

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DIGITAL (TIKTOK)
BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI
TERKAIT MENGATASI ANEMIA DI MAN 1 MEDAN**

SKRIPSI



VIVI ARDYA SARASVITA WIJAYA

P01031220080

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DIGITAL (TIKTOK)
BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI TERKAIT
MENGATASI ANEMIA DI MAN 1 MEDAN**

Skripsi Diajukan Sebagai Syarat Untuk Penulisan Penelitian Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Politeknik Kesehatan Kemenekes Medan



VIVI ARDYA SARASVITA WIJAYA P01031220080

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

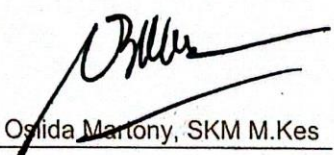
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital (TIKTOK) Berbasis Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Remaja Putri Terkait Mengatasi Anemia Di MAN 1 Medan

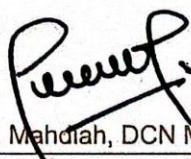
Nama Mahasiswa : Vivi Ardyasarasvita Wijaya

NIM : P01031220080

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Menyetujui :


Dr. Osida Martony, SKM M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji


Dr. Mahdiah, DCN M.Kes
Anggota Penguji 1


Mincu Manalu S.Gz M.Kes
Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua

Program,



Tanggal Lulus : 29 April 2024

ABSTRAK

VIVI ARDYA SARASVITA WIJAYA “**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DIGITAL (TIKTOK) BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI TERKAIT MENGATASI ANEMIA DI MAN 1 MEDAN**” (DIBAWAH BIMBINGAN OSLIDA MARTONY)

Anemia adalah kondisi rendahnya kadar hemoglobin dalam darah di bawah nilai normal. Edukasi gizi merupakan bagian dari pendidikan gizi yang bertujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap, dan tindakan. Video animasi dianggap efektif dalam menyampaikan pembelajaran, terutama bagi generasi milenial. Pengetahuan remaja tentang gizi sering diabaikan sehingga memengaruhi perilaku pemenuhan zat gizi, khususnya zat besi sehingga berdampak pada terjadinya anemia.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media digital (tiktok) berbasis animasi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri terkait pencegahan anemia di MAN 1 Medan.

Penelitian kuantitatif *Quasi Eksperimen* dengan desain *one group pre-test* dan *post-test* ini dilakukan pada Desember 2023 dengan sampel 48 orang. Intervensi dilakukan dalam tiga pertemuan. Data pengetahuan, sikap, dan tindakan didapatkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi dan diuji menggunakan T-dependent.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor pengetahuan kategori baik dari 29,2% menjadi 83,3%, skor sikap baik dari 18,8% menjadi 91,7%, dan skor tindakan kategori baik dari 29,2% menjadi 79,2%. Nilai $p = 0,000$ diperoleh untuk pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri.

Kesimpulan ada pengaruh setelah diberikan Edukasi Gizi Dengan Media Digital (Tiktok) Berbasis Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Remaja Putri Terkait Mengatasi Anemia Di Man 1 Medan.

Kata Kunci: Anemia, Edukasi gizi, Animasi, Media digital, Remaja putri

ABSTRACT

VIVI ARDYA SARASVITA WIJAYA "THE EFFECT OF NUTRITIONAL EDUCATION USING DIGITAL MEDIA (TIKTOK) BASED ON ANIMATED VIDEO ON INCREASING KNOWLEDGE, ATTITUDES AND ACTIONS OF ADOLESCENT WOMEN REGARDING OVERCOMING ANAEMIA IN MAN 1 MEDAN" (CONSULTANT: OSLIDA MARTONY)

Anaemia is a condition of low hemoglobin levels in the blood below normal values. Nutrition education is part of nutrition education which aims to change knowledge, attitudes, and actions. Animated videos are considered effective in conveying learning, especially for the millennial generation. Adolescents' knowledge about nutrition is often ignored, which influences their behavior in fulfilling nutrients, especially iron, which results in anaemia.

This research aims to determine the effect of nutrition education using animation-based digital media (tiktok) on increasing the knowledge, attitudes, and actions of young women regarding anaemia prevention at MAN 1 Medan.

This quasi-experimental quantitative research with a one-group pre-test and post-test design was conducted in December 2023 with a sample of 48 people. The intervention was carried out in three meetings. Data on knowledge, attitudes, and actions were obtained before and after the educational intervention was given and tested using T-dependent.

The results showed an increase in the knowledge score in the good category from 29.2% to 83.3%, the good attitude score from 18.8% to 91.7%, and the action score in the good category from 29.2% to 79.2%. The value $p = 0.000$ was obtained for the knowledge, attitudes, and actions of adolescent women.

