

EDUKASI GIZI BERBASIS MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA

Social media based nutrition education on changing balanced nutritional behavior to prevent anemia in adolescents

Hajrah^{1)*}, Makhrajani Majid¹⁾, Fitriani Umar²⁾, Rasidah Wahyuni Sari¹⁾

¹Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Sulawesi Selatan, Indonesia; ²Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Sulawesi Selatan, Indonesia

*Email korespondensi: hajrahusain94@gmail.com

Submitted: June 4th 2025

Revised: July 20th 2025

Accepted: July 24th 2025

ABSTRAK

Kejadian anemia tahun 2021 di Kabupaten Enrekang sebesar 12,2% dan meningkat 22,75 pada tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media sosial berupa Instagram dengan perubahan perilaku gizi untuk mencegah anemia. Jenis penelitian ini adalah quasi-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswi kelas X dan XI di SMA Model Negeri 5 Enrekang sebanyak 75 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *stratified random sampling*. Sebelum diberikan edukasi melalui media sosial berupa Instagram, dilakukan pengukuran pengetahuan dan perilaku, 3 hari kemudian diberikan edukasi dan dilakukan post-test 1 dan 2 dengan rentan waktu 2 minggu. Analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon. Rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi yaitu 10,24 dan setelah perlakuan meningkat menjadi 13,59 pada post-test 1 dan post-test 2 yaitu 16,83 dan rata-rata skor perilaku sebelum diberikan edukasi yaitu 23,15 dan setelah perlakuan meningkat menjadi 28,53 pada post-test 1 dan post-test 2 yaitu 35,23. Ada pengaruh edukasi terhadap perubahan pengetahuan ($p=0,000$) dan perilaku ($p=0,000$) remaja dalam pencegahan anemia. Disarankan perlunya edukasi terkait konsumsi makanan sumber zat besi dan manfaat konsumsi tablet tambah darah bagi remaja.

Kata kunci: Edukasi, Instagram, Gizi Seimbang, Anemia, Remaja

ABSTRACT

The incidence of anemia in Enrekang Regency in 2021 was 12.2% and increased by 22.75% in 2022. This study aims to determine the effect of education using social media, such as Instagram, on changes in nutritional behavior to prevent anemia. This study employed a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The sample used in this study were 75 female students in grades 10 and 11 at SMA Model Negeri 5 Enrekang. The sampling technique was stratified random sampling. Before being given education through social media, such as Instagram, knowledge and behavior were measured. Three days later, education was given for two weeks, and posttests 1 and 2 were conducted with a two weeks interval. Data analysis used the Wilcoxon test. The average knowledge score before being given education was 10.24 and after treatment increased by 32.7% to 13.59 in posttest 1 and posttest 2 increased by 64.4% to 16.83. The average behavioral score before education was 23.15, and after treatment, it increased to 28.53 in posttest 1 and 35.23 in posttest 2. There was an influence of education on changes in adolescents' knowledge ($p=0.000$) and behavior ($p=0.000$) regarding anemia prevention. It is recommended that education regarding the

consumption of iron-rich foods and the benefits of consuming iron tablets for adolescents be provided.

Keywords: Anemia, Balanced Nutrition, Education, Instagram, Teenagers

PENDAHULUAN

Masalah gizi di lingkungan yang sering terjadi pada remaja putri yaitu kurangnya konsumsi zat besi sehingga berisiko menderita anemia. Kekurangan zat besi akan menyebabkan penurunan kapasitas kerja, khususnya dalam hal ketahanan. Pada anak-anak kekurangan zat besi menimbulkan apatis, mudah tersinggung, dan menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi dalam belajar (Masyur, 2021).

