

## Efektivitas Metode Pendidikan Kesehatan terhadap Kesadaran dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri

### *Effectiveness of Health Education Methods on Awareness and Compliance of Iron Tablet Consumption in Adolescent Girls*

**Aisy Mumtaz Anjaya\*, Ajeng Dwi Alyani, Nadia Nugrahani, Raissa Athalia Fakhrunnisa, Cahya Kharin Herbawani**

Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

(\*Email: 2210713037@mahasiswa.upnvj.ac.id, No. Hp: 081285531371)

#### **ABSTRAK**

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi 30%, sementara di Indonesia angkanya mencapai 48,9%, yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Salah satu upaya untuk mencegah dan menangani anemia pada remaja putri adalah melalui pendidikan kesehatan tentang konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi TTD. Penelitian menggunakan metode systematic review dengan pedoman PRISMA. Literatur diperoleh dari database online seperti ScienceDirect, Google Scholar, dan ResearchGate, yang diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dari 10 artikel yang dianalisis, ditemukan bahwa metode pendidikan kesehatan secara signifikan meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi TTD. Pendekatan yang mengombinasikan ceramah dengan media, seperti presentasi PowerPoint, video, dan demonstrasi (*mixed media education intervention program*), terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja terkait penggunaan TTD.

**Kata kunci: Anemia, kepatuhan, pendidikan kesehatan, remaja putri, tablet tambah darah**

#### **ABSTRACT**

*Anemia in adolescent girls is a global health problem with a prevalence of 30%, while in Indonesia, the figure reaches 48.9%, which is mostly caused by iron deficiency. One of the efforts to prevent and manage anemia in adolescent girls is through health education on consuming Blood Additive Tablets (TTD). This study aims to evaluate the effectiveness of health education methods in increasing awareness and adherence of adolescent girls to the consumption of TTD. The study used a systematic review method with PRISMA guidelines. Literature was obtained from online databases such as ScienceDirect, Google Scholar, and ResearchGate, which were selected based on inclusion and exclusion criteria. Of the ten articles analyzed, it was found that health education methods significantly improved adolescent girls' awareness and adherence to TTD consumption. An approach that combines lectures with media, such as PowerPoint presentations, videos, and demonstrations (mixed media education intervention program), effectively improved adolescents' knowledge and behavior regarding TTD.*

**Keywords: Anemia, compliance, health education, adolescent girls, iron tablets**

#### **Article Info:**

Received: 18 Juni 2024 | Revised form: 1 Juli 2024 | Accepted: 4 Oktober 2024 | Published online: Desember 2024

## PENDAHULUAN

Remaja putri (Rematri) termasuk dalam kelompok berisiko tinggi mengalami anemia dengan kadar hemoglobin (Hb) < 12 gr/dl, terutama akibat kehilangan darah selama menstruasi setiap bulan. Risiko ini diperparah oleh pola hidup tidak sehat, seperti kurangnya konsumsi makanan kaya zat besi dan protein, serta kebiasaan melakukan diet yang keliru. Kondisi ini menghambat pertumbuhan dan perkembangan pada masa pubertas, menjadikan anemia sebagai masalah kesehatan yang mendesak untuk ditangani.<sup>1</sup>

Secara global, pada tahun 2019, sebanyak 30% wanita usia subur (15-49 tahun) menderita anemia, dengan prevalensi lebih tinggi pada wanita hamil, yaitu 37%.<sup>2</sup> Di Indonesia, prevalensi anemia pada wanita usia subur (15-24 tahun) juga meningkat signifikan, dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018.<sup>3</sup> Tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja putri sangat mengkhawatirkan, mengingat dampaknya terhadap kesehatan dan kualitas hidup. Dampak ini meliputi penurunan imunitas yang meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, penurunan konsentrasi yang memengaruhi prestasi belajar, serta penurunan produktivitas akibat tubuh yang tidak bugar.<sup>4</sup>

Hubungan antara anemia dengan prestasi belajar telah dibuktikan dalam sebuah studi di SMP Negeri Kelila, yang menunjukkan bahwa siswa yang tidak mengalami anemia memiliki peluang 37 kali lebih besar untuk meraih prestasi belajar dibandingkan dengan siswa yang mengalami anemia ( $p = 0,000$ ;  $OR = 37,000$ ).<sup>5</sup> Hal ini menekankan pentingnya penanganan anemia, terutama pada remaja putri, melalui upaya preventif dan edukasi yang efektif. Salah satu

intervensi utama adalah pemberian edukasi kesehatan untuk meningkatkan kepatuhan dan kesadaran remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur setiap minggu dan setiap hari saat menstruasi.