The conclusion is that there is an effect after being given Nutrition Education Using Digital Media (Tiktok) Based on Animation Videos on Increasing the Knowledge, Attitudes, and Actions of adolescent Women Regarding Overcoming Anaemia in Man 1 Medan.

Key words: Anaemia, Nutritional Education, Animation, Digital Media, Young Women



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Melimpahnya berkat, rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DIGITAL (TIKTOK) BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI TERKAIT MENGATASI ANEMIA DI MAN 1 MEDAN”**

Dalam penulisan Skripsi ini penulis masih banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Medan.
3. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah bersedia banyak memberikan ilmu, waktu serta nasehat dalam usulan pengerjaan Skripsi ini.
4. Dr. Mahdiah DCN M.Kes selaku penguji I yang banyak memberikan saran dan masukkan kepada penulis
5. Mincu Manalu S.Gz M.Kes selaku penguji II yang banyak memberikan saran dan masukan kepada penulis
6. Ibu Siti Rubiah Ners, S.Kep M.Psi, yang selalu memberi do'anya dan dukungannya. Abang dan Adik saya Ichlasul Ichsan Wijaya S.Akun, Mirza Mahendra S.Kom dan Sifa Zahara Wijaya yang memberikan dukungan dan semangat tanpa terbatas.
7. Seluruh Dosen, Pegawai dan sahabat perjuangan di Jurusan Gizi, Teman baik saya yang turut memberikan saran dan motivasi terkait penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum dapat dikatakan sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja.....	6
B. Anemia	8
C. Pengetahuan	11
D. Sikap	14
E. Tindakan	15
F. Pola Makan.....	17
G. Edukasi Gizi	21
H. Media Tiktok	22
I. Media Video.....	23
J. Kerangka Teori	26
K. Kerangka Konsep.....	27

L. Hipotesis	27
M. Definisi Operasional.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil.....	45
B. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
DAFTAR LAMPIRAN.....	59

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Gizi Seimbang Sumber Kemenkes 2014	17
2. Kerangka Teori	26
3. Kerangka Konsep	27

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Batas Normal Kadar Hb Menurut Kelompok Umur Jenis Kelamin.....	9
2. Definisi Operasional.....	28
3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas.....	39
4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.....	39
5. Rata – rata Skor Pengetahuan.....	40
6. Kategori Nilai Pengetahuan.....	40
7. Rata – rata skor Sikap.....	41
8. Kategori Nilai Sikap.....	41
9. Rata – rata Skor Tindakan / FFQ (food frequency questionnaire).....	42
10. Kategori Nilai Tindakan FFQ.....	42
11. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi Terhadap Pengetahuan	43
12. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi Terhadap Sikap.....	45
13. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi Terhadap Tindakan..	47

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Bukti Bimbingan Proposal Skripsi	59
2. Surat Izin Survey Pendahuluan	62
3. Surat Balasan Survey Pendahuluan	63
4. Surat Etika Penelitian	64
5. Surat Izin Penelitian	65
6. Surat Balasan Izin Penelitian.....	66
7. Daftar Riwayat Hidup	67
8. Surat Pernyataan	68
9. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden Penelitian	69
10. Kuesioner Tentang Pengetahuan	68
11. Kuesioner Tentang Sikap	73
12. Formulir Food Frequency Questionnaire.....	75
13. Satuan Acara Penyuluhan Media Digital Berbasis Video Animasi.....	76
14. Anggaran Biaya	79
15. Naskah Video Animasi Remaja Putri	80
16. Nama Nama Siswi Yang Terkena Anemia.....	82
17. Master Tabel	85
18. Frekuensi Tabel.....	87
19. Dokumentasi.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi yang terjadi, terutama di usia remaja dapat meningkatkan kerentanan penyakit di usia dewasa dan juga berisiko melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Kekurangan zat gizi mikro, salah satunya zat besi (Fe), masih menjadi salah satu tantangan besar yang kemudian dapat memberikan dampak penurunan kualitas sumber daya manusia kedepannya. Menurut World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sebagian besar orang yang tinggal di daerah tropis mengalami anemia sebanyak 1,62 miliar atau sebesar 24,8% dari jumlah populasi. Angka anemia remaja putri sudah mengkhawatirkan, di Asia sudah mencapai 191 juta orang dan Indonesia merupakan urutan ke-8 dari 11 negara di Asia setelah Sri Lanka dengan penderita anemia sebanyak 75 juta orang pada usia 10-19 tahun, Prevalensi anemia di Indonesia masih cukup tinggi (Cahyati, Simanjuntak, and Rizal 2020).

Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal. Pada remaja putri hemoglobin normal adalah 12 – 15g/dl (Tuty et al. 2021). Prevalensi anemia menurut Riskesdas tahun 2018 adalah meningkat sebanyak 48,9%. Prevalensi anemia ini digunakan sebagai salah satu indikator kesehatan penting karena kejadian anemia dapat menyajikan gambaran tentang kualitas kesehatan terutama pada remaja putri, yang akan menjadi cerminan kualitas kesehatan masyarakat suatu negara. Terdapat beberapa jenis dari anemia, salah satunya adalah anemia gizi. Anemia gizi terjadi akibat rendahnya asupan gizi yang tidak memenuhi kebutuhan hemoglobin. Kekurangan zat besi menjadi penyebab paling umum anemia gizi, dimana kelompok populasi yang paling rentan terhadap anemia gizi besi diantaranya adalah wanita usia reproduksi, wanita hamil dan remaja putri (Permatasari, Briawan, and Madanijah 2018).

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa anak — anak menuju masa dewasa. Perubahan pertumbuhan dan perkembangan, baik

secara fisik, mental dan aktivitas sehingga kebutuhan makanan yang mengandung zat — zat gizi meningkat. Seorang remaja, khususnya remaja putri mengalami pertumbuhan yang lebih cepat dibandingkan remaja laki — laki, karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang reproduksi seperti menstruasi dan kehamilan. Karena itu, periode remaja, khususnya bagi putri merupakan periode kritis yang harus selalu dipantau kesehatannya. Remaja putri merupakan generasi masa depan bangsa yang kelak akan menentukan generasi berikutnya (Tuty, Kurnia, and Rani 2021).

Selama ini sudah dilakukan berbagai upaya penanggulangan anemia namun prevalensi anemia masih tetap tinggi. Salah satu usaha untuk menanggulangi masalah anemia yaitu melalui edukasi gizi. Edukasi gizi dalam hal ini merupakan bagian dari pendidikan gizi sebagai upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan. Edukasi dapat dilakukan melalui beberapa media dan Salah satu media yang digunakan untuk edukasi gizi kepada remaja adalah media digital. Media digital adalah suatu sistem yang dapat memfasilitasi parapenggunanya untuk dapat belajar lebih luas, lebih banyak dan juga lebih bervariasi (Animasi and Putri 2022).

Media digital yang digunakan dalam penelitian ini adalah video berbasis animasi yang dijadikan sebagai media (alat peraga) yang melibatkan indra pendengaran dan penglihatan dengan tingkat efektifitas 50% yang ditujukan kepada remaja putri maupun kepada banyak orang atau umum. Menurut Edgar Dale partisipan yang memperoleh pendidikan kesehatan dengan mendengar dan melihat akan mengingat 50% dari apa yang dilihat dan didengarnya (Turnip and Arisman 2022). Metode video berbasis animasi dinilai efektif dalam menyampaikan pembelajaran terutama pada era millennial. Pentingnya metode video berbasis animasi sebagai media edukasi gizi adalah memiliki kemampuan untuk memaparkan sesuatu yang rumit atau kompleks serta sulit dijelaskan dengan hanya menggunakan gambar, suara atau kata kata saja. Media pembelajaran yang dibuat media ke dalam bentuk gambar animasi akan

lebih bermakna dan menarik, lebih mudah diterima, dipahami dan lebih dapat memotivasi bagi peserta didik dalam menerima informasi yang diberikan. Selain itu penggunaan animasi dan efek khusus dalam sebuah media pembelajaran akan lebih bagus dan efektif untuk menarik perhatian peserta didik dalam situasi pembelajaran baik permulaan maupun akhir dari rangkaian kegiatan pembelajaran (Animasi and Putri 2022).

Salah satu platform media digital yang digunakan adalah Tiktok. Tiktok merupakan suatu jejaring media sosial serta platform video yang diluncurkan pada bulan September 2016 yang berasal dari negeri Tiongkok. Di Indonesia pengguna Aplikasi Tiktok menyentuh angka lebih dari 100 juta penggunanya. Tiktok juga memberikan akses kepada para penggunannya untuk dapat membagikan video pendeknya pada seluruh pengguna lainnya. Tiktok berdurasi yang awalnya hanya 15-60 detik hingga menjadi maksimal 3 menit. Aplikasi Tiktok juga dapat dimanfaatkan sebagai media penyajian konten edukasi pembelajaran digital (Fitriani 2021).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsik (motivasi yang muncul dari diri sendiri tanpa ada dorongan dari orang lain) yang akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan dalam bidang tertentu akan memiliki keterkaitan dengan sikap dan perilakunya tersebut. Pengetahuan Gizi dan kesehatan yang kurang pada remaja, menyebabkan mereka melakukan kebiasaan makanan yang dapat merugikan kesehatan mereka sendiri. Pengetahuan yang kurang juga mempengaruhi kebiasaan makan remaja dalam memilih makan diluar atau hanya mengkonsumsi kudapan. Pengetahuan remaja tentang gizi sering diabaikan hal ini akan berpengaruh pada perilaku pemenuhan zat gizi khususnya zat besi yang akan berdampak pada terjadinya anemia. Pengetahuan remaja putri dapat ditingkatkan dengan melalui edukasi kesehatan disekolah (Friska Armynia Subratha 2020)