Remaja putri lebih rentan terkena anemia dibandingkan dengan remaja putra karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Siklus menstruasi ini merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia defisiensi zat besi, selain itu remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang membatasi dan banyak pantangan untuk mengkonsumsi makanan (Nofianti et al., 2021)

Data World Health Organization (WHO) tahun 2021 dalam *Worldwide Prevalence of Anemia* memprediksi bahwa sekitar 29,9% remaja putri menderita anemia (Putri et al., 2021). Data Riskesdas 2018, menunjukkan kejadian anemia pada remaja di Indonesia sebesar 32% dimana dari 10 remaja ada 3-4 yang menderita anemia. Di Sulawesi Selatan, jumlah remaja putri yang mengalami anemia sebesar 33,7%. Data (Dinas Kesehatan Enrekang, 2022) prevalensi anemia tahun 2021 di Kabupaten Enrekang sebesar 12,2% dan

meningkat di tahun 2022 sebesar 22,7%. Data (Puskesmas Baraka, 2022) jumlah pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja di Kecamatan Baraka sebanyak 39% atau sebanyak 1865 orang.

Penyebab utama anemia pada remaja putri adalah kurangnya asupan zat gizi melalui makanan. Sebagian besar remaja putri lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besi sedikit, dibanding dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dan kurangnya mengkonsumsi protein dapat menyebabkan terjadinya anemia (Rusman, 2018). Penyebab lain yaitu menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot (Sulistyawati & Nurjanah, 2018). Anemia yang terjadi pada remaja dapat berlanjut hingga di usia prakonsepsi jika tidak ditangani lebih lanjut. Hasil penelitian (Nabila et al., 2023) menunjukkan 38% calon pengantin di Koa Parepare mengalami anemia. 72% memiliki tingkat pengetahuan rendah hingga sedang.

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan merubah pola makan yang baik

dan teratur dengan mengonsumsi makanan yang mengandung protein baik nabati maupun hewani (Rusman, 2018). Pencegahan lain juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi bahan makanan sumber utama zat besi seperti daging dan sayuran yang berwarna hijau sesuai kebutuhan, istirahat yang teratur dan menggunakan kebiasaan hidup yang sehat (Sulistiyawati & Nurjanah, 2018). Sebagai upaya mencegah terjadinya anemia, remaja putri juga disarankan untuk menambah kadar hemoglobin melalui asupan makanan yang mengandung zat besi, asam folat, vitamin C dan vitamin B12 (Nurlinda et al., 2022).

Pada saat ini kemajuan teknologi menyebabkan banyak orang menggunakan media sosial karena rata-rata masyarakat sekarang terutama remaja 89% menggunakan smartphone dengan akses media sosial 75,50% sehingga media edukasi dikembangkan dengan berbasis online (Aprilia et al., 2020). Pada penelitian terdahulu diketahui bahwa menggunakan media infografis dapat meningkatkan pengetahuan ($p = 0,033$) (Farikhah, 2021).

Instagram merupakan media sosial yang kerap digunakan masyarakat Indonesia untuk mencari informasi, penggunaannya mencapai 88%. Youtube menempati urutan kedua dengan jumlah pengguna sebanyak 75%. Lalu diikuti facebook 68%, whatsapp 60%, twitter 54% dan tiktok 39% (Junawan & Laugu, 2020). Hasil penelitian menunjukkan 83,34% remaja menggunakan instagram dengan durasi 1-3 jam/hari (Wibisono, 2020). Penggunaan media visual dan digital dapat meningkatkan aspek

pemahaman siswa terhadap materi sehingga dapat meningkatkan hasil belajar dan keterampilan berpikir kritis (Komalasari et al., 2025).

Hasil observasi awal diperoleh prevalensi anemia di Kabupaten Enrekang sebesar 22,7% dan jumlah pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja di Kecamatan Baraka sebanyak 1865 orang, sehingga berdasarkan latar belakang, penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis media sosial terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperiment* dengan desain *one grup pretest-posttest*. Dalam rancangan ini tidak ada kelompok perbandingan (kontrol) tetapi penelitian ini dilakukan observasi pertama dengan memberikan *pre-test* sebelum dilakukan edukasi gizi berbasis media sosial berupa info grafis melalui media instagram dan setelah itu dilakukan observasi kembali melalui *post-test* untuk melihat ada tidaknya pengaruh dari edukasi yang diberikan. *Post-test* dilakukan 2 kali dengan rentan waktu 2 minggu.

