

Efektivitas Penyuluhan Melalui Metode Ceramah Dan Media Lembar Balik Terhadap Perilaku Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia Di SMAN 14 Palembang

Aulia Zahwa Maharani¹, Yuli Hartati^{2*}, Nurul Salasa Nilawati³, Yunita Nazarena⁵

Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang, Palembang

E-mail: yuli.hartati@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

Anemia is a condition of low hemoglobin levels in the blood that leads to a decrease in the number of red blood cells. It is the second leading cause of disability in the world and a global public health issue. In Palembang City, the prevalence of anemia among adolescent girls reached 26.5%. If left untreated, anemia can continue into adulthood and increase the risk of pregnancy complications, such as maternal death, premature birth, and low birth weight babies. One of the causes is the low behavior of adolescent girls regarding anemia prevention. This study aims to determine the effectiveness of counseling through lecture method and flipchart media on the behavior of adolescent girls about anemia prevention at SMAN 14 Palembang. The study used a quasi-experimental design with a two group pretest-posttest design on 70 female students of class X and XI, who were randomly divided into two groups, namely lecture and flipchart. Results showed an increase in knowledge, attitudes, and actions in both groups after counseling. In the lecture group, knowledge increased from 61.43 to 77.43, attitude from 54.29 to 74.71, and action from 78.43 to 89.14. In the flipchart group, knowledge increased from 70.57 to 82.86, attitude from 59.00 to 75.29, and action from 79.29 to 89.71. Wilcoxon test showed $p = 0.000$ in all variables of both groups. Nutrition counseling through lecture method and flipchart media is effective in improving adolescent girls' behavior in anemia prevention. Thus, nutrition counseling through lectures and flip charts proved to be effective in improving adolescent girls' behavior related to anemia prevention.

Keywords: adolescent girls, anemia, behavior, flipchart, lecture

Abstrak

Anemia adalah kondisi rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang menyebabkan penurunan jumlah sel darah merah. Masalah ini menjadi penyebab utama kecacatan kedua di dunia dan menjadi isu kesehatan masyarakat global. Prevalensi anemia remaja putri di Kota Palembang mencapai 26,5%. Jika tidak ditangani, anemia dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti kematian ibu, kelahiran prematur, dan bayi berat lahir rendah. Salah satu penyebabnya adalah perilaku remaja putri yang masih rendah terkait pencegahan anemia. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penyuluhan melalui metode ceramah dan media lembar balik terhadap perilaku remaja putri tentang pencegahan anemia di SMAN 14 Palembang. Penelitian menggunakan rancangan *quasi-experimental* dengan desain *two group pretest-posttest* pada 70 siswi kelas X dan XI, yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu ceramah dan lembar balik. Pada kelompok ceramah, pengetahuan terjadi peningkatan sebesar 26,05%, sikap terjadi peningkatan 37,63%, dan tindakan meningkat sebesar 13,51%. Pada kelompok lembar balik, pengetahuan meningkat sebesar 17,41%, sikap terjadi peningkatan 27,61%, dan tindakan meningkat sebesar 13,14%. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ pada semua variabel dari kedua kelompok. Penyuluhan gizi melalui metode ceramah dan media lembar balik efektif dalam meningkatkan perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia. Namun, media lembar balik lebih optimal dalam memberikan perubahan perilaku yang positif.

Kata Kunci: anemia, ceramah, lembar balik, perilaku, remaja putri

Naskah masuk: 06 Oktober 2025, Naskah direvisi: 17 November 2025, Naskah diterima: 04 Desember 2025
Naskah diterbitkan secara online: 31 Desember 2025

©2025/Penulis. Artikel ini merupakan artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-SA
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Aulia Zahwa Maharani¹, Yuli Hartati^{2*}, Sartono³, Nurul Salasa Nilawati⁴, Yunita Nazarena⁵

1. Pendahuluan

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, yaitu kurang dari 12 g/dL pada remaja, sehingga kemampuan tubuh mengangkut oksigen menurun (Kemenkes RI, 2023).

