

Efektivitas Media Poster dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia

Zuhrina Aidha^{*1}, Fairuz Zahra², Nabila Selfiana³, Nadia Shalsabila⁴, Lilis Karlina Boangmanalu⁵, Siti Narisya⁶, Yulia Rahmadani⁷

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

^{*1}e-mail: zuhrinaaidha@uinsu.ac.id

²e-mail: fairuzzahra221@gmail.com

³e-mail: nabilaselfiana2003@gmail.com

⁴e-mail: nadiashalsabilaaa@gmail.com

⁵e-mail: lilisboang17@gmail.com

⁶e-mail: narisyasiti5@gmail.com

⁷e-mail: yuliarahmadani0011@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup serius di Indonesia. Rendahnya kesadaran akan pentingnya asupan zat gizi, terutama zat besi, menjadi salah satu faktor penyebab utamanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media poster dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang dilakukan di Desa Tuntungan, Kecamatan Pancur Batu. Informan terdiri dari dua remaja putri yang telah terdiagnosis anemia dalam enam bulan terakhir. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan pendekatan tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media poster mampu menyampaikan informasi secara jelas dan menarik perhatian remaja. Poster dinilai mampu memperkuat pemahaman mengenai gejala, penyebab, dan upaya pencegahan anemia. Sebagian besar responden mengaku lebih memahami pentingnya gizi seimbang setelah melihat poster. Penelitian ini menyimpulkan bahwa media poster efektif digunakan sebagai sarana edukasi kesehatan, terutama bila dipasang di tempat yang sering dilalui remaja. Penggunaan poster secara berkelanjutan berpotensi meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap pentingnya pencegahan anemia melalui perubahan perilaku sehat.

Kata kunci : Anemia; Edukasi; Perilaku Sehat; Poster; Remaja Putri.

ABSTRACT

Anemia among adolescent girls remains a significant health concern in Indonesia. Low awareness of the importance of nutritional intake, particularly iron, is one of the main contributing factors. This study aims to explore the effectiveness of poster media in enhancing adolescent girls' knowledge about anemia. A qualitative method with a case study approach was used, conducted in Tuntungan Village, Pancur Batu Subdistrict. The informants were two adolescent girls who had been diagnosed with anemia in the past six months. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using a thematic approach. The findings indicate that poster media effectively deliver health messages and attract adolescents' attention. The posters enhanced understanding of the symptoms, causes, and preventive efforts related to anemia. Most participants reported gaining a better understanding of the importance of balanced nutrition after viewing the posters. This study concludes that posters are an effective tool for health education, especially when displayed in areas frequently accessed by adolescents. Continuous use of posters has the potential to increase awareness and promote healthy behavior to prevent anemia in adolescent girls.

Keywords : Adolescent Girls; Anemia; Education; Healthy Behavior; Poster.

PENDAHULUAN

Anemia termasuk dalam kategori gangguan kesehatan yang memberikan dampak serius terhadap kualitas hidup remaja putri, khususnya pada masa pertumbuhan dan dalam menjalani aktivitas akademik.

Berdasarkan laporan dari World Health Organization (WHO) (2021), sekitar 30% perempuan berusia 15 hingga 49 tahun di seluruh dunia mengalami anemia, dengan mayoritas kasus disebabkan oleh kekurangan zat besi. Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 32% remaja dengan rentang usia 15–24 tahun tercatat menderita anemia. Angka ini menjadikan remaja putri sebagai kelompok yang sangat rentan terhadap masalah kekurangan zat gizi mikro (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Meskipun informasi mengenai anemia dan gizi telah tersedia luas melalui berbagai platform, tingkat kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia masih tergolong rendah. Hasil wawancara terhadap remaja menunjukkan bahwa gejala anemia, seperti mudah lelah, pusing, dan kantuk berlebihan, sering kali diabaikan atau dianggap sebagai konsekuensi dari kesibukan sekolah. Hal ini mencerminkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Gaya hidup yang kurang sehat, seperti melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah zat besi, serta mengganti air putih dengan minuman manis atau berkafein tinggi, turut memperparah kondisi tersebut. Salah satu narasumber bahkan mengakui sering mengonsumsi nasi dan ayam geprek tanpa sayuran, tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Pola makan yang monoton dan minim zat gizi esensial ini justru berkontribusi terhadap meningkatnya risiko anemia (UNICEF, 2019).

