

Pengaruh Media Short Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Intensi Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Puskesmas Ngawen, Klaten Jawa Tengah

The Effect of Short Video Media on Knowledge, Attitudes, and Iron Supplement Consumption Intentions Among Adolescent Girls in Ngawen Health Center, Klaten, Central Java

Shahieza Kanza Putri Maharan¹, Dwi Linna Suswardany^{2*}

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169, Indonesia
email: shahiezakanza12@gmail.com

Abstrak

Anemia defisiensi besi pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, dengan rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) yang dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap. Upaya promosi kesehatan di puskesmas umumnya masih bertumpu pada media konvensional seperti leaflet dan poster, sementara media berbasis video yang lebih sesuai dengan karakteristik remaja masa kini masih sangat jarang tersedia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media short video terhadap pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi TTD pada remaja putri di Puskesmas Ngawen, Klaten, Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest yang dilaksanakan pada Maret 2026 dengan melibatkan 63 responden yang dipilih menggunakan simple random sampling. Intervensi berupa 1 (satu) video pendek berdurasi 2 menit yang memuat materi definisi anemia, tanda dan gejala, faktor risiko, serta manfaat dan cara konsumsi TTD yang benar. Video dikembangkan melalui tahap analisis kebutuhan, produksi menggunakan CapCut dan Canva Pro, serta validasi oleh Bidan dan Kader puskesmas, kemudian didistribusikan melalui WhatsApp Story. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada ketiga variabel: pengetahuan ($Z = -6,916$; $p < 0,001$), sikap ($Z = -6,850$; $p < 0,001$), dan intensi konsumsi TTD ($Z = -6,708$; $p < 0,001$), dengan peningkatan rerata masing-masing sebesar 43,32; 30,02; dan 23,14 poin. Media short video terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap positif serta memperkuat niat konsumsi TTD pada remaja putri. Dengan demikian, media short video dapat direkomendasikan sebagai strategi promosi kesehatan berbasis digital yang inovatif dan relevan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri di layanan kesehatan primer.

Kata kunci: anemia; remaja putri; pengetahuan; sikap; tablet tambah darah; short video.

Abstract

Iron deficiency anemia among adolescent girls remains a significant public health issue, with low adherence to iron supplementation influenced by knowledge and attitudes. Health promotion efforts at community health centers (puskesmas) generally still rely on conventional media such as leaflets and posters, while video-based media more appropriate to the characteristics of today's adolescents are still rarely available. This study aimed to examine the effect of short video media on knowledge, attitudes, and intentions to consume iron supplements (TTD) among adolescent girls at Ngawen Health Center, Klaten, Central Java. A quantitative pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted in March 2026, involving 63 respondents selected through simple random sampling. The intervention consisted of 1 (one) short video of 2 minutes' duration covering the definition of anemia, signs and symptoms, risk factors, and the correct benefits and method of TTD consumption. The video was developed through a needs analysis phase, production using CapCut and Canva Pro, and validation by a midwives and cadres puskesmas, then distributed via WhatsApp Story. Data were collected using structured questionnaires and analyzed using the Wilcoxon test. The results show significant improvements in knowledge ($Z = -6.916$; $p < 0.001$), attitudes ($Z = -6.850$; $p < 0.001$), and intention to consume TTD ($Z = -6.708$; $p < 0.001$), with mean increases of

*Corresponding Author: Dwi Linna Suswardany Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

E-mail : shahiezakanza12@gmail.com

Doi : 10.35451/jkg.v9i1.3787

Received : July 29, 2026. Accepted: Oktober 10, 2026. Published: Oktober 30, 2026

Copyright (c) 2026 Dwi Linna Suswardany Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

43.32, 30.02, and 23.14 points, respectively. Short video media is effective in enhancing understanding, fostering positive attitudes, and strengthening intentions to consume TTD among adolescent girls. Therefore, short video media can be recommended as an innovative and relevant digital health promotion strategy to prevent anemia among adolescent girls in primary healthcare settings

Keywords: anemia; adolescent girls; knowledge; attitude; iron supplement tablet; short video.

1. PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi pada remaja putri merupakan permasalahan gizi yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di tingkat global maupun nasional. Secara global, anemia diperkirakan memengaruhi 30% perempuan usia 15–49 tahun, dengan beban terbesar berada di kawasan Afrika dan Asia Tenggara (WHO, 2023). Secara global, prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15–49 tahun) mencapai 29,9% pada tahun 2019, dengan kategori usia remaja termasuk di dalamnya.[1] Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun mencapai 27,2%, lebih tinggi dibandingkan remaja putra yang hanya 20,3%.[2] Tingginya angka ini menempatkan anemia pada remaja putri sebagai prioritas intervensi kesehatan masyarakat di Indonesia. Remaja putri memiliki kerentanan biologis yang lebih tinggi terhadap anemia dibandingkan kelompok usia lainnya. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kehilangan darah akibat menstruasi setiap bulan, peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, serta pola makan yang cenderung tidak seimbang.[3] Asupan zat besi yang tidak adekuat dalam jangka panjang mengakibatkan penipisan cadangan besi dalam tubuh dan pada akhirnya menyebabkan anemia defisiensi besi.[4] Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya bersifat jangka pendek, seperti penurunan konsentrasi belajar, produktivitas, dan daya tahan tubuh, tetapi juga memiliki implikasi jangka panjang yang serius. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko tinggi menjadi ibu hamil dengan anemia, yang dapat menyebabkan komplikasi seperti kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), bahkan kematian ibu dan bayi.[5]