Penelitian dilakukan pada bulan Maret hingga April 2023. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas dua yaitu data primer dan sekunder. Data primer merupakan data secara langsung yang dilakukan peneliti terhadap responden dengan melakukan pengukuran pengetahuan dan perilaku menggunakan kuesioner sedangkan data sekunder diperoleh dari instansi terkait,

seperti data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang dan Puskesmas Baraka. Data yang diambil berupa gambaran kasus anemia di Kabupaten Enrekang.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa perempuan kelas X dan XI yang ada di SMA Model Negeri 5 Enrekang sebanyak 338 orang. Subjek dalam penelitian ini adalah sebagian siswi kelas X dan XI di mana teknik yang digunakan dalam menentukan subjek adalah *purposive sampling*.

Instrumen media edukasi yang digunakan dalam penelitian ini berupa info grafis terkait anemia yang disebarluaskan melalui aplikasi Instagram dengan akun @giziseimbang_cegahanemia. Edukasi diberikan selama 2 minggu. Kuesioner *pretest-posttest* diberikan sebelum dan setelah pemberian edukasi. Kuesioner berisi pertanyaan berupa pengetahuan dan perilaku remaja tentang anemia. *Pre-test* diberikan sebelum dilakukannya edukasi gizi dan *post-test* dilakukan dua kali dengan rentang waktu dua minggu setelah pemberian edukasi gizi. Kuesioner disusun dengan mengadopsi penelitian sebelumnya.

Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu sebelum dilakukan analisis perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi dilakukan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* untuk mengetahui rata-rata perbedaan nilai pengetahuan dan perilaku sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan uji *Paired t-test* jika memenuhi syarat (data terdistribusi normal), jika tidak menggunakan uji alternatif *Wilcoxon*.

Dikatakan ada pengaruh jika nilai $p < \alpha$ (0,05).

HASIL

Karakteristik

Tabel 1 menampilkan data karakteristik subjek penelitian. Subjek terbanyak berada di umur 16 tahun yaitu 31 orang (41,3%) dan yang paling sedikit umur 18 tahun dengan jumlah 6 orang (8,0%). Adapun pekerjaan ayah subjek terbanyak berada pada kategori petani sebanyak 74,7% dan yang paling sedikit berada pada kategori PNS dan tambang batu bara yang masing-masing sebanyak 1,3%. Ada 8 orang (10,7%) yang sudah tidak memiliki ayah (meninggal). Pekerjaan ibu subjek terbanyak berada pada kategori IRT sebanyak 88,0% dan yang paling sedikit bekerja sebagai Guru, Perawat, dan Wirausaha yang masing-masing sebanyak 1,3%.

Pengetahuan

Tabel 2 menunjukkan skor rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi yaitu 10,24 meningkat 3,35 menjadi 13,59 pada *post-test* 1, kemudian pada *post-test* 2 meningkat lagi 6,59 menjadi 16,83. Hasil uji statistik *Wilcoxon signed rank* menunjukkan pada *posttest* 1 nilai $Z = -7,578$ ($p=0,000$) dan *posttest* 2 nilai $Z = -7,572$ ($p=0,000$). Hal ini menunjukkan ada perubahan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi terkait gizi seimbang untuk pencegahan anemia baik pada *posttest* I dan II.

Tabel 1.
Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	n	%
Usia (Tahun)		
15	16	21,3
16	31	41,3
17	22	29,3
18	6	8,0
Pekerjaan Ayah		
Meninggal	8	10,7
PNS	4	5,3
Guru	1	1,3
Wirausaha	3	4,0
Wiraswasta	2	2,7
Tambang Batu Bara	1	1,3
Petani	56	74,7
Pekerjaan Ibu		
Meninggal	4	5,3
PNS	2	2,7
Guru	1	1,3
Perawat	1	1,3
Wirausaha	1	1,3
IRT	66	88,0
Total	75	100,0

Tabel 2.

Perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi berbasis media sosial

Pengetahuan	N	Mean	(Min-Max)±SD	Δ	Z	P
<i>Pre-test</i>	75	10,24	(8,00-10,00) ±1,172	3,35	-7,578	0,000
<i>Post-tets 1</i>	75	13,59	(11,00-16,00) ±1,22			
<i>Pre-test</i>	75	10,24	(8,00-10,00) ±1,172	6,59	-7,572	0,000
<i>Post-test 2</i>	75	16,83	(15,00-18,00) ±0,76			

Tabel 3.

Perubahan perilaku sebelum dan sesudah pemberian edukasi

Perilaku	N	Mean	(Min-Max)±SD	Δ	z	P
<i>Pre-test</i>	75	23,15	(21,00-26,00) ±1,52	5,38	-7,557	0,000
<i>Post-tets 1</i>	75	28,53	(26,00-31,00) ±1,46			
<i>Pre-test</i>	75	23,15	(21,00-26,00) ±1,52	12,08	-7,571	0,000
<i>Post-test 2</i>	75	35,23	(33,00-38,00) ±1,89			

Perilaku

Tabel 3 menunjukkan skor rata-rata perilaku subjek sebelum diberikan edukasi 23,15 meningkat 5,38 menjadi 28,53 dari *post-test 1*, kemudian pada *post-test 2* meningkat lagi 12,08 menjadi 35,23. Hasil uji *Wilcoxon signed rank* menunjukkan pada kelompok *post-test* nilai masing-masing $p=0,000$. Hal ini

menunjukkan ada perubahan perilaku responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi terkait gizi seimbang untuk pencegahan anemia.

DISKUSI

Pada penelitian ini, umur subjek penelitian yaitu siswa dengan umur 15-18 tahun dengan mayoritas siswa umur

16 tahun, di mana dari *pre-test* yang telah dilakukan masih banyak remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang anemia dan pola makan yang kurang baik sehingga lebih banyak berisiko anemia. Rata-rata umur 13-19 tahun rentan anemia, di mana anemia pada remaja berisiko tinggi karena pola menstruasi yang dapat membuat penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan, juga disebabkan beberapa faktor lainnya yaitu asupan energi, protein, zat besi, vitamin C, serta kebiasaan minum teh dan kopi (Herwandar & Soviyati, 2020). Pada penelitian Putra (2020) diketahui bahwa remaja rentan anemia pada usia 10-19 tahun karena faktor perdarahan menstruasi yang banyak dan kurangnya kadar zat besi dalam tubuh sehingga mengakibatkan terjadinya anemia (Putra et al., 2020). Remaja dengan usia 15-18 tahun rentan anemia karena lebih banyak memiliki asupan tanin atau konsumsi teh dibandingkan dengan asupan vitamin C seperti buah-buahan dan sayuran (Marina et al., 2015).

Pekerjaan orang tua mayoritas sebagai petani, di mana pekerjaan orang tua berpengaruh langsung terhadap penghasilan dalam suatu keluarga dan erat kaitannya dengan apa yang dibutuhkan keluarga (Indrawatiningsih et al., 2021). Pekerjaan orang tua memengaruhi ekonomi keluarga, dan di antara beberapa remaja dengan status ekonomi rendah, risiko terkena anemia dua kali lebih tinggi daripada remaja dengan status ekonomi tinggi. Kemiskinan mempengaruhi daya beli keluarga dan kemampuan untuk membuat pilihan makanan. Remaja dari keluarga ekonomi rendah memiliki

akses ke makanan berkualitas rendah dan berisiko mengalami anemia (Hasyim, 2018).

Masalah anemia saat ini sangat tinggi terutama pada remaja sehingga dilakukan edukasi melalui media sosial berbasis Instagram di mana hasil penelitian diperoleh terdapat perbedaan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* yang signifikan yang artinya ada pengaruh pemberian edukasi melalui media sosial berupa Instagram terhadap pengetahuan remaja mengenai pencegahan anemia.

Pemberian edukasi melalui media sosial berupa Instagram efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja untuk pencegahan anemia. Hal ini disebabkan karena desain pada edukasi gizi info grafis di Instagram dilengkapi dengan gambar dan warna yang dapat menarik perhatian remaja putri. Instagram merupakan salah satu media sosial berbasis audiovisual. Edukasi gizi melalui Instagram tidak tergantung dengan ruang dan waktu, sehingga edukasi gizi bisa dilakukan kapan dan di mana saja (Mulyani et al., 2020).