Berdasarkan penelitian (Anifah 2020) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui Media Video terhadap pengetahuan

tentang anemia pada remaja putri” menyatakan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan pada tingkat pengetahuan pada sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan dengan video ($p < 0,05$). Tingkat pengetahuan remaja mengalami peningkatan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan data pada bulan Mei 2023 dengan wawancara langsung dengan petugas UKS terdapat remaja putri yang mengalami Anemia berjumlah 93 orang siswi. Dan Peneliti menetapkan responden sebanyak 48 orang remaja putri.

Berdasarkan hal diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital (Tiktok) Berbasis Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Remaja Putri Terkait Mengatasi Anemia Di MAN 1 Medan.”

B. Rumusan Masalah

Adakah Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital (Tiktok) Berbasis Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Putri Terkait Pencegahan Anemia Di MAN 1 Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital (Tiktok) Berbasis Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Remaja Putri Terkait Pencegahan Anemia Di MAN 1 Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan remaja tentang anemia di MAN 1 Medan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media digital (Tiktok) berbasis video animasi.
- b. Menilai sikap remaja putri tentang anemia di MAN 1 Medan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media digital (Tiktok) berbasis video animasi.
- c. Menilai tindakan berdasarkan pola makan remaja putri tentang anemia di MAN 1 Medan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan

media digital (Tiktok) berbasis video animasi.

- d. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media digital (Tiktok) berbasis video animasi terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia di MAN 1 Medan
- e. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media digital (Tiktok) berbasis video animasi terhadap sikap remaja putri tentang anemia di MAN 1 Medan
- f. Menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media digital (Tiktok) berbasis video animasi terhadap tindakan berdasarkan pola makan remaja putri tentang anemia di MAN 1 Medan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan tentang pengaruh intervensi gizi dengan media digital (Tiktok) berbasis animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan tindakan remaja putri terkait pencegahan anemia Di MAN 1 Medan dan mengaplikasikan teori – teori yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.

2. Bagi Remaja Putri

Diharapkan kepada remaja putri bisa menerapkan pengetahuan, sikap dan tindakan yang didapatkan pada media digital (Tiktok) berbasis video animasi yang telah diberikan peneliti untuk mencegah anemia.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan Kesehatan juga harus berkontribusi dalam hal memberi pengetahuan kepada remaja putri guna untuk mewujudkan bebas anemia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut adolescent berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan (Rahayu et al. 2019). Remaja merupakan tahap dimana seseorang mengalami sebuah transisi menuju dewasa. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak — kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat yaitu pertumbuhan tinggi badan terus bertambah, sedangkan masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan kemampuan berfikir secara abstrak.(Aini 2019).

2. Tahapan Perkembangan Remaja

Menurut (Pratama and Yanti 2021) terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja yaitu :

a. Remaja Awal

Seorang remaja pada tahap ini, usia 10 hingga 12 tahun, menjadi seseorang yang masih takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang

b. Remaja Madya

Tahap ini berusia 13 — 15 tahun. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ia senang dengan banyak teman yang menyukai mereka. Ada kecenderungan “narsis” untuk mencitai diri sendiri dengan menyukai teman yang memiliki kualitas yang sama. Juga, bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana : sensitif atau acuh tak acuh, ramai atau sepi, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan lain –lain.

c. Remaja Akhir Usia (16 – 19 Tahun)

Fase ini merupakan fase pemantapan menuju pertumbuhan dan ditandai dengan tercapainya lima hal berikut:

- a. Tumbuhnya minat terhadap fungsi – fungsi akal.
- b. Ego mencari peluang untuk terikat dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru.
- c. Ia membentuk identitas seksual yang tidak akan pernah berubah lagi
- d. Keegoisan (terlalu egosi) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain
- e. Membangun “Tembok” yang memisahkan diri pribadi dan masyarakat umum

3. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut (Pratama and Yanti 2021) tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

a. Tahap Pertama

Tugas perkembangan yang harus dilakukan sebagai remaja pada tahap awal adalah menerima kondisi fisik dan menggunakan tubuh secara lebih efektif. Hal ini dikarenakan remaja pada usia ini mengalami perubahan fisik yang sangat drastis, seperti pertumbuhan remaja putri, pembesaran panggul, pertumbuhan jakun, pertumbuhan tinggi badan dan berat badan dll.

b. Tahap Kedua

Tugas perkembangan yang harus dilakukan sebagai remaja pada tahap kedua adalah memperoleh kemandirian dan otonomi dari orang tua, mengembangkan hubungan dengan kelompok yang lebih besar, dan memperoleh kemampuan untuk menjalin persahabatan yang akrab, serta belajar tentang berbagai hal.

c. Tahap Ketiga

Tahap perkembangan yang harus dilakukan sebagai remaja pada tahap ketiga adalah dimana tugas perkembangan individu yang paling penting adalah mencapai kemandirian seperti pada masa remaja pertengahan, tetapi untuk mempersiapkan pemisahan total dari orang tua,

pembentukan kepribadian yang bertanggung jawab, persiapan untuk akir ekonomi dan pendidikan itu berfokus pada ideologi pribadi yang menyiratkan penerimaan nilai dan sistem etika.