Pemerintah Indonesia telah menetapkan kebijakan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai salah satu strategi utama dalam penanggulangan anemia pada remaja putri. Program ini mengharuskan remaja putri mengonsumsi satu tablet TTD yang mengandung 60 mg zat besi elemental dan 0,4 mg asam folat setiap minggu sepanjang tahun.[6] Namun, implementasi program ini masih menghadapi kendala signifikan, khususnya pada aspek kepatuhan konsumsi TTD. Penelitian Runiari (2020) menemukan bahwa kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di Indonesia tergolong rendah, dengan berbagai faktor penghambat seperti efek samping mual, rasa dan bau tablet yang tidak menyenangkan, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya suplementasi besi.[7] Rendahnya kepatuhan ini dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap anemia dan TTD itu sendiri.[8] Pengetahuan dan sikap merupakan dua konstruk psikososial yang saling berkaitan dan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku kesehatan, termasuk intensi konsumsi TTD. Dalam kerangka teori Health Belief Model (HBM), persepsi individu tentang kerentanan, keparahan penyakit, manfaat tindakan, serta hambatan yang dirasakan sangat menentukan kecenderungan perilaku Kesehatan.[9] Sementara itu, Theory of Planned Behavior (TPB) menjelaskan bahwa intensi perilaku dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku.[10] Dengan demikian, intervensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja putri terhadap konsumsi TTD diharapkan dapat memperkuat intensi mereka untuk patuh mengonsumsi TTD secara rutin. Dalam upaya meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan kepada remaja, pemilihan media komunikasi yang tepat menjadi faktor krusial. Generasi remaja saat ini, yang termasuk dalam Generasi Z, merupakan digital native yang sangat akrab dengan teknologi informasi dan media sosial.[11] Data We Are Social dan Hootsuite (2023) menunjukkan bahwa rata-rata pengguna internet Indonesia menghabiskan lebih dari 7 jam per hari untuk beraktivitas di dunia digital, dengan platform berbasis short video seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts mendominasi konsumsi konten remaja.[12] Karakteristik short video yang singkat, visual, dan dapat diakses kapan saja menjadikannya media yang berpotensi besar untuk penyampaian pesan kesehatan kepada kelompok sasaran remaja.[13]

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas media audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait anemia pada remaja. Penelitian Pratiwi et al. (2021) menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan remaja putri setelah diberikan intervensi video edukasi tentang

anemia.[14] Demikian pula, studi yang dilakukan oleh Runiari (2021) menemukan bahwa penggunaan media sosial berbasis video mampu meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada siswi SMA secara bermakna.[15] Di tingkat internasional, Ebert. (2022) dalam penelitian berbasis Scopus menegaskan bahwa intervensi digital berbasis video pendek efektif dalam mengubah perilaku kesehatan remaja, khususnya pada populasi yang memiliki akses tinggi terhadap perangkat mobile.[16] Lebih lanjut, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Gabarron et al. (2023) mengonfirmasi bahwa penggunaan media sosial sebagai platform intervensi kesehatan memiliki potensi yang signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan dan perubahan perilaku pada kelompok usia muda.[17]

Meskipun potensi short video sebagai media edukasi kesehatan remaja telah banyak dibuktikan di berbagai penelitian, kajian spesifik mengenai pengaruhnya terhadap pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi TTD pada remaja putri di fasilitas kesehatan primer di Indonesia masih sangat terbatas. Puskesmas Ngawen, Klaten, Jawa Tengah merupakan salah satu puskesmas yang menghadapi permasalahan anemia pada remaja putri dengan cakupan konsumsi TTD yang masih belum optimal. Kondisi ini mendorong perlunya inovasi strategi komunikasi kesehatan yang lebih sesuai dengan karakteristik remaja masa kini, terutama melalui platform digital yang akrab bagi mereka. Penelitian ini dirancang untuk mengkaji pengaruh media short video terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi TTD pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Ngawen, Klaten, Jawa Tengah. Dengan menggunakan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas penggunaan short video sebagai media promosi kesehatan yang inovatif, sekaligus memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi tenaga kesehatan di puskesmas dalam mengembangkan strategi edukasi yang relevan dan efektif untuk penanggulangan anemia remaja putri.

2. METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi media short video. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Ngawen, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah, pada bulan Maret 2026.

Populasi target dalam penelitian ini Adalah remaha putri usia 18-24 tahun di wilayah kerja Puskesmas Ngawen, Kabupaten Klaten Jawa Tengah. Populasi terjangkau Adalah remaja putri usia 18-24 tahun yang terdaftar sebagai pasien aktif atau pengunjung Puskesmas Ngawen pada periode penelitian yaitu sebanyak 106 orang.

Sampel dalam penelitian ini Adalah Sebagian dari populasi terjangkau yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Besar sampel minimal dihitung menggunakan rumus Lemeshow dengan margin of error 10% sehingga diperoleh 63 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling yaitu pemilihan responden secara acak dari daftar populasi yang memenuhi kriteria penelitian. Seluruh anggota populasi terjangkau sebanyak 106 orang diberi urut nomor 1-106, kemudian dilakukan pemilihan 63 nomor secara acak dai daftar populasi yang tersedia. Responden yang mengisi kuesioner pretest dan posttest secara lengkap dimasukkan dalam analisis penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah media short video, sedangkan variabel terikat meliputi pengetahuan tentang anemia dan TTD, sikap terhadap anemia dan konsumsi TTD, serta intensi konsumsi TTD. Jenis data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden, pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi TTD. Data primer diperoleh dari hasil pengisian kuesioner pretest dan posttest menggunakan Google Form, sedangkan data sekunder berupa laporan kasus anemia remaja putri selama satu tahun terakhir diperoleh dari Bidan Puskesmas Ngawen dengan izin resmi dari kepala puskesmas setempat.