Pemerintah telah melaksanakan program suplementasi TTD untuk remaja putri usia 12-18 tahun di institusi pendidikan. Namun, meskipun pada tahun 2018 sebanyak 76,2% remaja putri usia 10-19 tahun telah menerima TTD dari sekolah (80,9%), hanya 1,4% yang mengonsumsi 52 tablet atau lebih dalam setahun terakhir. Sebaliknya, 98,6% mengonsumsi kurang dari jumlah yang direkomendasikan.<sup>3</sup> Data ini menunjukkan bahwa meskipun distribusi TTD cukup luas, tingkat konsumsi dan kepatuhan remaja putri masih jauh dari optimal. Untuk meningkatkan kepatuhan ini, dibutuhkan metode edukasi kesehatan yang interaktif dan menarik, seperti penyuluhan oleh tenaga kesehatan, penggunaan media cetak seperti poster dan leaflet, serta pendekatan personal melalui konseling.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi anemia menggunakan video animasi lebih efektif dalam meningkatkan kadar Hb dan kepatuhan konsumsi TTD dibandingkan metode edukasi menggunakan leaflet. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh dari pendekatan berbasis media interaktif terbukti berkontribusi pada perubahan perilaku, seperti yang terlihat dalam penelitian di mana kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan pada kepatuhan dan kadar hemoglobin.<sup>6</sup> Namun, penelitian terdahulu cenderung berfokus pada satu jenis metode edukasi tanpa mengevaluasi secara komprehensif efektivitas berbagai pendekatan edukasi kesehatan yang tersedia.

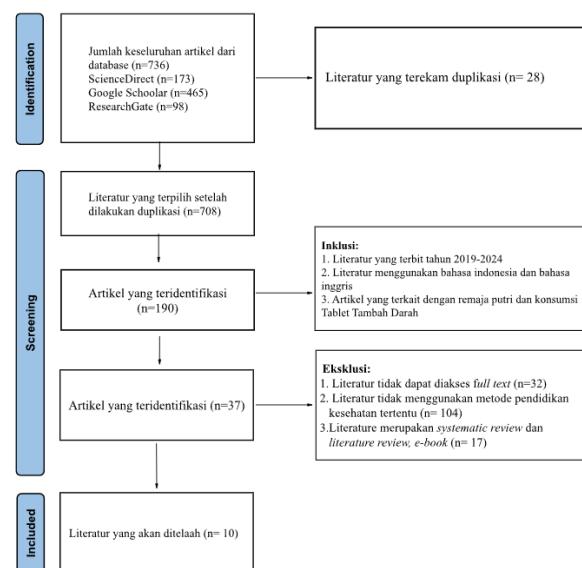
Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai metode pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman dan kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi TTD. Keunikan penelitian ini terletak pada pendekatan yang membandingkan berbagai strategi edukasi kesehatan untuk mengidentifikasi metode yang paling efektif dan aplikatif. Dengan demikian, penelitian ini mengisi kesenjangan dalam pemahaman tentang penerapan strategi edukasi kesehatan yang optimal, memberikan kontribusi pada upaya peningkatan kepatuhan konsumsi TTD di kalangan remaja putri, dan menawarkan solusi untuk meningkatkan efektivitas program suplementasi yang telah dijalankan pemerintah.

## BAHAN DAN METODE

Metode penelitian ini menggunakan *systematic review* dengan penelusuran literatur melalui tiga *database* utama *ScienceDirect*, *Google Scholar*, dan *ResearchGate*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi Intervensi Edukasi (Education Intervention), Anemia, Remaja Putri (Adolescent Girls), Kepatuhan pada Tablet Tambah Darah (Compliance with Iron Tablets). Kemudian temuan penelitian disusun dan dilaporkan secara sistematis dengan menyesuaikan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalysis*) dalam bentuk diagram seperti pada Gambar 1.