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia merupakan masalah gizi di dunia terutama di negara berkembang (Syakir 2018). Anemia merupakan masalah gizi yang paling umum dialami oleh seorang wanita, terutama pada remaja putri. Remaja putri merupakan kelompok resiko tinggi yang mengalami anemia dibandingkan remaja putra dimana kebutuhan zat besi memuncak pada umur 14-15 tahun (Nurhayati, Qariati, and Jalpi 2020). Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Di Indonesia penyebab terjadinya anemia adalah kekurangan zat besi. Zat besi merupakan zat gizi makro yang dibutuhkan untuk membentuk hemoglobin. Secara keseluruhan anemia terjadi pada 45% wanita di negara berkembang dan 13% dari negara maju (Tuty et al. 2021).

Anemia mengakibatkan terganggunya kualitas produktivitas pada remaja putri. Jika hal tersebut terjadi, maka anemia menjadi masalah prioritas yang harus segera ditangani. Anemia lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria, karena secara biologis setiap bulan wanita mengalami menstruasi sehingga mengeluarkan zat besi. Peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Yang sangat disayangkan adalah kebanyakan penderita anemia tidak tahu atau tidak menyadarinya. Bahkan ketidaktahuan masih menganggap anemia sebagai masalah sepele (Aini 2019).

Batas kadar normal Hemoglobin untuk kelompok orang ditentukan menurut umur dan jenis kelamin seperti yang diperlihatkan pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Batas Normal Kadar Hb Menurut Kelompok Umur Jenis Kelamin

Kelompok	Umur	Hb (g/dl)
Anak	6 – 59 bln	11.0
	5 – 11 thn	11.5
	12 – 14 thn	12.0
Dewasa	Laki – laki >15 thn	13.0
	Wanita > 15 thn	12.0
	Wanita hamil	11.0

2. Penyebab Anemia Pada Remaja

Menurut (Rahayu et al. 2019) penyebab anemia yang sering terjadi pada wanita dan remaja putri dikarenakan sebagai berikut:

- a. Jarang mengonsumsi makanan protein hewani seperti hati, daging dan ikan.
- b. Mengalami menstruasi setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lebih banyak daripada pria, oleh karena itu wanita cenderung menderita anemia dibandingkan dengan pria.
- c. Adanya kecenderungan remaja yang ingin berdiet dengan alasan mempertahankan bentuk tubuh yang ideal sehingga terjadi pola konsumsi yang salah, serta adanya pantangan dan tabu.

Adapun faktor – faktor yang mendorong terjadinya anemia gizi pada usia remaja adalah adanya penyakit infeksi yang kronis, menstruasi yang berlebihan pada remaja putri, pendarahan yang mendadak seperti kecelakaan, dan jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk dari zat besi, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, serta tembaga. Penyerapan zat besi yang rendah, disebabkan komponen penghambat di dalam makanan seperti fitat. Rendahnya zat besi pada bahan makanan nabati menyebabkan zat besi tidak dapat diserap dan digunakan oleh tubuh.

3. Tanda dan Gejala Anemia

Ada beberapa tanda atau gejala yang dialami oleh seseorang

akibat terjadinya anemia di dalam tubuh, tanda-tanda tersebut diantaranya ialah 5L (lesu, lemah, letih, lelah, lunglai), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan menjadi pucat. Penderita anemia dapat mengalami salah satu tanda atau beberapa tanda anemia tersebut secara sekaligus. Secara klinis dapat penderita anemia mengalami kondisi seperti lemah, pucat, mudah pingsan, mata berkunang-kunang, sementara pada penekanan darah masih dalam batas normal, perlu dicurigai anemia defisiensi. Untuk menegaskan diagnosis dilakukan pemeriksaan dengan cara melakukan pemeriksaan kadar Hb (Alfiani, Lanyumba, and Balebu 2020).

4. Dampak Anemia

Menurut (Rahayu et al. 2019) Dampak yang ditimbulkan akibat anemia terjadi pada perkembangan fisik dan psikis yang terganggu, penurunan kerja fisik dan daya pendapatan, penurunan daya tahan terhadap kelelahan, peningkatan angka kesakitan dan kematian. Anemia yang diderita oleh remaja putri dapat menyebabkan menurunnya prestasi belajar, menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Selain itu pada remaja putri yang anemia, tingkat kebugarannya pun akan turun yang berdampak pada rendahnya produktivitas dan prestasi olahragannya dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal karena pada masa ini terjadi puncak pertumbuhan tinggi badan.