Media intervensi yang digunakan adalah satu short video berdurasi 2 menit yang diproduksi secara mandiri oleh peneliti menggunakan aplikasi CapCut dan Canva Pro. Materi video meliputi definisi dan epidemiologi anemia, tanda dan gejala anemia, faktor risiko anemia pada remaja putri, manfaat TTD, serta cara konsumsi TTD yang benar. Selain video, diberikan pula poster edukasi sebagai media pendukung. Seluruh konten media

dikonsultasikan kepada bidan dan kader Puskesmas Ngawen untuk memastikan kesesuaian, kelayakan, dan ketepatan materi sebelum diberikan kepada responden. Distribusi media dilakukan melalui fitur WhatsApp Story yang dikustomisasi khusus untuk kelompok responden penelitian agar privasi data tetap terjaga.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah tahap persiapan, meliputi pengurusan izin penelitian kepada Puskesmas Ngawen, penyusunan dan uji coba instrumen kuesioner, serta produksi media short video dan poster edukasi. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, yang diawali dengan pengisian kuesioner pretest oleh responden melalui tautan Google Form. Setelah pretest, responden diberikan intervensi berupa tayangan short video melalui WhatsApp Story dan poster edukasi sebagai media pendukung. Setelah intervensi selesai, responden diminta mengisi kuesioner posttest untuk menilai perubahan pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi TTD. Tahap ketiga adalah tahap penyelesaian, meliputi editing, coding, scoring, entry data, cleaning, dan tabulating sebelum data dianalisis.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26.0. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta nilai rerata dan standar deviasi skor pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi TTD sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum dilakukan analisis bivariat, data diuji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Analisis bivariat dilakukan menggunakan *Wilcoxon signed-rank test* untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi TTD sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok yang sama. Uji Wilcoxon digunakan karena data pretest dan posttest bersifat berpasangan dan tidak seluruhnya berdistribusi normal. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

3. HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup jenis kelamin dan usia. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 106 remaja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Karakteristik Reponden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Responden		
18	5	7,9
19	8	12,7
20	13	20,6
21	14	22,2
22	12	19,0
23	7	11,1
24	4	6,3
Total	63	100,0
Tingkat Pendidikan		
Pendidikan dasar (SD)	5	7,9
Pendidikan menengah (SMP dan SMA)	40	63,5
Perguruan tinggi (D1, D2, D3, D4, S1)	18	28,6
Total	63	100,0
Riwayat Menstruasi		
Teratur	46	73,0
Tidak teratur	17	27,0
Total	63	100,0
Riwayat Konsumsi Tablet Tambah Darah		
Pernah mengonsumsi TTD	26	41,3
Tidak pernah mengonsumsi TTD	37	58,7
Total	63	100,0

Berdasarkan Tabel 1. karakteristik responden, sebagian besar responden berada pada usia 21 tahun sebanyak 14 responden (22,2%), diikuti usia 20 tahun sebanyak 13 responden (20,6%) dan usia 22 tahun sebanyak 12 responden (19,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah

sebanyak 40 responden (63,5%). Sebagian besar responden memiliki riwayat menstruasi teratur sebanyak 46 responden (73,0%). Berdasarkan riwayat konsumsi Tablet Tambah Darah, mayoritas responden tidak pernah mengonsumsi TTD sebanyak 37 responden (58,7%).

Tabel 2. Distribusi Hasil Skor Pengetahuan, Sikap, dan Intensi Konsumsi TTD Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Rerata Pretest	SD Pretest	Rerata Posttest	SD Posttest	Δ Rerata
Pengetahuan	53,73	12,275	97,05	5,265	+43,32
Sikap	66,38	11,838	96,40	2,196	+30,02
Intensi Konsumsi TTD	66,21	12,343	89,35	2,869	+23,14

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi TTD setelah diberikan intervensi media short video. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 53,73 menjadi 97,05 dengan selisih 43,32. Rerata skor sikap meningkat dari 66,38 menjadi 96,40 dengan selisih 30,02. Sementara itu, rerata skor intensi konsumsi TTD meningkat dari 66,21 menjadi 89,35 dengan selisih 23,14. Hasil ini menunjukkan bahwa media short video dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri.

Tabel 3. Distribusi Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	K-S Sig. Pre	S-W Sig. Pre	K-S Sig. Post	S-W Sig. Post	Distribusi	Uji yang Digunakan
Pengetahuan	0,176	0,089	0,001	0,001	Tidak Normal	Wilcoxon
Sikap	0,010	0,007	0,001	0,001	Tidak Normal	Wilcoxon
Intensi Konsumsi TTD	0,008	0,016	0,001	0,001	Tidak Normal	Wilcoxon

Berdasarkan Tabel 3. hasil uji normalitas menunjukkan bahwa terdapat data dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ pada hasil pretest maupun posttest. Pada variabel pengetahuan, nilai pretest menunjukkan signifikansi $> 0,05$, sedangkan nilai posttest menunjukkan signifikansi 0,000. Pada variabel sikap dan intensi konsumsi TTD, nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi adalah uji Wilcoxon signed-rank test, karena data bersifat berpasangan dan tidak seluruhnya berdistribusi normal.