Anemia memengaruhi hampir 500 juta perempuan pada kelompok usia 15-49 tahun serta sekitar 269 juta anak berusia 6-59 bulan di dunia (WHO, 2023). Menurut (WHO) *Global Anaemia Estimates* edisi 2025, di kalangan remaja negara maju tercatat hanya 6%, sedangkan di negara berkembang angkanya mencapai 27%.

Berdasarkan hasil Riskesdas (2013), prevalensi anemia di Indonesia yang terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun tercatat sebesar 37,01%, kemudian angka tersebut mengalami kenaikan menjadi 48,9% pada Riskesdas (2018).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan (2021) yang dikutip dalam Yanti & Sugiatini (2023) melaporkan bahwa tingkat kejadian anemia di kalangan remaja putri yang bersekolah di Kota Palembang pada tahun 2020 mencapai 15% sedangkan pada anak usia sekolah mencapai 26,5%. Tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja putri, apabila tidak ditangani dengan tepat, dapat terus berlanjut sampai dewasa serta memberikan dampak besar pada angka kematian ibu, serta meningkatkan risiko lahirnya bayi prematur serta bayi berat lahir rendah (Prasetya *et al.*, 2019).

Anemia merupakan salah satu penyebab utama beban penyakit global berdasarkan indikator *Years Lived with Disability (YLD)* menurut *Global Burden of Disease (GBD)* 2019 dikutip dalam Safiri *et al.*, (2021), pada tahun 2019, anemia menyumbang sekitar 50,3 juta YLD di seluruh dunia dengan lebih dari 1,8 miliar kasus.

Unsur-unsur yang berkaitan dengan terjadinya anemia pada remaja meliputi minimnya pengetahuan, kebiasaan makan yang kurang teratur, jarang mengonsumsi sayuran serta buah-buahan, durasi tidur yang kurang dari 8 jam atau lebih dari 10 jam, serta perdarahan menstruasi yang berlebihan (Astuti, 2023).

Dampak anemia pada remaja putri dapat mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan, peningkatan kerentanan terhadap infeksi yang berdampak pada penurunan kebugaran tubuh, serta mempengaruhi prestasi belajar. Hal ini disebabkan karena anemia dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dalam belajar (Ariani *et al.*, 2023). Remaja putri yang mengalami anemia cenderung berisiko 1,875 kali lebih tinggi mengalami penurunan prestasi belajar dibandingkan dengan remaja putri tanpa anemia (Husna & Saputri, 2022).

Sejak tahun 2018, Kemenkes RI melaksanakan intervensi berupa pemberian tambahan zat besi dan asam folat dalam bentuk tablet tambah darah (TTD) yang bertujuan menurunkan prevalensi anemia. Tablet tambah darah dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti fasilitas kesehatan, sekolah, maupun secara mandiri. Program TTD di tingkat sekolah ditujukan kepada remaja putri siswi SMP, SMA, dan sederajat, serta perempuan di luar sekolah, sebagai langkah strategis untuk menghentikan rantai permasalahan gizi. Pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri juga menjadi bagian dari program pemerintah, yakni Program untuk mencegah dan mengatasi anemia pada Remaja Putri serta Wanita Usia Subur (WUS), sebagai salah satu fokus utama dari program ini ditujukan untuk mendorong kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD, oleh karena itu diharapkan berpotensi mengurangi angka kejadian anemia pada kelompok tersebut (Aulya *et al.*, 2022).

Metode ceramah merupakan cara penyampaian informasi kesehatan secara lisan kepada sasaran, sehingga peserta dapat memahami materi dengan lebih mudah (Harefa *et al.*, 2023). Dalam edukasi kesehatan, ceramah dapat dilakukan dengan atau tanpa media, namun penggunaan media perlu disesuaikan dengan tujuan agar pesan yang disampaikan lebih efektif dan mampu mendukung peningkatan status kesehatan (Supariasa, 2013).