Proses penelusuran literatur disesuaikan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini diantaranya (1) literatur dengan tahun terbit 2019-2024, (2) literatur

yang terbit berbahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, (2) *free access* (literatur diperoleh dari *database* yang dapat diakses oleh mahasiswa), (3) literatur yang terkait dengan remaja putri atau topik yang diuji. Publikasi ilmiah yang tidak memenuhi kriteria inklusi akan dieklusi. Adapun kriteria eksklusi yang mencakup (1) literatur yang tidak dapat diakses *full text*, (3) studi yang tidak menerapkan metode pendidikan kesehatan tertentu. (4) literatur merupakan *systematic review* dan *literature review*.



**Gambar 1. Diagram alur *Systematic Review* dengan Pedoman PRISMA**

## HASIL

Hasil pencarian literatur melalui *database* (*ScienceDirect* (n=173), *Google Scholar* (n=465), *ResearchGate* (n=98)) didapatkan 736 artikel. Pada akhirnya sebanyak 37 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi yang sudah ditetapkan sehingga terdapat 10 artikel yang relevan dipilih sehingga dapat digunakan untuk tinjauan dalam artikel ini. Alur pencarian artikel terlampir pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pencarian Literatur

No	Penulis/Tahun	Judul	Metode	Motodo Edukasi	Hasil
1	Raharjo, Defintasari Sri., & Indrayanti. (2020)	Dukungan Peer Group Terhadap Kepatuhan Konsumsi Minum Obat Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Banguntapan Tahun 2020	Analisis korelasi dengan desain <i>cross sectional</i>	<i>Peer-group</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara antara <i>peer-group</i> dengan kepatuhan konsumsi TTD remaja putri yang menunjukkan nilai p-value (0,000) dengan jumlah 13 siswi patuh dalam minum TTD tinggi.
2	Andini, F. R., & Agestika, L. (2022).	Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Digital Melalui Peer-group dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri	<i>Desain Quasi eksperimen dengan desain non-randomize d pre-test dan post-test control group</i>	Edukasi <i>Peer-Group</i>	Penelitian menunjukkan bahwa edukasi <i>peer-group</i> berbasis WhatsApp dan <i>video conference</i> efektif meningkatkan pengetahuan (p=0,001) dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (p=0,008) pada remaja putri. Kesimpulannya, edukasi <i>peer-group</i> lebih efektif jika dilakukan lebih dari satu bulan.
3	Suryani, L. (2020).	Efektivitas Metode Ceramah dan Diskusi Kelompok Terhadap Kepatuhan Remaja mengkonsumsi Tablet Tambah Darah	<i>Quasi eksperimen : Non equivalent Control Group Design</i>	Metode ceramah dan diskusi kelompok.	Penelitian menunjukkan dengan hasil uji statistik $P\ value=0,000<0,05$ pada diskusi kelompok sehingga menjadi metode paling efektif untuk meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi TTD
4	Putri, Syeptri Agiani., Meri, Neherta., & Lili, Fajria. (2023)	Pendidikan Kesehatan Dengan Mixed Media Education Intervention Program Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Gizi Besi	<i>Quasi eksperimen tal dengan jenis rancangan pretest - posttest with control group design</i>	Ceramah <i>PowerPoint</i> , <i>video</i> , dan demonstrasi	Penelitian menunjukkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai p-value pengetahuan 0,000 dan p-value sikap 0,000.
5	Mulyati, S., & Risna D, Y. (2022)	Efektivitas Fe Motivation Class Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dan Kadar Hb Pada	<i>Kuasi-eksperimen tal (two group post design)</i>	Ceramah <i>Motivation Class</i> pada kelompok besar	Fe <i>Motivation Class</i> efektif meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe (p = 0,000). <i>Motivation Class</i> bisa dijadikan metode untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi Fe.