Tabel 4. Distribusi Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Neg. Ranks	Pos. Ranks	Ties	Z	p-value	Keputusan	Keterangan
Pengetahuan	0	63	0	-6,916	<0,001	Ha diterima	Signifikan
Sikap	0	62	1	-6,850	<0,001	Ha diterima	Signifikan
Intensi Konsumsi TTD	2	60	1	-6,708	<0,001	Ha diterima	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4. hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada variabel pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi TTD setelah diberikan intervensi media short video. Pada variabel pengetahuan diperoleh nilai p-value <0,001, sikap p-value <0,001, dan intensi konsumsi TTD p-value <0,001. Karena seluruh nilai p-value <0,05, maka H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa media short video berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri.

4. PEMBAHASAN

Anemia defisiensi besi pada remaja putri merupakan masalah gizi dan kesehatan masyarakat yang masih sering terjadi, baik secara global maupun di Indonesia. Kondisi ini ditandai oleh rendahnya jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin, sehingga kemampuan darah dalam membawa oksigen ke jaringan tubuh menurun. Akibatnya, remaja dapat mengalami kelelahan, lemas, penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, dan menurunnya prestasi belajar.[18] Penanganan anemia pada remaja putri penting karena dampaknya tidak hanya terjadi saat remaja, tetapi juga berlanjut hingga masa kehamilan. Remaja putri dengan cadangan zat besi rendah berisiko menjadi ibu hamil anemia, yang dapat meningkatkan kemungkinan kelahiran prematur, perdarahan pascapersalinan, kematian ibu, BBLR, dan stunting pada anak.[19]

Secara global, WHO mencatat sekitar 30% perempuan usia reproduktif mengalami anemia. Di Indonesia, RISKESDAS 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun sebesar 27,2%, lebih tinggi dibandingkan remaja putra sebesar 20,3%.[20] Kerentanan ini berkaitan dengan kehilangan darah saat menstruasi dan meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pubertas.

Pemerintah untuk mengatasi masalah tersebut, menjalankan program suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri dan wanita usia subur. Setiap tablet mengandung 60 mg zat besi elemental dan 0,4 mg asam folat, dengan anjuran konsumsi satu tablet setiap minggu sepanjang tahun melalui sekolah dan Puskesmas.[21] Namun, kepatuhan konsumsi TTD masih rendah; beberapa studi bahkan melaporkan kepatuhan hanya 1,4% di wilayah tertentu.[22] Rendahnya kepatuhan ini lebih banyak dipengaruhi oleh faktor perilaku, sosial budaya, dan miskonsepsi, bukan semata-mata karena keterbatasan ketersediaan TTD. Ketidakepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dapat dijelaskan melalui Health Belief Model (HBM) dan Theory of Planned Behavior (TPB). Dalam HBM, seseorang akan melakukan perilaku pencegahan jika merasa berisiko terkena anemia, memahami dampaknya, percaya bahwa TTD bermanfaat, dan mampu mengatasi hambatan. Pada konsumsi TTD, hambatan yang sering muncul meliputi mual, nyeri ulu hati, konstipasi, bau atau rasa amis, serta kekhawatiran berat badan meningkat. Sementara itu, TPB menjelaskan bahwa perilaku konsumsi TTD dipengaruhi oleh niat. Niat terbentuk dari sikap terhadap TTD, dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya, serta keyakinan diri untuk tetap mengonsumsi TTD secara rutin meskipun ada hambatan seperti lupa atau jadwal padat. Karena itu, edukasi perlu diarahkan untuk memperbaiki sikap, meningkatkan dukungan sosial, dan memperkuat kontrol diri remaja. Media edukasi juga perlu disesuaikan dengan karakter remaja saat ini yang dekat dengan teknologi digital. Metode konvensional seperti leaflet, poster, dan ceramah cenderung kurang menarik bagi Generasi Z. Sebaliknya, short video melalui TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts, atau WhatsApp Story dinilai lebih efektif karena singkat, visual, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebiasaan konsumsi informasi remaja.

Secara teoritis, video pendek mendukung proses belajar karena menggabungkan unsur visual dan audio, sehingga informasi lebih mudah diterima dan tidak membebani konsentrasi. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa edukasi audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan niat remaja putri dalam mencegah anemia serta mengonsumsi TTD. Oleh karena itu, short video dapat menjadi strategi edukasi yang relevan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri.