Secara umum dampak yang akan terjadi dikarenakan anemia diantara lain :

1. Mengganggu kemampuan belajar
2. Menurunkan kemampuan latihan fisik dan kebugaran tubuh
3. Menurunkan kapasitas kerja individual
4. Menurunkan fungsi imun (Kekebalan) tubuh
5. Menurunkan kemampuan mengatur suhu tubuh

5. Cara Mencegah Anemia

Menurut (Rahayu et al. 2019) berikut cara mencegah dan mengobati anemia adalah:

1. Meningkatkan konsumsi makanan bergizi

- a. Makan – makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang – kacangan dan tempe)
- b. Makan sayur – sayuran dan buah – buahan yang banyak mengandung vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk dan nanas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.

2. Menambah pemasukan zat besi ke dalam tubuh dengan minum Tablet Tambah Darah (TTD)

Tablet tambah darah adalah tablet besi folat yang dapat mencegah terjadinya anemia. Wanita dan remaja putri perlu meminum tablet tambah darah karena wanita mengalami haid sehingga memerlukan zat besi untuk mengganti darah yang hilang. Tablet tambah darah mampu mengobati wanita dan remaja putri yang menderita anemia, meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus. Anjuran minum yaitu minumlah 1 tablet tambah darah seminggu sekali dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama haid. Minumlah tablet tambah darah dengan air putih, jangan minum dengan teh, susu atau kopi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengeinderaan terjadi melalui panca indra. Pengetahuan atau

kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Friska Armynia Subratha 2020).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2007 dan (Eduan 2019)) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefenisikan dan menyatakan.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengguna hukum — hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen — komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjukan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi – formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan – rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian – penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria ini berdasarkan pada suatu kriteria yang telah ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria – kriteria yang telah ada

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Eduan 2019) faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan nonformal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mengandung dua aspek yaitu positif dan negatif.

b. Informasi/Media Massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam – macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat

tentang inovasi baru.

c. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang — orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersediannya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, sert pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap didefinisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap merupakan

suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Syakir 2018).

2. Tingkatan Sikap

Menurut (Notostmodjo, 2007 dalam (Balqis 2022)) terdapat beberapa tingkatan dalam tindakan sebagai berikut :

a. Menerima

Menerima diartikan bahwa seseorang mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Misalnya sikap siswi terhadap pencegahan anemia dapat dilihat dari kesedian dan perhatian siswi terhadap edukasi gizi tentang pencegahan anemia.

b. Merespon

Memberikan diartikan bahwa adanya terjadi jika individu memberikan reaksi yang tampak pada perilaku terhadap stimulus yang diterima yaitu edukasi gizi.

c. Menghargai

Menghargai diartikan bahwa ada suatu yang terjadi jika individu memberikan penghargaan pada stimulus yang diterima dan meneruskan/mengajak kepada orang lain.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab dapat diartikan bahwa ada suatu yang terjadi jika individu menerima segala konsekuensi atas pilihannya dan bersedia untuk bertanggung jawab terhadap sikapnya.

E. Tindakan

1. Pengertian Tindakan

Tindakan adalah suatu optimis dalam suatu tindakan (overt behavior). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain ada fasilitas (Notoatmodjo, 2007 dalam (Adilla 2021)). Tindakan dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan media pendidikan kesehatan (Syaiful, Fatmawati, and Prihastuti 2022).

2. Tingkatan Tindakan

Menurut (Notoatmodjo, 2007 dalam (Adilla 2021)) terdapat beberapa tingkatan dalam tindakan sebagai berikut:

a. Persepsi

Mengenal dan memilih sebagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktik tingkatan pertama. Misalnya, seseorang ibu dapat memilih makanan yang bergizi tinggi bagi anak balitanya.

b. Respons Terpimpin (guided response)

Dapat dilakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh merupakan indikator praktik tingkat pertama. Misalnya, seorang ibu dapat memasak sayur dengan benar, mulai dari cara mencuci dan memotong — motongnya, lamanya memasak, menutup pancinya dan sebagainya.

c. Mekanisme (mekanisme)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat kedua. Misalnya, seseorang ibu yang sudah mengimunitasikan bayinya pada umur — umur tertentu, tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain. Ibu yang sudah terbiasa memasak air hingga mendidih dan memasak sayur hingga matang. Ibu yang sudah terbiasa menyiapkan sarapan buat anaknya dan anaknya harus mengkonsumsi sarapan di pagi hari.

d. Adopsi (adoption)

Adopsi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya, tindakan itu sudah di motifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut. Misalnya ibu dapat memilih dan memasak makanan yang bergizi tinggi berdasarkan bahan — bahan yang murah dan sederhana.

F. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah sikap yang paling penting untuk memperoleh keadaan gizi. Kondisi ini disebabkan oleh kualitas dan kuantitas makanan serta minuman yang disantap akan mempengaruhi derajat kesehatan pribadi dan masyarakat. Setiap pribadi membutuhkan pola makan yang baik dan seimbang untuk melindungi kesehatan dan untuk membantu kelancaran aktivitas, terpenting untuk individu yang mempunyai aktivitas sehari – hari yang banyak. (Riskesdas, 2013).

Pola menu seimbang terdiri pada beragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, pemenuhan kebutuhan gizi demi perlindungan sertapenyempurnaan sel-sel tubuh yang gagal selama proses kehidupan. Menu4 sehat 5 sempurna mewujudkan menu seimbang yang jika disusun denganbagus tentu mencukupi keperluan semua zat gizi yang dibutuhkan bagi tubuh. (Utami and Mahmudah 2019).



Gambar 1. Gizi Seimbang Sumber Kemenkes 2014

Secara umum pola makan mempunyai 3 bagian pokok yakni jenis, frekuensi dan jumlah makanan. Jenis makanan yang mengandung zat besi tinggi seperti daging sapi, ikan laut, sayuran hijau sangat bagus dikonsumsi bagi remaja agar dapat mencegah anemia. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya demi mencukupi kebutuhan gizi.

2. Cara Mengukur Pola Makan

1) Jenis Makanan

Jenis makanan ialah beragam makanan yang biasa disajikan untuk dimakan, contoh jenis makanan seperti makanan pokok, selingan, lauk

hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan utama yaitu sumber makanan pokok di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap individu atau sekelompok masyarakat yang terdiri atas beras, jagung, sagu, umbi-umbian dan tepung (Sulistyawati and Nurjanah 2018).

Jenis makanan yaitu dibedakan menjadi 2 yaitu makanan utama dan makanan selingan

Makanan Utama

Makanan utama adalah makanan yang dikonsumsi seseorang berupa makan pagi, makan siang dan makan malam yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan minuman

a. Makanan Pokok

Makanan pokok adalah makanan yang dianggap memegang peranan paling penting dalam susunan hidangan. Makanan pokok adalah makanan yang mengandung karbohidrat yang berguna sebagai sumber tenaga bagi tubuh. Makanan pokok yang biasa dikonsumsi yaitu nasi, roti atau mie

b. Lauk Pauh

Lauk pauk berfungsi sebagai pelengkap makanan pokok pada menu sehari – hari. Menurut jenisnya, lauk pauk terbagi atas lauk hewani dan lauk nabati

c. Sayur

Sayur adalah salah satu komponen yang penting dan harus dikonsumsi setiap harinya, sayuran dikonsumsi dengan cara yang bermacam – macam, baik sebagai bagian dari menu utama maupun sebagai makanan sampingan

d. Buah

Buah adalah jenis hidangan yang dimakan sebagai pencuci mulut. Buah buahan pada umumnya berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral.

Makanan selingan

Makanan selingan adalah makanan kecil yang dibuat dalam porsi kecil sebagai selingan antara makanan utama. Makanan selingan hendaknya

memberikan kalori yang cukup, diberikan dengan porsi kecil dan tidak mengenyangkan, mudah dicerna serta tidak mengandung terlalu banyak gula dan lemak

2) Frekuensi Makanan

Frekuensi makan yang baik dan teratur harus diperkenalkan sedini mungkin pada anak, karena dapat membantu memenuhi kebutuhan akan pola makan yang sehat pada anak. Seperti variasi makanan dan pengenalan jam jam makan yang tepat. Frekuensi makan sebaiknya dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat – zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari – hari.

3) Jumlah Makanan

Jumlah ialah suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada tiap kali makan. Setiap orang harus menyeimbangkan jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan. Konsumsi makanan sehari – hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur

3. Faktor Yang Mempengaruhi pola makan

Menurut (Sulistyawati and Nurjanah 2018) secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, lingkungan dan kebiasaan makan.

a) Faktor ekonomi

Faktor ekonomi mencakup dalam kenaikan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan minimnya daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang meningkat mencakup minimnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih disyaratkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Keinginan untuk mengkonsumsi makanan impor.

b) Faktor Sosial Budaya

Larangan dalam mengkonsumsi jenis makanan bisa dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang

menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan di suatu masyarakat mempunyai cara mengkonsumsi pola makan dengan caranya sendirinya.

c) Agama

Dalam agama pola makan yaitu suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dan menggunakan dengan tangan kanan.

d) Pendidikan

Dalam Pendidikan pola makan adalah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi.

e) Kebiasaan makan

Kebiasaan makan adalah suatu cara individu yang memiliki keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan.