No	Penulis/Tahun	Judul	Metode	Motodo Edukasi	Hasil
Remaja Putri					
6	Humayrah, W., & Putri, I. (2023).	Program CANTIK untuk Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kabupaten Bogor	Desain eksperimen tal semu dengan <i>one group pre test-post test</i>	Program <i>Competitive for team adolescent in the anemia knowledge</i> (CANTIK) dengan ceramah dan media kartu	Studi penelitian membuktikan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap Rematri yang secara berurutan sebesar $68 \pm 15$ dan $73 \pm 7$ . Akan tetapi, program CANTIK belum cukup untuk meningkatkan perilaku patuh dalam konsumsi TTD dengan jumlah konsumsi kurang di bawah 5 tablet per bulan.
7	Hasanah, I., Widdefrita, R., Rapitos, S., Neni, F. H., & John, A. (2023)	Peran Pusat Informasi dan Konseling Remaja dalam Meningkatkan Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Pariaman	Penelitian kualitatif dengan metode eksploratif	Edukasi oleh teman sebaya melalui PIK-R	Ada perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan siswi mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) setelah dilakukannya pemberian edukasi melalui kelompok teman sebaya (PIK-R) dan pengawasan konsumsi TTD. Edukasi ini efektif meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD untuk pencegahan anemia pada remaja putri. Dukungan dari pihak sekolah dan peran aktif teman sebaya sangat berperan dalam peningkatan ini
8	Mayguspin, Giovanni Agnis., Listyani, H., Susi, D, P., Sudrajah, W, K. (2022)	Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Konsumsi TTD pada Remaja Putri	<i>Cluster Randomized Trials (CRTs)</i>	Ceramah dan diskusi dengan media pendidikan berupa video dan narasi powerpoint	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi online dengan ceramah, diskusi, video, dan narasi <i>PowerPoint</i> signifikan meningkatkan pengetahuan (17%) dan konsumsi TTD (11%) pada remaja putri.
9	Astuti, Rini Wuri., Isti, Suryani. (2020)	Edukasi Kelompok Sebaya sebagai Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Remaja	<i>Quacy experiment al pre-post test with control group design</i>	Edukasi kelompok sebaya	Hasil intervensi menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan pada kedua kelompok, dengan kelompok perlakuan yang mendapat edukasi melalui kelompok sebaya menunjukkan peningkatan lebih tinggi. Uji Wilcoxon mengonfirmasi peningkatan ini, dengan

No	Penulis/Tahun	Judul	Metode	Motodo Edukasi	Hasil	
					kelompok sebaya yang aktif dalam diskusi, simulasi, dan praktik langsung lebih efektif dalam menyampaikan informasi.	
10	Ramadhani, D. N., Purwanti, S., Yuliana, N. S. U., & Agus, H. (2023).	Perbedaan Pendidikan Terhadap Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri Kelurahan Bandarharjo	Gizi Dan Tablet Di	<i>Quasi experiment al design with pretest–posttest control group design</i>	Ceramah dengan tanya jawab dibantu media PPT dan FGD dengan metode diskusi melalui media leaflet	Pengetahuan gizi meningkat sebesar 24,8% (penyuluhan ceramah dan tanya jawab) dan 19,5% (FGD). Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah meningkat sebesar 84,6% (penyuluhan) dan 94,7% (FGD).

## PEMBAHASAN

Kesadaran remaja putri terhadap kebutuhan TTD sangat penting untuk memastikan kepatuhan mereka dalam mengonsumsinya. Ditemukan banyak alasan mengapa remaja tidak mengonsumsi TTD yang telah diberikan. Beberapa remaja melaporkan merasa pusing dan bau setelah mengonsumsi TTD untuk pertama kalinya dan tidak melanjutkan karena ketakutan untuk minum obat.<sup>7</sup> Sementara yang lain lupa untuk meminumnya atau tidak diizinkan oleh orang tua yang merasa TTD tidak diperlukan.<sup>8</sup> Dari permasalahan tersebut perlu adanya dukungan dari keluarga untuk menumbuhkan keyakinan dan pandangan positif remaja putri tentang pentingnya konsumsi TTD, serta diperlukan peningkatan pengetahuan tentang anemia melalui berbagai macam metode dan sumber.<sup>9</sup>