Mayoritas remaja menyatakan bahwa definisi anemia adalah kurang darah, kebanyakan orang salah mendefinisikan anemia di mana anemia merupakan kurangnya hemoglobin dalam darah. Rata-rata subjek tidak mengetahui makanan apa saja yang memiliki sumber zat besi dan tinggi protein, setelah dilakukan edukasi mayoritas sudah mengetahui.

Selain itu banyak remaja yang tidak mengetahui berapa dosis suplemen Fe yang harus dikonsumsi saat menstruasi di mana suplemen Fe dikonsumsi satu

kali seminggu dan setiap hari saat menstruasi, diketahui bahwa mayoritas responden menjawab bahwa konsumsi suplemen Fe satu kali dalam satu minggu saat menstruasi. Rata-rata subjek juga tidak mengetahui sumber zat besi heme dan non heme

Mayoritas remaja mengalami anemia karena memiliki pengetahuan yang rendah yang menyebabkan remaja tidak mengetahui makanan sumber Fe itu seperti apa sehingga banyak remaja yang menghindari protein hewani, melewati jadwal makan, dan melakukan diet yang hanya mengonsumsi lauk nabati yang dapat menyebabkan anemia (Hasyim, 2018).

Hasil penelitian (Satyagraha et al., 2021) menyatakan bahwa remaja yang mengalami anemia memang memiliki pengetahuan yang rendah terkait dengan makanan yang tinggi zat besi. Pada penelitian (Izdihar et al., 2022), menyatakan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan yang rendah terkait konsumsi tablet tambah darah (TTD) lebih berisiko anemia. Untuk mengatasi anemia pada remaja, setiap bulan remaja diberi tablet tambah darah untuk dikonsumsi dan pada penelitian (Ningrum et al., 2023) menyatakan bahwa remaja yang mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) lebih jarang mengalami anemia daripada yang tidak mengonsumsi.

Remaja yang mengalami anemia karena memiliki pengetahuan yang rendah terkait makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Marina et al., 2015). Remaja mengalami anemia karena memiliki pengetahuan yang rendah tentang pola makan yang sehat seperti kurangnya variasi

makanan, kurangnya memakan bahan makanan hewani dan kebiasaan melakukan diet (Wahdah et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rusdi et al., 2021) menyatakan bahwa edukasi melalui media sosial berupa Instagram lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja, hal ini disebabkan oleh desain pada konten edukasi gizi di Instagram dilengkapi dengan gambar dan warna yang dapat menarik perhatian remaja putri dibanding dengan penggunaan media *WhatsApp*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Rinarito et al., 2022) bahwa pemberian edukasi lebih efektif dalam perubahan pengetahuan pada remaja karena media Instagram dianggap tidak membosankan karena berbagai konten menarik di dalamnya juga dapat diakses dalam waktu yang bersamaan dibanding dengan. Pengaruh penggunaan media Instagram terhadap pengetahuan sebesar 41,9% dibandingkan dengan penggunaan media *Youtube* (24,4%).

Hasil penelitian juga diperoleh ada pengaruh pemberian edukasi melalui media sosial berupa Instagram terhadap perilaku remaja mengenai pencegahan anemia. hal ini terlihat dari perilaku responden di mana sebelum diberi edukasi 100% jarang mengonsumsi vitamin C dan setelah diberikan edukasi menjadi sering mengonsumsi vitamin C.

Begitu pun dengan tidak mengonsumsi makanan tinggi zat besi dari 77,3% sebelum diberikan edukasi, menjadi sering mengonsumsi sebanyak 69,3% setelah diberikan edukasi. Tidak pernah konsumsi protein hewani dan

nabati 86,7% setelah dilakukan edukasi menjadi lebih sering mengonsumsi sebanyak 66,7%. Perilaku konsumsi tablet tambah darah (TTD) sebanyak 25,3% yang tidak mengonsumsi tablet tambah darah dan setelah edukasi 32% yang sering konsumsi TTD. Konsumsi protein hewani yang merupakan sumber zat besi dan juga konsumsi tablet tambah darah yang rutin dapat meningkatkan kadar Hb walaupun dalam penelitian ini informasi terkait kadar Hb remaja tidak diperoleh.