Lembar balik dapat digunakan sebagai media yang dianggap sangat efektif dalam penyuluhan kesehatan karena penggunaannya yang bersifat interaktif, melibatkan masyarakat sebagai target utama, serta

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Aulia Zahwa Maharani¹, Yuli Hartati^{2*}, Sartono³, Nurul Salasa Nilawati⁴, Yunita Nazarena⁵

memudahkan tenaga penyuluhan dalam menyampaikan informasi kepada sasaran target tambahan, serta menyampaikan saran penting untuk pihak pembuat kebijakan sebagai target akhir untuk penilaian serta kelanjutan dari program intervensi yang sedang maupun akan dilaksanakan (Sutrisno & Sinanto, 2022).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Soleha & Muhith (2025) di SMAN 14 Palembang pada 83 siswi menunjukkan bahwa 45 siswi (54,2%) mengalami anemia, sedangkan 38 siswi lainnya (45,8%) tidak. Tingginya proporsi anemia ini mengindikasikan adanya masalah kesehatan yang signifikan pada kelompok remaja tersebut. Kondisi ini juga dapat mencerminkan rendahnya pengetahuan terkait gizi, pola makan, dan pencegahan anemia. Karena itu, temuan ini memperkuat kebutuhan akan intervensi edukasi seperti penyuluhan gizi untuk meningkatkan pemahaman siswi mengenai anemia sehingga mereka mampu menerapkan perilaku yang dapat menurunkan risiko anemia.

Mengingat pentingnya pencegahan masalah kesehatan ini, peneliti melakukan intervensi preventif berupa penyuluhan gizi melalui dua pendekatan yang berbeda, yaitu metode ceramah dan media lembar balik. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh efektifitas penyuluhan melalui ceramah dan media lembar balik di SMAN 14 Palembang.

2. Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan analitik melalui rancangan *quasi eksperiment* serta desain *two group pre-test* dan *post-test*, yang bertujuan agar dapat mengetahui efektivitas penyuluhan melalui metode ceramah dan media lembar balik terhadap perilaku remaja putri dalam upaya pencegahan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Penelitian ini telah dilaksanakan sejak Januari hingga Juni 2025 yang berlokasi di SMAN 14 Palembang, Sumatera Selatan.

Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari seluruh siswi kelas X dan XI di SMAN 14 Palembang. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*

untuk menentukan jumlah sampel pada setiap strata. Setelah jumlah sampel per strata ditetapkan, pemilihan responden di dalam masing-masing strata dilakukan menggunakan *simple random sampling*. Dari penelitian ini maka didapatkan dari kelas X dan XI yaitu 70 orang, dimana 35 orang menggunakan ceramah dan 35 orang menggunakan media lembar balik.

2.1 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data diperoleh dengan memanfaatkan data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang didapatkan dari pengetahuan, sikap, dan tindakan terhadap pencegahan anemia, sedangkan data sekunder adalah jumlah siswi pada masing-masing kelas.

Kegiatan ini akan dilakukan dengan rentang waktu satu bulan dengan dua kali pemberian penyuluhan, meliputi minggu pertama siswi akan diberikan lembar *pre-test*, minggu kedua dan di minggu ketiga dilakukan penyuluhan dengan durasi kegiatan 50 menit, meliputi waktu persiapan 10 menit, 30 menit penyuluhan (15 menit metode ceramah dan 15 menit media lembar balik), dan 10 menit tanya jawab, serta minggu keempat siswi akan diberikan lembar *post-test*.