A. Karakteristik Responden pada Remaja Putri di Puskesmas Ngawen, Klaten Jawa Tengah

Analisis efektivitas promosi kesehatan membutuhkan pemahaman karakteristik responden. Penelitian ini melibatkan 63 remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Ngawen, Klaten, pada Maret 2026. Karakteristik responden meliputi usia, tingkat pendidikan, riwayat menstruasi, dan riwayat konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Responden berusia 18–24 tahun dengan jumlah terbanyak pada usia 21 tahun. Kelompok usia ini termasuk remaja akhir hingga dewasa muda awal. Remaja pada fase ini memiliki kemampuan berpikir logis untuk memahami manfaat TTD dalam mencegah anemia dan risiko kehamilan di masa depan. Remaja pada fase ini juga memiliki kemandirian dalam menentukan pola makan dan perilaku kesehatan. Penelitian Zahra (2022) menunjukkan bahwa remaja yang semakin mandiri membutuhkan edukasi gizi yang bersifat persuasif, bukan sekadar perintah.[22] Mayoritas responden memiliki pendidikan menengah. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam memahami informasi kesehatan. Pendidikan formal belum selalu menjamin pemahaman yang baik tentang anemia dan manfaat TTD. Penelitian Mutmainnah (2023) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berkontribusi terhadap kemampuan remaja dalam menerima edukasi anemia dan menjaga kadar hemoglobin.[8] Media short video dapat membantu menyampaikan pesan kesehatan secara sederhana melalui gambar, suara, dan narasi singkat. Responden sebagian besar memiliki siklus menstruasi

teratur. Menstruasi teratur menyebabkan kehilangan darah dan zat besi setiap bulan. Kehilangan zat besi yang tidak diganti melalui makanan atau TTD dapat menurunkan cadangan besi dan kadar hemoglobin. Penelitian Soderman (2025) menunjukkan bahwa riwayat menstruasi berhubungan dengan risiko penurunan zat besi.[23] Kondisi ini menunjukkan bahwa konsumsi TTD mingguan penting untuk mencegah anemia. Mayoritas responden tidak pernah mengonsumsi TTD. Temuan ini menunjukkan rendahnya penerapan program suplementasi pada kelompok sasaran. Rendahnya konsumsi TTD dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, ketakutan terhadap efek samping, minimnya pengawasan, dan rendahnya dukungan keluarga atau sekolah. Penelitian Helmyati et al. (2023) menunjukkan bahwa ketidakpatuhan konsumsi TTD berkaitan dengan hambatan pengetahuan, persepsi, dan dukungan lingkungan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi berbasis short video untuk meningkatkan pemahaman dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD.

B. Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Intensi Konsumsi TTD Pramaintervensi dan Pascaintervensi pada Remaja Putri di Puskesmas Ngawen, Klaten Jawa Tengah

Nilai rerata pengetahuan responden meningkat dari 53,73 menjadi 97,05 setelah intervensi. Standar deviasi pengetahuan menurun dari 12,275 menjadi 5,265. Hasil ini menunjukkan bahwa short video mampu meningkatkan dan menyeragamkan pemahaman responden tentang anemia dan TTD. Penelitian Muhtar dan Dhani (2026) mendukung temuan ini karena video edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia.[24] Nilai rerata sikap responden meningkat dari 66,38 menjadi 96,40 setelah intervensi. Standar deviasi sikap menurun dari 11,838 menjadi 2,196. Hasil ini menunjukkan bahwa short video mampu membentuk sikap yang lebih positif terhadap konsumsi TTD. Media video membantu responden memahami bahwa TTD bukan obat untuk orang sakit, melainkan bagian dari upaya pencegahan anemia dan perawatan diri. Penelitian Balqis (2022) mendukung temuan ini karena edukasi video pendek mampu memperbaiki sikap remaja putri terhadap konsumsi TTD.

Nilai rerata intensi konsumsi TTD meningkat dari 66,21 menjadi 89,35 setelah intervensi. Standar deviasi intensi menurun dari 12,343 menjadi 2,869. Hasil ini menunjukkan bahwa short video mampu meningkatkan niat responden untuk mengonsumsi TTD secara rutin. Peningkatan intensi ini sesuai dengan Theory of Planned Behavior, karena niat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dukungan sosial, dan kontrol diri.

Secara umum, short video melalui WhatsApp Story efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi TTD pada remaja putri. Media ini menyampaikan informasi secara singkat, visual, dan mudah dipahami. Temuan ini memperkuat hasil penelitian terdahulu bahwa edukasi audiovisual dapat menjadi strategi promosi kesehatan yang relevan untuk pencegahan anemia pada remaja putri

C. Pengaruh Media Short Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Intensi Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Puskesmas Ngawen, Klaten Jawa Tengah

a. Pengaruh Media Short Video Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di Puskesmas Ngawen, Klaten Jawa Tengah

Hasil uji Wilcoxon pada variabel pengetahuan menunjukkan nilai Z sebesar -6,916 dengan p-value < 0,001. Nilai tersebut membuktikan bahwa short video berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden tentang anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD).

Short video membantu responden memahami informasi kesehatan melalui gabungan gambar, suara, dan narasi singkat. *Teori Dual-Coding* dari Paivio menjelaskan bahwa otak lebih mudah menerima informasi ketika materi disampaikan melalui kanal visual dan auditori secara bersamaan. Media video menampilkan gejala anemia, fungsi hemoglobin, dan manfaat zat besi secara sederhana, sehingga responden lebih mudah mengingat isi edukasi. Durasi video selama dua menit juga membantu menjaga fokus responden. Format singkat ini sesuai dengan pola konsumsi informasi Generasi Z yang terbiasa dengan media sosial. Karakteristik short video yang singkat, padat, dan dapat diakses secara berulang melalui WhatsApp Story sangat sesuai dengan pola konsumsi informasi remaja Generasi Z yang akrab dengan konten digital berdurasi pendek. Aksesibilitas yang tinggi memungkinkan responden menonton ulang materi kapan saja sepanjang periode intervensi tiga minggu, sehingga terjadi reinforcement informasi secara berulang yang berkontribusi pada penguatan memori jangka panjang. Hal ini dibuktikan pula oleh Violita (2024) yang menemukan bahwa paparan media sosial berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan anemia remaja putri ($p = 0,035$), mengindikasikan bahwa platform digital merupakan kanal edukasi kesehatan yang efektif untuk kelompok usia ini.[25] Penelitian Muhtar (2026) dan Fadhilah et al. (2022) juga membuktikan bahwa video edukasi

meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Peningkatan pengetahuan ini dapat dijelaskan melalui keunggulan media audiovisual dalam pembelajaran multisensori. Short video merangsang indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan, sehingga kapasitas pemrosesan dan retensi informasi meningkat lebih optimal dibandingkan media konvensional seperti ceramah atau leaflet.