Perilaku sering mengonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti teh dan kopi sebanyak 41,3% dan setelah diberikan edukasi menjadi tidak pernah mengonsumsi sebanyak 46,7%.

Konsumsi asupan vitamin C kurang, hal ini terjadi karena remaja jarang mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C. Begitu pun dengan peningkatan asupan zat besi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dikarenakan responden sudah mengetahui dalam pemilihan makanan sumber zat besi yang didapat dari edukasi gizi yang diberikan. Oleh sebab itu apabila kurang mengonsumsi sayuran dan buah yang kaya akan vitamin C sehingga dapat menghambat penyerapan besi dalam tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya anemia (Khotimah, 2019). Banyak remaja yang mengalami anemia karena tidak mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi dan juga kurangnya konsumsi vitamin C yang dapat memperlancar penyerapan zat besi (Satyagraha et al., 2021). Salah satu faktor penyebab banyaknya penderita anemia karena kebiasaan mengonsumsi minuman

berkafein seperti teh dan kopi yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Susanto, 2019).

Penyebab langsung anemia adalah perilaku makan terkait konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi dan tidak seimbangannya makanan yang dimakan dengan kecukupan sumber zat gizi yang dibutuhkan seperti asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C, zat besi, dan asam folat (Rusdi et al., 2021). Remaja yang mengalami anemia sudah diberikan suplementasi tablet besi, namun tingkat kesadaran dan kemauan remaja putri untuk patuh minum tablet besi masih kurang sehingga masih ada yang mengalami anemia (Asiyah, 2023).

Hasil penelitian (Izdihar et al., 2022) menyatakan bahwa remaja yang mengalami anemia karena memiliki perilaku negatif terkait dalam pencegahan anemia. Remaja yang memiliki status gizi kurang memiliki risiko lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan remaja yang status gizinya baik (Indrawatiningsih et al., 2021). Banyak remaja mengalami anemia karena kebiasaan mengonsumsi asupan penghambat absorpsi zat besi (tanin/konsumsi teh, fitat, kalsium) (Marina et al., 2015).

Keterbatasan dalam penelitian ini bahwa desain penelitian menggunakan 1 kelompok tanpa kelompok kontrol dan juga tidak dilakukan pengukuran kadar Hb untuk melihat dampak perubahan perilaku terhadap kadar Hb remaja.

SIMPULAN

Ada pengaruh pemberian edukasi gizi berbasis media sosial terhadap

perubahan pengetahuan siswa dimana skor rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebesar 10,24 meningkat menjadi 13,59 pada *post-test* 1 dan 16,83 pada *post-test* 2 ($p=0.000$) dan ada pengaruh pemberian edukasi gizi berbasis media sosial terhadap perubahan perilaku siswa di mana skor rata-rata perilaku sebelum diberikan edukasi sebesar 23,15 meningkat menjadi 28,53 pada *post-test* 1 dan 35,23 pada *post-test* 2 ($p=0.000$). Disarankan Perlunya edukasi berkesinambungan dalam meningkatkan pengetahuan remaja khususnya terkait dalam upaya pencegahan anemia melalui kolaborasi antara sekolah dan puskesmas dengan membuat akun resmi sebagai media edukasi rutin.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprilia, R., Hendrawati, S., & Sriati, A. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Asiyah, S. (2023). Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia Pada Remaja. 02(01), 486–492.
- Farikhah, N. (2021). Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Infografis dan Web Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Gizi Seimbang Mahasiswa IAIN Kudus. *NCOINS : National Conference of Islamic Natural Science*, 10(2), 154–168. <http://proceeding.iainkudus.ac.id/index.php/NCOINS/index%0APENGARUH>
- Hasyim, D. I. (2018). Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), 06–14. <https://doi.org/10.31101/jkk.544>
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan kadar hemoglobin pada remaja premenarche dan postmenarche di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Izdihar, M. S., Noor, M. S., Istiana, Juhairina, & Skripsiana, N. S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. *Homeostasis*, 5(2), 333–342. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/6278>
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul 'Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 4(1), 41–57. <https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1.46>