2.2 Metode Analisis Data

Data pengetahuan, sikap, dan tindakan yang telah terkumpul terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk* melalui aplikasi *IBM SPSS Statistics* versi 26. Data pengetahuan, sikap, dan tindakan yang telah terkumpul terlebih dahulu diuji normalitasnya melalui uji *Shapiro-Wilk*. Hasil pengujian bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis berikutnya menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Metode ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan antara sebelum dan sesudah penyuluhan.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di SMAN 14 Palembang mengenai efektivitas penyuluhan melalui metode ceramah dan media lembar balik terhadap perilaku remaja

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Aulia Zahwa Maharani¹, Yuli Hartati^{2*}, Sartono³, Nurul Salasa Nilawati⁴, Yunita Nazarena⁵

putri dalam pencegahan anemia, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Umur Responden

Usia	Ceramah		Lembar Balik	
	n	%	n	%
14 tahun	0	0	1	2,9
15 tahun	13	37,1	13	37,1
16 tahun	14	40	15	42,9
17 tahun	8	22,9	6	17,1
18 tahun	0	0	0	0
Total	35	100	35	100

Pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa responden terbanyak yang mendapat penyuluhan dengan metode ceramah berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (40%). Sementara itu, pada kelompok yang mendapat penyuluhan menggunakan lembar balik, sebagian besar juga berusia 16 tahun, yakni sebanyak 15 orang (42,9%).

Tabel 2. Karakteristik Kelas Responden

Kelas	Ceramah		Lembar Balik	
	n	%	n	%
Kelas X (E)	16	45,7	17	48,6
Kelas XI (F)	19	54,3	18	51,4
Total	35	100	35	100

Pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa responden terbanyak yaitu 19 orang (54,3%), yang diberikan penyuluhan metode ceramah berada di kelas XI dan sebagian besar 18 orang (51,4%) yang diberikan penyuluhan dengan lembar balik berada di kelas XI.

Tabel 3. Rata-Rata Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Sebelum dan Sesudah Ceramah dan Lembar Balik

PENGETAHUAN			
Variabel	n	Mean ± SD	Min-Max
Ceramah			
Sebelum	35	61,43 ± 17,681	30-90
Sesudah	35	77,43 ± 12,448	60-100
Lembar Balik			
Sebelum	35	70,57 ± 16,968	40-100
Sesudah	35	82,86 ± 14,053	60-100
SIKAP			
Variabel	n	Mean ± SD	Min-Max
Ceramah			

Sebelum	35	54,29 ± 8,672	40-70
Sesudah	35	74,71 ± 11,691	60-100
Lembar Balik			
Sebelum	35	59,00 ± 9,837	40-75
Sesudah	35	75,29 ± 11,501	60-100
TINDAKAN			
Variabel	n	Mean ± SD	Min-Max
Ceramah			
Sebelum	35	78,43 ± 9,760	60-95
Sesudah	35	89,14 ± 8,616	70-100
Lembar Balik			
Sebelum	35	79,29 ± 8,923	65-95
Sesudah	35	89,71 ± 7,065	80-100

Pada Tabel 3, hasil menunjukkan adanya peningkatan rerata pengetahuan pada kedua kelompok setelah penyuluhan, baik pada kelompok ceramah maupun lembar balik.

Terjadi peningkatan nilai sikap pada kedua kelompok setelah penyuluhan, baik pada metode ceramah maupun lembar balik.

Terjadi peningkatan nilai tindakan pada kedua kelompok setelah penyuluhan, baik pada metode ceramah maupun lembar balik.

Uji Normalitas

Data pada Tabel 4 memperlihatkan hasil uji normalitas dengan uji *Shapiro-Wilk*.

Tabel 4. Uji Normalitas Data Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Sebelum dan Sesudah

Variabel	Sebelum	Sesudah
Ceramah		
Pengetahuan	0,047	0,008
Sikap	0,016	0,007
Tindakan	0,118	0,014
Lembar Balik		
Pengetahuan	0,057	0,002
Sikap	0,047	0,046

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Aulia Zahwa Maharani¹, Yuli Hartati^{2*}, Sartono³, Nurul Salasa Nilawati⁴, Yunita Nazarena⁵