b. Pengaruh Media Short Video Terhadap Sikap pada Remaja Putri di Puskesmas Ngawen, Klaten Jawa Tengah

Hasil uji Wilcoxon pada variabel sikap menunjukkan nilai Z sebesar -6,850 dan p-value < 0,001. Hasil tersebut membuktikan bahwa short video berpengaruh signifikan terhadap peningkatan sikap responden dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Media audiovisual membantu responden memahami informasi dan mengubah persepsi negatif terhadap TTD. Health Belief Model menjelaskan bahwa sikap positif terbentuk ketika remaja merasa rentan terhadap anemia, memahami dampaknya, dan mampu mengatasi hambatan konsumsi TTD. Remaja putri sering memiliki keraguan karena takut mengalami mual, nyeri lambung, atau efek samping jangka panjang. Short video menjelaskan cara konsumsi TTD secara praktis melalui visual dan narasi sederhana. Responden dapat memahami bahwa TTD sebaiknya diminum setelah makan malam dan dapat dikonsumsi bersama buah atau minuman tinggi vitamin C. Penjelasan tersebut membuat hambatan konsumsi TTD lebih mudah diterima dan dikelola.

Short video juga memperkuat kesadaran responden terhadap risiko anemia. Visualisasi tentang kelelahan, gangguan konsentrasi, dan dampak kesehatan reproduksi membantu responden menilai TTD sebagai bagian dari perawatan diri. Sikap responden berubah dari ragu menjadi lebih positif terhadap konsumsi zat besi.

Perubahan sikap yang terjadi pasca-intervensi dapat dipahami melalui kerangka teori Health Belief Model (HBM). Materi short video yang menampilkan dampak nyata anemia, risiko kesehatan jangka panjang, serta manfaat konkret konsumsi TTD secara langsung meningkatkan persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) dan persepsi keparahan (*perceived severity*) responden. Peningkatan kedua konstruk HBM ini pada gilirannya mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif dan mendukung perilaku pencegahan anemia. Selain itu, penurunan standar deviasi sikap dari 14,86 pada pretest menjadi 6,16 pada posttest mengindikasikan terjadinya homogenisasi persepsi ke arah yang lebih positif di antara seluruh responden setelah paparan intervensi.

Setelah intervensi, penguatan pengetahuan berimplikasi langsung pada pembentukan sikap yang lebih positif dan konsisten. Kondisi ini sejalan dengan konsep bahwa sikap yang didasari pengetahuan akan lebih stabil dan bertahan lebih lama dibandingkan sikap yang terbentuk tanpa landasan kognitif yang kuat.[26] Penelitian Nikmah et al. (2025) juga membuktikan bahwa edukasi kesehatan berbasis video berpengaruh signifikan terhadap sikap pencegahan anemia.[27] Penelitian Farhan (2024) juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sikap yang lebih besar secara bermakna. Hasil-hasil ini secara konsisten menunjukkan bahwa media video, termasuk short video, merupakan instrumen yang efektif dalam membentuk sikap positif remaja terhadap perilaku kesehatan.[28]

c. Pengaruh Media Short Video Terhadap Intensi Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Puskesmas Ngawen, Klaten Jawa Tengah

Hasil uji Wilcoxon pada variabel intensi menunjukkan nilai Z sebesar -6,708 dengan p-value < 0,001. Hasil tersebut membuktikan bahwa short video berpengaruh signifikan terhadap peningkatan niat responden untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Short video membantu responden memahami langkah praktis konsumsi TTD secara rutin. Video menjelaskan jadwal konsumsi mingguan, cara minum tablet, serta anjuran menghindari teh atau kopi saat mengonsumsi TTD. Penjelasan tersebut membuat konsumsi TTD terlihat lebih mudah dan dapat dilakukan. Short video juga meningkatkan kepercayaan diri responden dalam menjalankan perilaku sehat. *Theory of Planned Behavior* menjelaskan bahwa intensi dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku. Kontrol perilaku meningkat ketika responden merasa mampu mengonsumsi TTD meskipun memiliki hambatan. Media WhatsApp Story memperkuat dukungan sosial terhadap konsumsi TTD. Responden melihat edukasi TTD dalam ruang digital yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Paparan tersebut membentuk kesan bahwa konsumsi TTD merupakan perilaku yang wajar, didukung, dan penting bagi remaja putri. Temuan ini menunjukkan bahwa short video mampu meningkatkan intensi konsumsi TTD. Media ini membantu mengubah pengetahuan dan sikap menjadi niat yang lebih kuat untuk melakukan pencegahan anemia. Remaja dengan kontrol perilaku yang baik memiliki peluang 3,9 kali lebih besar untuk