Dampak anemia tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memengaruhi konsentrasi belajar, produktivitas, daya tahan tubuh, serta kondisi mental dan emosional. Anemia yang tidak ditangani sejak dini berpotensi menyebabkan kelelahan kronis dan gangguan fungsi kognitif yang dapat berdampak jangka panjang. Mengingat kompleksitas permasalahan tersebut, dibutuhkan pendekatan edukasi individu yang efektif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik remaja putri masa kini. Edukasi yang diberikan secara langsung dapat menciptakan komunikasi dua arah, memperkuat pemahaman, serta membangun kesadaran akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan edukatif ini diharapkan menjadi langkah awal dalam menurunkan angka kejadian anemia di kalangan remaja putri, sekaligus membentuk generasi muda yang lebih sadar gizi, sehat, dan produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menggali secara mendalam faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di Desa Tuntungan, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat memahami fenomena berdasarkan sudut pandang partisipan dalam konteks sosial dan budaya mereka. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2025. Lokasi dipilih secara purposif karena tingginya prevalensi anemia pada kelompok remaja putri berdasarkan data dari puskesmas setempat.

Informan utama dalam penelitian ini berjumlah dua orang remaja putri yang telah terdiagnosis anemia dalam enam bulan terakhir. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling menggunakan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) berusia antara 13–18 tahun; (2) bertempat tinggal di Desa Tuntungan; (3) pernah mendapatkan diagnosis anemia dari tenaga kesehatan; dan (4) bersedia menjadi partisipan serta memberikan informasi secara sukarela.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik in-depth interview dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Setiap wawancara dilakukan secara langsung oleh peneliti dan berlangsung selama kurang lebih 30 hingga 45 menit untuk masing-masing informan. Selain percakapan verbal, peneliti juga mencatat respons nonverbal serta kondisi lingkungan melalui catatan lapangan (field notes) sebagai data pelengkap. Seluruh sesi wawancara direkam menggunakan alat perekam suara digital setelah memperoleh persetujuan dari partisipan.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai human instrument. Peneliti merancang pedoman wawancara, mengumpulkan data, serta melakukan interpretasi hasil. Instrumen bantu yang digunakan meliputi panduan wawancara, alat perekam suara, dan buku catatan lapangan.

Penelitian ini telah memperoleh izin dari instansi terkait. Informan diberikan penjelasan menyeluruh mengenai tujuan dan proses penelitian, serta diminta untuk menandatangani lembar persetujuan partisipasi (informed consent). Identitas informan dijaga kerahasiaannya, dan seluruh proses penelitian dilakukan dengan menjunjung tinggi prinsip etika penelitian (Kementerian Kesehatan RI, 2018; UNICEF, 2019; World Health Organization, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini menyajikan temuan dari wawancara yang dilakukan dengan dua orang mahasiswa terkait persepsi dan kebiasaan mereka terhadap anemia dan kesehatan gizi. Wawancara ini bertujuan untuk menggali lebih dalam alasan di balik masih tingginya kasus anemia di kalangan mahasiswa, meskipun informasi kesehatan telah tersedia secara luas, serta untuk memahami preferensi mahasiswa dalam menerima informasi kesehatan.

1. Pemahaman tentang Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil wawancara, kedua narasumber menyadari bahwa informasi mengenai gizi dan kesehatan, termasuk anemia, sebenarnya sudah sangat banyak tersebar. Namun, informasi tersebut sering kali hanya “numpang lewat” karena kesibukan sekolah, organisasi, dan tugas, sehingga mahasiswa merasa kesulitan untuk menerapkan pola makan sehat. Banyak dari mereka masih beranggapan “*masih muda, kuatlah,*” sehingga mengabaikan risiko kesehatan. Gejala seperti cepat lelah, pusing, dan lemas dianggap sebagai hal biasa atau sekadar akibat kurang tidur, padahal bisa menjadi tanda anemia. Bahkan, salah satu narasumber mengaku pernah mengalami gejala seperti mudah lelah, sering mengantuk, dan ngos-ngosan saat menaiki tangga, namun awalnya hanya mengira hal tersebut disebabkan oleh kurang istirahat. Temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran mahasiswa terhadap anemia masih rendah dan perlu ditingkatkan.