Efektivitas metode pendidikan kesehatan dapat diamati berdasarkan variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku. Pemilihan metode yang tepat akan membuat pembelajaran menjadi lebih

menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku yang positif. Variabel pengetahuan berperan sebagai faktor dalam mempengaruhi perilaku seseorang karena pengetahuan dapat membentuk pemahaman dan kesadaran seseorang dalam bertindak.<sup>10</sup>

Variabel sikap menjadi penghubung antara pengetahuan dan perilaku yaitu suatu keyakinan atau pandangan terhadap suatu konsep. Kemudian, variabel perilaku dinilai sebagai bentuk konkret yang dapat diamati dan diukur secara langsung.<sup>11</sup> Dalam konteks kesehatan, perilaku memberikan gambaran seberapa baik seseorang menerapkan pengetahuan dan sikap positif yang mencerminkan komitmen seseorang untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Media interaktif sangat penting untuk penunjang dalam keberhasilan pendidikan kesehatan, terutama untuk remaja. Media konvensional dengan ilustrasi yang minim dan bahasa yang formal mengurangi minat mereka dalam memperoleh pengetahuan kesehatan.<sup>12</sup>

Penggabungan metode dan media interaktif yang tepat digunakan sebagai strategi dalam mengoptimalkan keberlangsungan pendidikan kesehatan pada remaja. Hasil yang diperoleh dari 10 artikel yang di-review memperlihatkan bahwa metode pendidikan yang sering dilakukan dengan menggunakan metode *peer-group*, ceramah, dan diskusi kelompok kemudian disertai dengan media seperti kartu, *powerpoint*, leaflet, modul, video, demonstrasi.

*Peer-group* dapat diartikan sebagai kelompok teman sebaya dengan berbagai kesamaan seperti umur, status sosial dan minat yang memiliki peran penting dalam sumber kognitif yaitu saling berbagi pengetahuan, pengalaman, dan dukungan untuk meningkatkan pemahaman.<sup>13</sup> Metode ini sebagai salah satu metode pendidikan kesehatan dalam membentuk diskusi interaktif, simulasi, atau latihan praktis yang memungkinkan pemahaman lebih baik dan penerapan praktik sehat dalam kehidupan sehari-hari.<sup>14</sup>

Penerapan metode *peer-group* terlihat pada penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Banguntapan memperoleh hubungan yang signifikan antara penggunaan metode *peer-group* dengan kepatuhan dalam konsumsi TTD. Sebesar 48,3% atau 29 remaja putri menggunakan metode *peer-group* yang baik dapat mempengaruhi tingkat kepatuhan konsumsi TTD diantaranya 13 remaja putri dengan tingkat kepatuhan tinggi dan 16 lainnya memiliki tingkat kepatuhan sedang.<sup>15</sup>

Penelitian lain melakukan penggabungan antara metode *peer-group* dengan media digital menggunakan aplikasi *WhatsApp* menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri secara signifikan dengan persentase sebesar 42,86%.<sup>16</sup> Selain itu, Metode *peer-group* juga dilakukan oleh organisasi PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling

Remaja) dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri. Sebelumnya, banyak remaja putri enggan mengonsumsi TTD karena ketakutan, lupa, atau pandangan negatif. Namun, setelah adanya edukasi dan pengawasan dari PIK-R dengan metode *peer-group*, terjadi perubahan positif dalam pengetahuan dan sikap mereka terhadap TTD.<sup>17</sup>

Studi lainnya juga menemukan peningkatan signifikan yang menunjukkan hasil intervensi berupa peningkatan pengetahuan dan sikap dengan menggunakan metode *peer-group* yang masing-masing memiliki rata-rata 95,71 dan 65,59 setelah diberi perlakuan.<sup>14</sup> Dalam hal kesehatan, *peer-group* dapat dilakukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, memotivasi, dan efektif dalam mempromosikan perilaku sehat. Edukasi *peer-group* memanfaatkan pendekatan sebaya yang sering lebih diterima oleh remaja. Selain itu, metode ini memiliki sifat yang fleksibel dan mudah diakses dengan adanya koordinasi yang baik dan komitmen dari setiap peserta.<sup>16</sup> Penelitian yang mendukung adanya perubahan positif pada perilaku kesehatan dengan metode *peer-group* ditunjukkan pada perubahan nilai rerata perilaku *personal hygiene* yaitu sebesar 33,5 poin menjadi 38,07 poin.<sup>18</sup>