berniat patuh mengonsumsi TTD. Penelitian Dwistika et al. (2023) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa edukasi anemia menggunakan media video animasi secara signifikan meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD.[29] Bukti-bukti ini secara kolektif memperkuat posisi media short video sebagai jembatan yang efektif antara peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap positif, hingga penguatan intensi dan kepatuhan perilaku konsumsi TTD. Dalam konteks pemanfaatan platform digital, Nadila et al. (2024) menemukan bahwa edukasi berbasis media TikTok berpengaruh signifikan terhadap kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri, dengan peningkatan rerata skor kepatuhan dari 2,50 pada pretest menjadi 6,82 pada posttest.[30] Studi ini menunjukkan bahwa media short video berbasis platform digital tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan sikap, tetapi juga mampu mendorong terbentuknya intensi dan perilaku kepatuhan yang lebih konkret. Nurbaiti et al. (2025) melalui kajian model edukasi TTD juga menemukan bahwa intervensi berbasis edukasi digital secara bermakna meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri, dengan hasil uji Wilcoxon yang signifikan ($p = <0,001$).[31]

Bukti-bukti ini secara kolektif memperkuat posisi media short video sebagai jembatan yang efektif antara peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap positif, hingga penguatan intensi dan kepatuhan perilaku konsumsi TTD. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini membuktikan bahwa satu video pendek berdurasi 2 menit berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan intensi konsumsi TTD pada remaja putri. Temuan ini menegaskan urgensi inovasi media promosi kesehatan di puskesmas. Kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa media promosi kesehatan yang tersedia di sebagian besar puskesmas masih didominasi oleh leaflet, poster, dan lembar balik media yang telah terbukti semakin kurang efektif untuk sasaran remaja di era digital. Penelitian ini membuktikan bahwa video pendek yang diproduksi secara mandiri dengan biaya rendah menggunakan aplikasi CapCut dan Canva Pro sudah cukup efektif sebagai media edukasi, sehingga sangat layak diimplementasikan di puskesmas dengan sumber daya terbatas. Penurunan standar deviasi pada ketiga variabel posttest juga mengindikasikan bahwa media short video tidak hanya meningkatkan skor rata-rata, tetapi juga mereduksi kesenjangan pengetahuan, sikap, dan intensi di antara responden, sehingga berpotensi sebagai instrumen pemerataan akses informasi kesehatan di layanan primer, sejalan dengan strategi Aksi Bergizi yang direkomendasikan Kemenkes RI (2022). Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol membatasi pengendalian confounding dari paparan informasi eksternal. Selain itu, durasi video 2 menit mungkin belum cukup untuk menyampaikan seluruh aspek pengetahuan secara mendalam dengan terbukti dari masih adanya butir pengetahuan tentang mekanisme penyerapan zat besi dan kandungan spesifik TTD yang jawaban salahnya masih relatif tinggi pascaintervensi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan kelompok kontrol, mempertimbangkan pengembangan seri video (lebih dari satu video) untuk topik yang lebih kompleks, serta pengukuran luaran objektif berupa kadar hemoglobin dan data kepatuhan aktual.

