman tentang anemia, mencakup faktor risiko, tanda-tanda, dampak, hingga upaya pencegahan (Darmayanti & Alam, 2022). Sejalan dengan teori Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan aspek utama yang memengaruhi pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Dengan meningkatnya pengetahuan, maka sikap positif dan perilaku sehat akan lebih mudah terbentuk.

Keunggulan media leaflet terletak pada kemudahan penggunaannya yang praktis, mudah dibawa, serta dapat diakses kapan saja. Biaya produksi yang relatif rendah juga memungkinkan pembuatan dalam jumlah banyak tanpa membutuhkan sumber daya besar (Mahdi et al., 2023). Selain itu, leaflet dapat disimpan dalam waktu lama sehingga informasinya bisa dipelajari secara berulang sesuai kebutuhan. Dari segi tampilan, desain leaflet yang menarik mampu meningkatkan minat dan perhatian remaja dalam membaca serta memahami pesan kesehatan yang disampaikan (Pakpahan, 2021)

D. Penutup

Kesimpulan dari penelitian ini sebelum edukasi dengan leaflet, mayoritas responden berpengetahuan rendah (83,7%), sedangkan setelah edukasi mayoritas berpengetahuan tinggi (88,4%). Uji statistik menunjukkan edukasi leaflet efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia ($p = 0,000$).

Daftar Pustaka

Aiman, U., nurulfuadi, N., Nadila, D., Hijra, H., rakhman, Aulia, Rahman, N., et al. (2023). Pemeriksaan Status Gizi Dan Hemoglobin Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 12-16. <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i2.590>

- Darmayanti, N., & Alam, N. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di SMA Trisoko. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 174-181.
- Hadina, H., Tempali, S. R., & Erlawati, N. N. E. (2022). Pengaruh edukasi menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia saat menstruasi. *Napande: Jurnal Bidan*, 1(2), 93–99.
- Karim, N., Adam, A., & Idris, F. P. (2024). Pengaruh edukasi media leaflet terhadap sikap remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah di wilayah kerja Puskesmas Tana Lili Luwu Utara. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 5(2), 106–112.
- Kemendes RI. (2019). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta
- Mahdi, A.N., Hasi, T. S., & Usman, U. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet Fe. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 13–18.
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi: Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pakpahan, M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis
- Putri, A. A. A., Salwa, A., & Wahyuningsih, U. (2021). Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet. *Prosiding SENAPENMAS*, 279-288
- Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P., Cahyaningrum, H., Kurniawan, M. E. T., Salsabila, & Faiza, T. A. (2023). *Gizi dan kesehatan remaja*. Banyumas: CV. ZT Corpora.
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*
- WHO. (2023). *Levels and trends in child malnutrition*. Switzerland: WHO