Ceramah dilakukan pada kelompok besar yang berjumlah lebih dari 15 peserta dengan menyampaikan informasi oleh seorang pembicara.<sup>19</sup> Kunci keberhasilan dengan metode ceramah dilakukan dengan memperhatikan sikap dan penampilan yang meyakinkan serta pelafalan intonasi yang jelas juga pandangan mata tertuju pada audiens.<sup>11</sup> Keberhasilan penggunaan metode ceramah dapat terlihat pada penelitian yang dilakukan di SMPN 16 Kota Pekanbaru terkait kepatuhan konsumsi TTD. Penelitian tersebut

menunjukkan meningkatnya persentase setelah diberi intervensi menjadi sebesar 77%. Selain itu, terdapat peningkatan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD dengan persentase 90% dengan metode diskusi.<sup>20</sup> Diskusi kelompok menjadi bagian dari metode pendidikan kesehatan yang membuka peluang peserta dalam berpartisipasi aktif untuk berpendapat sehingga tidak terjadi dominasi dari salah satu peserta.<sup>19</sup>

Peningkatan pengetahuan dan sikap terkait pencegahan anemia juga terlihat pada penggunaan kombinasi antara metode ceramah dengan media *powerpoint*, pemutaran video, dan demonstrasi. Hasil penelitian menunjukkan nilai rerata pengetahuan dan sikap sebelum intervensi didapatkan nilai 9,37 dan 43,28 poin. Setelah diberikan intervensi, nilai rerata pengetahuan dan sikap meningkat dengan nilai 14,05 dan 55,12 poin.<sup>21</sup> Studi penelitian lain juga memperlihatkan peningkatan skor pengetahuan senilai  $68 \pm 15$  poin mengenai pencegahan anemia dengan konsumsi TTD dengan program *competition for team adolescent in the anemia knowledge* (CANTIK) yang menggunakan kombinasi penyuluhan dan media kartu.<sup>22</sup>

Program edukasi Fe *Motivation Class* dengan penggabungan metode ceramah dan media *Zoom* juga dapat berpengaruh positif pada kepatuhan konsumsi TTD remaja putri.<sup>23</sup> Bukti lain yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi TTD dengan menggunakan metode ceramah, diskusi kelompok yang dikombinasikan dengan media *PowerPoint*, video *YouTube*, dan *WhatsApp group* dapat terlihat pada penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 dan 5 Sukoharjo. Penelitian tersebut menunjukkan peningkatan nilai rerata menjadi 10,34 dan 2,46 poin setelah intervensi diberikan.<sup>24</sup>

Keberhasilan metode ceramah didukung dengan bukti lain mengenai pemberian protokol kesehatan pada masa pandemi COVID-19 yang dikombinasikan dengan demonstrasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dari perubahan perilaku pada kategori baik sebelum diberikan intervensi dengan persentase 41% kemudian setelah intervensi dilakukan mengalami peningkatan menjadi 66%.<sup>25</sup> Metode ceramah dan diskusi kelompok menawarkan keunggulan interaktif dan personalisasi, memungkinkan tanya jawab langsung dan penyesuaian materi sesuai kebutuhan peserta. Namun, metode ini memerlukan waktu dan tempat khusus serta efektivitasnya bergantung pada keterampilan pemimpin dalam kelompok.

Berbagai metode pendidikan kesehatan seperti *peer-group*, ceramah, dan diskusi kelompok dapat memperlihatkan perubahan pada variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri kesehatan mereka dapat memiliki rasa sadar dan patuh dalam mengonsumsi TTD. Variabel pengetahuan dan sikap dapat meningkatkan kesadaran remaja putri untuk mengonsumsi TTD. Kesadaran diartikan sebagai kondisi seseorang atau kelompok yang memiliki pemikiran, sikap, dan tingkah laku untuk mendukung pengembangan lingkungan.<sup>26</sup> Remaja putri yang memiliki kesadaran konsumsi TTD akan mendukung pencegahan anemia. Variabel perilaku dapat mempengaruhi kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Kepatuhan memiliki arti sifat taat pada aturan; disiplin; membiasakan diri.<sup>27</sup> Remaja putri yang telah menyadari pentingnya konsumsi TTD akan membiasakan diri untuk mengonsumsinya sesuai dengan ketentuan yaitu seminggu sekali dan setiap hari pada saat menstruasi.