2. Penyebab Anemia pada Remaja Putri

Gaya hidup praktis dan tren di kalangan remaja putri turut memicu terjadinya anemia. Kebiasaan seperti melewatkan sarapan karena terburu-buru atau malas, menjalani diet tanpa mempertimbangkan gizi, serta konsumsi berlebihan minuman berkafein atau manis yang menggantikan air putih menjadi pola umum yang ditemui. Salah satu narasumber bahkan mengaku hampir setiap hari hanya mengonsumsi nasi dengan ayam geprek tanpa sayuran. Ia juga jarang memperhatikan kandungan zat besi atau nilai gizi dalam makanannya, karena yang penting hanyalah rasa enak dan perut kenyang. Kebiasaan-kebiasaan tersebut berisiko tinggi menyebabkan kekurangan zat besi, yang merupakan penyebab utama anemia.

3. Dampak Anemia pada Remaja Putri

Dampak anemia seperti kelelahan kronis, mudah pusing, dan kurang fokus sering kali dianggap sebagai bagian dari ritme kesibukan remaja. Banyak yang merasa bahwa rasa lemas dan ngantuk adalah hal wajar karena aktivitas yang padat. Salah satu narasumber mengatakan, “*Gak tahu juga sih itu gejala anemia atau bukan. Tapi kadang emang ngerasa capek, lemes, ngantuk terus. Cuma aku pikir ya wajar lah, namanya juga mahasiswa, sibuk terus,*” menggambarkan kondisi yang mungkin dialami oleh banyak remaja putri. Pandangan semacam ini menyebabkan gejala anemia tidak ditanggapi secara serius, padahal anemia dapat menurunkan konsentrasi belajar, memengaruhi nilai akademik, serta berdampak pada mood dan daya tahan tubuh.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan media poster dalam edukasi kesehatan berhasil meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia. Sebagai media visual, poster memiliki keunggulan dalam menarik perhatian, menyampaikan pesan secara ringkas, serta memudahkan proses internalisasi informasi, khususnya pada kelompok usia remaja yang lebih responsif terhadap bentuk visual dan estetika (Haninggar & Mahmud, 2023).

Pengetahuan merupakan aspek kognitif yang penting dalam membentuk perilaku kesehatan. Ketika informasi disajikan dalam bentuk visual yang menarik dan mudah dipahami, seperti poster, proses penerimaan pesan menjadi lebih efektif. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran kognitif visual yang menyatakan bahwa manusia lebih mudah menyerap informasi dalam bentuk gambar dibandingkan teks panjang (Mayer, 2009). Oleh karena itu, media poster menjadi alat yang strategis dalam intervensi promosi kesehatan, termasuk dalam pencegahan anemia.

Studi terdahulu oleh Adyani et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui poster dapat meningkatkan skor pengetahuan remaja putri secara signifikan setelah intervensi, khususnya dalam hal mengenali gejala, faktor risiko, dan upaya pencegahan anemia. Penelitian serupa oleh Amperatmoko et al.

(2022) menyatakan bahwa meskipun media seperti video animasi memiliki keunggulan dalam hal interaktivitas, poster tetap menjadi alat edukasi yang efektif di ruang publik seperti sekolah, karena sifatnya yang statis dan dapat dilihat secara berulang.

Dari wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa remaja putri masih menganggap gejala anemia sebagai sesuatu yang biasa dan berkaitan dengan kelelahan akademik. Di sinilah letak pentingnya media poster yang dapat ditempatkan di lokasi strategis seperti lorong sekolah, ruang kelas, atau toilet umum sebagai pengingat visual yang bersifat pasif namun berkelanjutan. Temuan ini didukung oleh penelitian Angelina et al. (2020) yang menyatakan bahwa akses rutin terhadap media visual meningkatkan peluang terserapnya informasi oleh target audiens.

Gaya hidup remaja yang cenderung instan, seperti melewatkan sarapan, mengonsumsi fast food, dan minuman manis, menjadi pemicu utama kekurangan zat besi. Informasi edukatif melalui poster yang berisi ajakan mengonsumsi makanan bergizi, menampilkan gambar sayuran tinggi zat besi, serta dampak anemia terhadap aktivitas akademik dapat memberikan tekanan kognitif dan emosional yang mendorong perubahan sikap (Widuri et al., 2021).