- Komalasari, R., Sartika, L., Sendika Putri, H., Venolah, E., Dwi Lestari, Z. & Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, U. (2025). Dampak Penggunaan Teknologi Berbasis Digital terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Kurikulum Merdeka di SMP Islam Al Azhar 52 Kota Bengkulu. *Qalam*, 14(1), 8–13.
- Khotimah, H. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Facebook Terhadap Pengetahuan Anemia Dan Konsumsi Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C Pada Remaja Putri Desa Tebas Kuala. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.30602/pnj.v2i1.477>
- Marina, Indriasari, R., & Jafar, N. (2015). Konsumsi Tanin dan Fitat sebagai Determinan Penyebab Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal MKMI*, 6, 50–58.
- Masyur, M. A. (2021). Penggunaan Video Game Edunemia Sebagai Media Edukasi Terhadap Efektivitas Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Siswi [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8086/%0Ahttp://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8086/8/Mahdiyatul Asma Masyur_P07131320003.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8086/%0Ahttp://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8086/8/Mahdiyatul%20Asma%20Masyur_P07131320003.pdf)
- Mulyani, I., Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & Murbawani, E. A. (2020). Efek motivational interviewing dan kelas edukasi gizi berbasis instagram terhadap perubahan pengetahuan healthy weight loss dan kualitas diet mahasiswi obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(2), 53. <https://doi.org/10.22146/ijcn.53042>
- Nabila, N. U., Usman, Umar, F., & Rusman, A. D. P. (2023). Early Detection of Stunting Risk in Women of Preconception Reproductive Age. *Al-Gizzai Public Health Nutrition*, 3(1), 22–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/algizzai.v3i1.32590>
- Ningrum, Y., Suwanto, T., Rahmawati, A. M., & Maryati, A. (2023). Pengaruh Pemberian Tablet Fe terhadap Kadar Hb pada Remaja dengan Anemia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(1), 300–306.
- Nofianti, I. G. A. T. P., Juliasih, K., & Wahyudi, I. W. . (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Jurnal Widya Biologi*, 12(1), 59–66.
- Nurlinda, Nusu, I., Zarkasyi, R., & Sari, R. W. (2022). Efektivitas Pemberian Hati Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(10), 1303–1307.
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49–61. <https://doi.org/10.33650/jkp.v8i1.1021>
- Putri, A. A. A., Salwa, A., & Wahyuningsih, U. (2021). Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet. *Prosiding SENAPENMAS*, 279. <https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.15000>
- Rinarto, D. L., Ilmi, I. M. B., & Imrar, I. F. (2022). Pengaruh Edukasi dengan Media Sosial Instagram dan YouTube

- terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 287–292. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1056>
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & ... (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/29271>
- Rusman, A. D. P. (2018). Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Kos-Kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.31850/makes.v1i2.141>
- Satyagraha, K., et al. (2021). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus Pada Siswa Putri SMAN 1 Piyungan Bantul. *Jurnal Impresi Indonesia*, 1(2), 1252–1265. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>
- Sulistiyawati, N., & Nurjanah, A. S. (2018). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus Pada Siswa Putri SMAN 1 Piyungan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Biru*, 9(2), 214–220.
- Susanto, A. (2019). Model Dinamik Penyediaan Air Baku Melalui Pendekatan Water Sensitive City Das Ciliwung Hulu. *Prosiding*, 83.
- Wahdah, R., Setyowati, H., & Salafas, E. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di Pondok Pesantren Al Mas'udiyah Puteri 2 Bleter Kabupaten Semarang Tahun 2019. 1(1), 34–44.
- Wibisono, D. (2020). Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Eksistensi Diri Remaja (Studi Pada Mahasiswa di Lingkungan FISIP UNILA). *Sosiologi: Jurnal Ilmiah Kajian Sosial Dan Budaya*, 22(2), 145–164.