Tindakan	0,064	0,001
----------	-------	-------

Tabel 5. Efektivitas Penyuluhan Gizi Ceramah dan Lembar Balik

Variabel	Kelompok	p
Pengetahuan	Ceramah	0,000
	Lembar Balik	0,000
Sikap	Ceramah	0,000
	Lembar Balik	0,000
Tindakan	Ceramah	0,000
	Lembar Balik	0,000

Pada Tabel 5 di atas memperlihatkan bahwa diperoleh penyuluhan dengan metode ceramah menghasilkan skor rata-rata tingkat pengetahuan setelah penyuluhan sebesar 77,43 disertai standar deviasi sebesar 12,448. Hasil statistik menunjukkan adanya perbedaan skor secara signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan. ($p\text{-value} < 0,05$). Sementara itu, pada skor rata-rata pengetahuan setelah penyuluhan menggunakan media lembar balik mencapai 82,86 disertai standar deviasi sebesar 14,053, dan hasil statistik juga terbukti adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah penyuluhan ($p\text{-value} < 0,05$).

Untuk variabel sikap menunjukkan hasil rata-rata skor setelah penyuluhan menggunakan metode ceramah adalah 74,71 disertai standar deviasi sebesar 11,691. Secara statistik, menunjukkan adanya perubahan signifikan pada skor sikap antara sebelum dan sesudah penyuluhan ($p\text{-value} < 0,05$). Setelah penyuluhan menggunakan media lembar balik tercatat rata-rata skor 75,29 disertai standar deviasi sebesar 11,501, dan hasil statistik juga membuktikan adanya perubahan yang signifikan antara skor sebelum dan setelah penyuluhan ($p\text{-value} < 0,05$).

Pada variabel tindakan, penyuluhan dengan metode ceramah menghasilkan rata-rata skor sebesar 89,14 disertai standar deviasi sebesar 8,616. Hasil statistik dapat diamati adanya perubahan signifikan pada skor tindakan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan ($p\text{-value} < 0,05$). Sementara itu, setelah penyuluhan menggunakan lembar balik rata-rata skornya adalah 89,71 disertai standar deviasi sebesar 7,065, dan hasil statistik juga membuktikan adanya perubahan

signifikan antara skor sebelum dan setelah penyuluhan ($p\text{-value} < 0,05$).

PEMBAHASAN

Perbandingan Penyuluhan Metode Ceramah dan Lembar Balik Terhadap Pengetahuan

Hasil uji *wilcoxon* membuktikan bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan pada kedua kelompok setelah dilakukan penyuluhan gizi. Pada kelompok ceramah, skor rata-rata pengetahuan meningkat dari 61,43 sebelum penyuluhan menjadi 77,43 setelah penyuluhan. Begitu pula pada kelompok lembar balik, terjadi peningkatan dari 70,57 menjadi 82,86. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi pada kedua kelompok sebesar $p = 0,000$, yang menunjukkan perubahan signifikan pada skor antara sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Temuan ini membuktikan bahwa baik metode ceramah maupun media lembar balik ini efektif untuk menambah pengetahuan remaja putri terkait upaya pencegahan anemia.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Afiatna *et al* (2023), yang memberikan pelatihan kepada kader Posyandu Lansia melalui metode ceramah, demonstrasi, dan simulasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, dengan nilai $p = 0,002$, yang menunjukkan bahwa metode ceramah mampu meningkatkan pengetahuan.

Hasil ini sejalan juga dengan penelitian Aisyah & Andriani (2023), yang melakukan penyuluhan mengenai anemia kepada siswi menggunakan media lembar balik. Penelitian tersebut terbukti adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan, dengan nilai $p = 0,009$. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media lembar balik berperan dalam meningkatkan pengetahuan.