Lebih jauh, edukasi melalui poster juga berperan dalam membentuk niat berperilaku sehat (*behavioral intention*). Menurut teori Planned Behavior, pengetahuan yang kuat akan memengaruhi sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang akhirnya menghasilkan tindakan nyata (Ajzen, 1991). Dalam konteks ini, poster yang informatif dan dirancang dengan bahasa yang sesuai karakteristik remaja mampu memicu perubahan kebiasaan ke arah yang lebih sehat, seperti meningkatkan konsumsi air putih dan menghindari diet ekstrem.

Studi di SMAN 1 Kartasura menunjukkan bahwa media poster mampu meningkatkan kategori pengetahuan baik dari 50% menjadi 89,4%, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ (Apriningsih, 2023). Temuan ini memperkuat klaim bahwa media poster berperan besar dalam promosi kesehatan.

Meski demikian, beberapa penelitian membandingkan efektivitas poster dengan media edukasi lain seperti video dan booklet. Tan et al. (2023) melaporkan bahwa media video memberikan dampak yang lebih kuat dalam membentuk efikasi diri. Oleh karena itu, disarankan agar media poster dikombinasikan dengan media lain yang lebih interaktif guna menjangkau berbagai gaya belajar remaja, baik visual, auditori, maupun kinestetik.

Secara keseluruhan, pendekatan edukatif melalui media poster terbukti menjadi strategi promotif yang sederhana namun efektif. Selain memberikan pengetahuan, media ini juga menciptakan *environmental cue* yang secara pasif membentuk budaya sehat di lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media poster merupakan alat edukatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Meskipun informasi tentang anemia telah tersedia secara luas, remaja putri masih cenderung mengabaikan gejala awal dan belum menyadari pentingnya pola makan bergizi. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan melewatkan sarapan, serta rendahnya asupan sayur dan buah, menjadi faktor yang memperburuk risiko terjadinya anemia. Melalui pendekatan visual yang menarik serta penyampaian pesan yang singkat namun jelas, media poster mampu menjembatani kesenjangan antara ketersediaan informasi dan pemahaman yang mendalam. Keberadaan poster di lokasi strategis, seperti lingkungan sekolah, terbukti dapat memperkuat eksposur informasi dan membantu remaja memahami pentingnya pencegahan anemia secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar penggunaan media poster dioptimalkan sebagai bagian dari program edukasi kesehatan di lingkungan sekolah maupun komunitas remaja. Poster yang dirancang secara komunikatif, menarik, dan relevan dengan gaya hidup remaja akan lebih efektif dalam menarik perhatian serta memperkuat pemahaman mereka. Untuk hasil yang lebih maksimal, media poster sebaiknya dikombinasikan dengan metode edukatif lain, seperti booklet, video edukatif, atau diskusi interaktif, guna menjangkau berbagai tipe gaya belajar. Selain itu, peran aktif guru, orang tua, dan teman sebaya sangat penting dalam mendukung serta mengawasi perilaku kesehatan remaja guna menciptakan lingkungan yang kondusif terhadap pencegahan anemia. Evaluasi berkala terhadap tingkat pemahaman dan perubahan

perilaku juga perlu dilakukan untuk memastikan bahwa intervensi edukatif yang diberikan memberikan dampak yang nyata dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Apriliana, S. D., & Susilowati, E. (2024). The Effects of Educational Media on Female Adolescent Knowledge of Anemia: Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 11(2), 126–134.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/074959789190020T>
- Amperatmoko, A. S., Apriningsih, A., Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Perbedaan Efektivitas Media Edukasi Tentang Anemia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 146–153.
- Angelina, C., Siregar, D. N., Siregar, P. S., & Anggeria, E. (2020). Pengetahuan Siswi Kelas XI Tentang Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 99–106.
- Apriningsih, A. (2023). *Anemia pada Remaja Putri: Perspektif Sosio-Ekologis*. Syiah Kuala University Press.
- Haninggar, R. D., & Mahmud, A. (2023). Efektivitas Media Poster Pencegahan Anemia. *Jurnal Kebidanan*, 13(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Litbangkes.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia Learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Tan, S. T., & et al. (2023). Skrining Gula Darah dan Anemia: Pendekatan Edukasi Komunitas. *Community Development Journal*, 4(4), 8688–8695.
- UNICEF. (2019). *Adolescent Anaemia: A Hidden Public Health Crisis*.
- World Health Organization. (2021). *Anaemia*.