Walaupun dari berbagai metode pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD, Metode yang paling efektif ditunjukkan pada metode ceramah yang dikombinasikan dengan media sebagai alat bantu dalam menyampaikan informasi kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan adanya pengaruh positif antara metode ceramah dan bantuan media *powerpoint*, video, dan demonstrasi (*mixed media education intervention program*) dengan peningkatan pengetahuan ( $p=0,000$ ) dan sikap ( $p=0,000$ ) remaja putri dalam pencegahan anemia yaitu mengonsumsi TTD.<sup>21</sup>

Berdasarkan teori Edgar Dale yaitu teori “*cone of experience*” yang berisi mengenai keterkaitan antara pembelajaran dengan komunikasi audiovisual. Semakin ke bawah maka tingkat pemahaman dan penguasaan dalam pembelajaran akan semakin besar. Peserta akan lebih memahami suatu informasi dengan optimal yaitu 10% dari membaca, 20% dari pendengaran, 30% dari penglihatan, 50% gabungan dari penglihatan dan pendengaran, 70% dari yang dibicarakan, dan 90% dari perlakuan.<sup>28</sup> Dengan berbagai variasi metode pendidikan dan media yang digunakan, peserta akan semakin mudah dalam menerima dan memahami informasi yang diberikan. Selain itu, efektivitas metode pendidikan kesehatan tidak terlepas dari kesesuaian sasaran yang ditentukan dengan mempertimbangkan berbagai faktor seperti ukuran kelompok peserta, tujuan yang ingin dicapai, kemampuan instruktur, jumlah peserta dalam kelompok, jadwal pelaksanaan pembelajaran, serta ketersediaan fasilitas yang digunakan. Selain itu, pemilihan media juga harus memperhatikan konten pesan yang disampaikan, cara penyampaian pesan, karakteristik audiensnya, aksesibilitas, biaya,

teknologi, interaktivitas, dukungan organisasi dan kebaruan.<sup>19</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Efektivitas metode pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi tablet tambah darah menunjukkan hasil positif. Metode pendidikan yang mengkombinasikan ceramah dengan media seperti *powerpoint*, video, dan demonstrasi (*mixed media education intervention program*) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja terkait konsumsi tablet tambah darah. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah memanfaatkan variasi metode media untuk memperkaya pembelajaran, meningkatkan interaktivitas, dan mendorong motivasi partisipasi dalam proses edukasi tersebut.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ibu Dr. Fajaria Nurcandra, S.K.M., M.Epid atas dukungan dan bimbingannya. Kami terbuka untuk kritik dan saran demi perbaikan artikel ini. Semoga artikel ini bermanfaat bagi para pembaca dan pihak yang membutuhkan informasi terkait.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan. Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Remaja Putri pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
2. World Health Organization. Anaemia. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/anaemia>. 2023.
3. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2018.