Perbandingan Penyuluhan Metode Ceramah dan Lembar Balik Terhadap Sikap

Untuk variabel sikap, juga ditemukan peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok. Rata-rata skor sikap pada kelompok ceramah meningkat dari 54,29

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Aulia Zahwa Maharani¹, Yuli Hartati^{2*}, Sartono³, Nurul Salasa Nilawati⁴, Yunita Nazarena⁵

menjadi 74,71, sedangkan pada kelompok lembar balik naik dari 59,00 menjadi 75,29. Uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $p = 0,000$ pada keduanya, terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan demikian, penyuluhan gizi menggunakan ceramah maupun lembar balik dinilai efektif dalam membentuk sikap negatif menjadi positif terhadap pencegahan anemia.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Elektrina (2022) yang menggunakan metode ceramah kepada siswa terkait sikap remaha terhadap kesehatan reproduksi, menghasilkan sikap dengan nilai $p = 0,001$, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh bermakna secara signifikan antara sikap siswa dan informasi yang disampaikan.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Simaibang *et al* (2021) menggunakan media lembar balik dalam edukasi kepada siswa mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ pada variabel sikap, hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media lembar balik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan sikap siswa sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Perbandingan Penyuluhan Metode Ceramah dan Lembar Balik Terhadap Tindakan

Pada variabel tindakan, hasil yang diperoleh pun serupa. Rata-rata tindakan pada kelompok ceramah meningkat dari 78,43 menjadi 89,14, sementara pada kelompok lembar balik mengalami peningkatan dari 79,29 menjadi 89,71. Nilai signifikansi yang dihasilkan adalah $p = 0,000$ pada kedua kelompok terdapat adanya peningkatan yang menunjukkan signifikansi secara statistik.

Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan gizi dengan kedua metode tersebut sama-sama efektif dalam meningkatkan tindakan pencegahan anemia pada remaja putri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Dalimunthe *et al* (2022), mengenai perilaku cuci tangan pada siswa, yang menunjukkan hasil nilai $p = 0,001$. Hasil tersebut membuktikan bahwa penyuluhan

menggunakan metode ceramah berpengaruh signifikan pada perilaku.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Nurlaela (2023), yang memperoleh nilai $p = 0,000$. Hasil tersebut membuktikan bahwa penggunaan media lembar balik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas penyuluhan melalui metode ceramah dan media lembar balik terhadap perilaku remaja putri tentang pencegahan anemia di SMAN 14 Palembang meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan sebelum dan sesudah, serta perbandingannya:

1. Penyuluhan gizi dengan metode ceramah maupun media lembar balik terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai pencegahan anemia. Kedua metode mampu memberikan pemahaman yang lebih baik setelah intervensi diberikan, meskipun media lembar balik menunjukkan kecenderungan memberikan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan ceramah.
2. Penyuluhan gizi melalui metode ceramah maupun media lembar balik terbukti efektif dalam membentuk sikap siswi menjadi lebih positif terhadap pencegahan anemia. Kedua metode mampu meningkatkan kesiapan dan penerimaan siswi untuk menerapkan perilaku pencegahan anemia setelah mendapatkan edukasi.
3. Penyuluhan gizi melalui metode ceramah maupun media lembar balik terbukti efektif dalam meningkatkan tindakan nyata siswi terkait pencegahan anemia. Kedua metode berhasil mendorong perubahan perilaku menuju praktik yang lebih sehat setelah mendapatkan intervensi.
4. Perbandingan antara kedua metode penyuluhan menunjukkan bahwa keduanya efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan. Namun, media lembar balik cenderung memberikan skor rata-rata lebih tinggi, baik sebelum maupun sesudah penyuluhan, pada ketiga variabel

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Aulia Zahwa Maharani¹, Yuli Hartati^{2*}, Sartono³, Nurul Salasa Nilawati⁴, Yunita Nazarena⁵

tersebut. Secara keseluruhan, kedua metode penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan perilaku siswi terkait pencegahan anemia.