5. KESIMPULAN

Media short video terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ($Z = -6,916$; $p = <0,001$), sikap ($Z = -6,850$; $p = <0,001$), dan intensi konsumsi TTD ($Z = -6,708$; $p = <0,001$) pada remaja putri di Puskesmas Ngawen, Klaten, Jawa Tengah. Peningkatan terbesar terjadi pada variabel pengetahuan (+43,32 poin), diikuti sikap (+30,02 poin) dan intensi (+23,14 poin). Temuan ini mendukung penggunaan media short video berbasis platform digital sebagai strategi promosi kesehatan yang inovatif, relevan, dan efektif dalam konteks pelayanan kesehatan primer untuk penanggulangan anemia pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Ngawen, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah atas izin dan dukungan fasilitas selama pelaksanaan penelitian; seluruh remaja putri responden yang telah berpartisipasi dengan antusias; bidan-bidan Puskesmas Ngawen yang telah mendampingi proses pengumpulan data; serta para kader kesehatan yang telah membantu koordinasi di lapangan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, "Anaemia," World Health Organization, 2025. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, "Laporan nasional Riskesdas 2018," Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta, Indonesia, 2019. [Online]. Available: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- [3] D. L. Sekhar, L. E. Murray-Kolb, A. R. Kunselman, C. S. Weisman, and I. M. Paul, "Differences in risk factors for anemia between adolescent and adult women," *Journal of Women's Health*, vol. 25, no. 5, pp. 505–513, 2016.
- [4] C. M. Chaparro and P. S. Suchdev, "Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle-income countries," *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1450, no. 1, pp. 15–31, 2019.
- [5] J. Daru, J. Zamora, B. M. Fernández-Félix, J. P. Vogel, O. T. Oladapo, N. Morisaki, Ö. Tunçalp, M. R. Torloni, S. Mittal, K. Jayaratne, P. Lumbiganon, G. Togoobaatar, S. Thangaratinam, and K. S. Khan, "Risk of maternal mortality in women with severe anaemia during pregnancy and post partum: A multilevel analysis," *The Lancet Global Health*, vol. 6, no. 5, 2018.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19 bagi tenaga kesehatan," Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta, Indonesia, 2020.
- [7] N. Runiari and N. N. Hartati, "Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan minum Tablet Tambah Darah pada remaja putri," *Jurnal Gema Keperawatan*, vol. 13, no. 2, pp. 103–110, 2020.
- [8] S. Mutmainnah, R. Zuraida, and Suharmanto, "Pengetahuan dan sikap berhubungan dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 5, no. 3, pp. 1321–1328, 2023.
- [9] R. Widiyawati and V. Virgia, "Hubungan Health Belief Model remaja putri dengan konsumsi Tablet Tambah Darah di MTs Nurul Jadid Kota Mojokerto," *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan dan Pembelajaran*, vol. 4, no. 1, pp. 252–258, 2024.
- [10] I. Ajzen, "The theory of planned behavior," *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, vol. 50, no. 2, pp. 179–211, 1991.
- [11] M. Fadillah, A. Nurbalqis, and L. Agustina, "Pengaruh konten digital terhadap generasi Z dalam pemanfaatan media sosial dan digital native di Kota Tanjungpinang," *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, vol. 4, no. 2, pp. 1–11, 2022.
- [12] We Are Social and Meltwater, "Digital 2023: Indonesia," DataReportal, 2023. [Online]. Available: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- [13] S. Song, X. Yao, and N. Wen, "Short video apps as a health information source: An investigation of affordances, user engagement, and credibility," *Internet Research*, vol. 31, no. 6, pp. 2120–2142, 2021.
- [14] T. M. Fadhilah, F. Z. Qinthara, F. Pramudiya, F. S. Nurrohman, H. P. Nurlaelani, N. Maylina, and N. Alfiraizy, "Pengaruh media video edukasi terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri," *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, vol. 5, no. 1, pp. 159–165, 2021.
- [15] N. Runiari and I. D. M. Ruspawan, "Media video dan WhatsApp reminder terhadap kepatuhan remaja putri minum tablet tambah darah," *Jurnal Keperawatan*, vol. 13, no. 2, pp. 19–28, 2021.
- [16] D. D. Ebert, L. Rith-Najarian, and J. L. Schleider, "Digital media interventions for adolescent mental health," in *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health*, Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press, 2022, pp. 389–416.
- [17] E. Gabarron, D. Larbi, E. Dorronzoro, P. Hasvold, and R. Wynn, "Social media interventions for autistic individuals: A systematic review," *Frontiers in Psychiatry*, vol. 14, 2023.
- [18] E. Sundari, A. Y. Cahyaningtyas, and D. Mahardika, "Dampak anemia terhadap kemampuan belajar dan konsentrasi pada remaja putri," *Jurnal Kesehatan Remaja*, vol. 8, no. 2, 2020.
- [19] Sylvia, E. Y. Kurniawati, and S. R. S. Putri, "Hubungan anemia pada remaja putri dengan kejadian anemia kehamilan dan risiko stunting pada anak," *Agribiohealth Journal*, vol. 1, no. 4, pp. 121–126, 2025.
- [20] D. Christin, "Gambaran pengetahuan tentang anemia gizi besi pada remaja putri," *Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, vol. 3, no. 2, pp. 33–40, 2022.
- [21] S. Helmyati, C. A. Syarifa, N. A. Rizana, N. L. Sitorus, and D. Pratiwi, "Penerimaan program Tablet Tambah Darah pada remaja putri di Indonesia: Studi literatur," *Amerta Nutrition*, vol. 8, no. 1, pp. 50–61, 2024.

- [22] N. Az-Zahra and R. Kurniasari, "Pengembangan media edukasi gizi pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan anemia," *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, vol. 11, no. 2, 2022.
- [23] L. Söderman, A. Stubbendorff, L. V. Ladfors, B. B. Bolmsjö, P. Nymberg, and M. Wolff, "Exploring the effect of menstrual loss and dietary habits on iron deficiency in teenagers: A cross-sectional study," *PLoS ONE*, vol. 20, no. 12, 2025.
- [24] H. Muhtar and S. R. A. Dhani, "The effect of educational videos on knowledge and attitudes of healthy eating patterns to prevent anemia in adolescent females," *Indonesian Journal of Global Health Research*, vol. 8, no. 3, 2026.
- [25] D. Bustos, B. Paredes, L. Moreno, P. Briñol, and R. E. Petty, "Extended persuasion: Elaboration moderates indirect attitude change," *Psicothema*, vol. 37, no. 4, 2025.
- [26] N. Nikmah, R. C. L. Wulandari, and A. Z. Arisanti, "Pengaruh edukasi kesehatan berbasis video terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan anemia pada remaja putri di SMK Cut Nya' Dien Semarang," *Innovative: Journal of Social Science Research*, vol. 5, no. 3, 2025.
- [27] K. Farhan, N. R. Maulida, and W. A. Lestari, "Pengaruh edukasi anemia melalui media video terhadap pengetahuan, sikap, serta keberagaman konsumsi makanan remaja putri di SMP Negeri 86 Jakarta," *Journal of Nutrition College*, vol. 13, no. 2, 2024.
- [28] W. F. Dwistika, K. D. Utami, and J. Anshory, "Pengaruh edukasi anemia dengan video animasi terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan kadar hemoglobin remaja putri di SMPN 17 Samarinda," *Advances in Social Humanities Research*, vol. 1, no. 8, 2023.
- [29] S. Y. Nadila, M. Rustam, and H. Fitriani, "Pengaruh edukasi media TikTok terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri," *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, vol. 4, no. 2, 2024.
- [30] A. Nurbaiti, B. Santoso, and S. Supriyadi, "Model edukasi meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri," *Jurnal Sains Kebidanan*, vol. 7, no. 1, 2025.