4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Mengenal Dampak Anemia Pada Remaja [Internet]. [cited 2024 May 30]. Available from: <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-dampak-anemia-pada-remaja>
5. Siauta JA, Indrayani T, Bombing K. Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018. *Journal for Quality in Women's Health*. 2020 Mar 15;3(1):82–6.
6. Dwistika WF, Utami KD, of Law JAJ, Politic S, undefined 2024. The Effect of Anemia Education with Animated Videos on Adherence to Blood Added Tablet Consumption and Hemoglobin Levels of Young Women at SMPN 17. *Journal of Law and Social Politic*. 2024;2(1):36-50 Available from: <https://jolastic.id/index.php/jlsp/article/view/39>
7. Azizah SK, Fatah MZ. Literature Review: Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Tablet Tambah Darah (TTD) dalam Pencegahan Anemia [Internet]. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 2023;6(9): 10336–10340. Available from: <http://Jiip.stkipyapisdompui.ac.id>
8. Syahrina A, Gambir J, Petrika Y., Efektivitas Edu-Anemia dalam Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe di Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal*. 2020;3(2). Available from: <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ>.
9. Tri E, Utomo R, Rohmawati N., Pengetahuan, Dukungan Keluarga, dan Teman Sebaya Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2020;4(1):1-10.
10. Muzdalia I, Darmawan S, Sakka L, Muzakkir. *Belajar Promosi Kesehatan*. Bandung: Eksismedia Grafisindo; 2022.
11. Pakpahan M, Siregar D, Susilawaty A, Tanim, Mustar, Ramdany R, et al. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis ; 2021.
12. Renata M, Lie S. *Perancangan Media Interaktif Pembelajaran Pubertas untuk Remaja*. *Jurnal DKV Adiwarna*. 2013;2(1):1-8.
13. Gurning FP, Nasution F, Eliska. *Pendampingan Teman Sebaya dan Orang Tua dalam Mewujudkan Remaja Bebas Narkoba dan Sehat Reproduksi di Wilayah Pesisir Kabupaten Langkat*. Medan: Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan ; 2019.
14. Astuti RW, Suryani I. *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Kelompok Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Remaja*. *Jurnal Nutrisia*. 2020 Nov 1;22(1):32–8.
15. Sri Raharjo D, Indrayanti. *Dukungan Peer Group Terhadap Kepatuhan Konsumsi Minum Obat Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Banguntapan Tahun 2020*. *Journal of Health (JoH)*. 2021 Jan 31;8(1):36–41.
16. Rima Andini F, Agestika L. *Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Digital Melalui Peer-group dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri*. *Amerta Nutrition*. 2022 Dec 23;6(1):220–5.

17. Imra'atul Hasanah, Widdefrita, Rاپitos Sidiq, Neni Fitra Hayati, John Amos. Peran Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) dalam Meningkatkan Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Pariaman. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 2023 Oct;6(10):1990–8.
18. Hidayah A, Nasution H, Kesehatan F, Aufa U, Di R, Padangsidimpuan K. Pengaruh Peer Group Health Education Terhadap Perilaku Personal Hygiene Siswa Sekolah Dasar. [cited 2024 Jul 16]; Available from: [www.sbaer.uca.edu/research/icsb/2004/papers](http://www.sbaer.uca.edu/research/icsb/2004/papers)
19. Khasanah N, Rochdiat W, Setiawan DI, Budi L, Retnaningsih LN. *Buku Ajar Pendidikan & Promosi Kesehatan dalam Keperawatan*. Nganjuk: CV. Dewa Publishing; 2023.
20. Suryani L. Efektivitas Metode Ceramah dan Diskusi Kelompok Terhadap Kepatuhan Remaja Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*. 2020 Jan 24;4(1):46–54.
21. Agiani Putri S, Neherta M, Fajria L. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Mixed Media Education Intervention Program Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ners Indonesia* [Internet]. 2023 Sep 30;14(1):47–60.
22. Humayrah W, Putri I. Program CANTIK untuk Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kabupaten Bogor. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2023 Jan 31;5(1):306–13.
23. Mulyati S, Yanti RD. Efektivitas Fe Motivation Class Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dan Kadar Hb Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*. 2022 May 30;14(1):97–104.
24. Mayguspın GA, Hidayati L, Puspowati SD, Kisnawaty SW. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Konsumsi TTD pada Remaja Putri.
25. Prasetyo E, Astutik Andayani S, Program Studi Keperawatan K, Kesehatan F, Nurul Jadid U, Nurul Jadid JP, et al. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Perilaku Menjalani Protokol Kesehatan Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* [Internet]. 2022 Oct 26 [cited 2024 Jul 16];4(4):1387–96. Available from: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1057>
26. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Arti kata sadar - Online [Internet]. [cited 2024 May 24]. Available from: <https://kbbi.web.id/sadar>
27. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Arti kata patuh - Online [Internet]. [cited 2024 May 24]. Available from: <https://kbbi.web.id/patuh>
28. Aryadillah, Fitriansyah F. *Teknologi Media Pembelajaran (Teori Praktik)*. Herya Media ; 2017.