Daftar Pustaka

- Afiatna, P., Maryanto, S., & Setyoningrum, U. (2023). Pelatihan Kader dengan Metode Ceramah, Demonstrasi dan Simulasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu Lansia di Wilayah RW V Kelurahan Pudakpayung, Banyumanik Semarang. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 5(2), 188–194.
- Aisyah, S., & Andriani, A. (2023). Efektifitas Penyuluhan dengan menggunakan Media Lembar Balik dan *Powerpoint* terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di SMAN 11 Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 16(2), 48–55.
- Ariani, A., Dewi, D. W. E., Yuliantini, A., Nurfitriana, R. S., Mulyana, A., & Ermilda, E. (2023). Edukasi Gaya Hidup, Pola Jajan Sehat dan Pemberian Jus ABC (*Apple Bit Carrot*) untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 1462–1474.
- Astuti, E. R. (2023). *Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri*. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550–561.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386.
- Balci, Y. I., Karabulut, A., Gürses, D., & Çövüt, I. E. (2012). *Prevalence and Risk Factors of Anemia among Adolescents in Denizli, Turkey*. *Iranian Journal of Pediatrics*, 22(1), 77–81.
- Dalimunthe, K. T., Meirindany, T., Siregar, M. N., Itawarni, F., & Dalimunthe, D. S. (2022). Pengaruh Penyuluhan menggunakan Metode Ceramah dan Media Poster terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) di Sekolah Dasar Negeri 1 Atu Lintang Kecamatan Atu Lintang. *Journal of Pharmaceutical and Sciences (JPS)*, 5(2), 404–408.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2020. Palembang: Dinkes Provinsi Sumatera Selatan.
- Elektrina, O. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SMKN 1 Kota Bukittinggi. *Ensiklopedia Social Review*, 4(2), 85–91.
- Harefa, K., Utama, I., Brahmana, N. E., Wandra, T., Sitorus, M. E. J., Siagian, M. T., & Sinaga, T. R. (2023). Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Ceramah terhadap Peningkatan Perilaku Pengobatan Pasien Tuberkulosis di Puskesmas Lotu Tahun 2023. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16062–16071.
- Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan mengenai tentang Tanda Bahaya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 7–12.
- Kemenkes RI. (2013). Laporan Kesehatan Nasional Riskesdas. Jakarta: BPPSDM Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Kesehatan Nasional Riskesdas. Jakarta: BPPSDM Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurlaela, E. (2023). Efektivitas Konseling Gizi menggunakan Media Lembar Balik terhadap Kemampuan Remaja Putri mengestimasi Porsi Makanan di SMAN 6 Kendari. *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian*, 15(1).
- Prasetya, K. A. H., Wihandani, D. M., & Sutadarma, I. W. G. (2019). Hubungan antara Anemia dengan Prestasi Belajar pada Siswi Kelas XI di SMAN I Abiansemal Badung. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(1), 46–51.
- Rakesh, P. S., Rajeswaran, T., Ramachandran, R., Mathew, G., Sheeba,

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Aulia Zahwa Maharani¹, Yuli Hartati^{2*}, Sartono³, Nurul Salasa Nilawati⁴, Yunita Nazarena⁵

- A. L., Subhagan, S., & Salila, K. (2015). *Anaemia among School Children from Southern Kerala, India: A Cross-sectional Study*. *National Medical Journal of India*, 28(5), 225–227.
- Simaibang, F. H., Azzahroh, P., & Silawati, V. (2021). Pengaruh Media Lembar Balik, Video Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap mengenai Reproduksi Seksualitas pada Siswa Sekolah Dasar di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 104–112.
- Soleha, S., & Muhith, S. (2025). Hubungan Asupan Zat Besi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 14 Palembang. *JIKA (Jurnal Inspirasi Kesehatan)*, 3(1), 99–104.
- Supariasa, I. D. N. (2013). *Pendidikan & Konsultasi Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sutrisno, S., & Sinanto, R. A. (2022). Efektivitas Penggunaan Lembar Balik sebagai Media Promosi Kesehatan : Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 1–11.
- WHO. (2023). *Anaemia*.