4. Pengukuran Pola Makan

A. Food Frequency Questionnaire

Food frequency questionnaire (FFQ) adalah metode frekuensi makanan yang bisa digunakan untuk mengetahui makanan yang pernah dikonsumsi seseorang dan melihat pola makan dari individu yang menjadi subjek penelitian. Pertanyaan didesain untuk mengukur asupan secara umum dan asupan jangka panjang. Menurut (Puspitasari, 2014) FFQ terdiri dari 2 bagian yaitu daftar makanan atau kelompok makanan dan respon yang mengindikasikan seberapa sering makanan atau kelompok makanan dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Frekuensi respon pilihan dapat dibuat secara umum seperti (sering, kadang-kadang, dan tidak pernah) atau lebih spesifik seperti (jumlah konsumsi perhari, perminggu perbulan), periode waktu dalam mengingat, umumnya dari 1 bulan hingga 1 tahun.

Metode frekuensi makanan ini adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu. Periode waktu dapat ditentukan peneliti sesuai dengan tujuan penelitian seperti dalam jangka waktu hari, minggu, bulan atau tahun(Supariasa, 2013).

Tujuan dari metode frekuensi makanan ini adalah untuk

memperoleh gambaran pola konsumsi makanan atau bahan makanan secara kualitatif. Kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar bahan makanan atau makanan dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu. Metode ini dapat digunakan dalam menegakkan suatu hipotesis bahwa jumlah konsumsi zat gizi pada masa lalu bila dikaitkan dengan resiko penyakit jauh lebih penting dari apa yang dimakan pada saat sekarang. Namun dengan penggunaan metode ini, presisi pengukuran (penimbangan makanan) diabaikan. Hal ini dapat menggali informasi kebiasaan makan makanan tertentu pada waktu yang lebih lama (Nimas, 2015).

B. Kelebihan dan kekurangan metode Food Frequency Questionnaire

Kelebihan dari metode Food Frequency Questionnaire, yaitu :

1. Relatif murah dan sederhana
2. Dapat dilakukan sendiri oleh responden
3. Tidak membutuhkan latihan khusus
4. Dapat membantu untuk menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan

C. Kelemahan dari metode Food Frequency Questionnaire, yaitu:

1. Cukup membosankan bagi petugas
2. Sangat tergantung pada kejujuran responden.
3. Untuk memperoleh asupan zat gizi secara relative atau mutlak, kebanyakan FFQ sering dilengkapi dengan ukuran porsi dan jenis makanan. Metode ini disebut dengan Food Frequency Questionnaire.

G. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi gizi adalah salah satu kegiatan yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari – hari dan faktor yang dapat mempengaruhi. Edukasi gizi dapat berpengaruh terhadap tindakan gizi seimbang remaja putri. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. (Rusdi, Helmizar, and Rahmy

2021)

2. Langkah – langkah dalam melakukan edukasi gizi

Langkah langkah dalam melakukan penyuluhan menurut (Agustia Wardani Sirait 2019) adalah sebagai berikut :

- a. Mengenali masalah, masyarakat dan wilayah
- b. Menentukan prioritas penyuluhan
- c. Menentukan tujuan penyuluhan dengan mempertimbangkan tujuan yang jelas, realistis (dapat dicapai) dan dapat diukur
- d. Menentukan sasaran penyuluhan
- e. Menentukan isi penyuluhan
- f. Menentukan metode penyuluhan yang akan digunakan
- g. Memilih alat peraga atau media penyuluhan
- h. Menyusun rencana penilaian (evaluasi)
- i. Menyusun rencana kerja atau rencana pelaksanaan

H. Media Tiktok

1. Pengertian Media Tiktok

Menurut (Izzati, Firamadhina, and Krisnani 2018) Tiktok atau yang dikenal dengan nama Douyin merupakan layanan berbagai jejaring sosial yang menggunakan video pendek sebagai media untuk mengabadikan dan memamerkan kreativitas, pengetahuan dan momen lainnya. Tiktok dimiliki oleh sebuah perusahaan teknologi internet berbasis di Beijing bernama ByteDance dan diciptakan pada tahun 2012 oleh Zhang Yiming. TikTok pada awalnya berlayar di China dengan nama Douyin dari tahun 2016 hingga diluncurkan ke seluruh dunia dengan nama TikTok pada tahun 2017. TikTok disukai oleh generasi muda karena fitur yang dimiliki oleh TikTok belum pernah dimiliki oleh media sosial lainnya. Jadi seolah- olah dengan menggunakan TikTok generasi muda dapat mengungkapkan identitas atau jati dirinya masing-masing. TikTok dengan keunikan dan fitur tersendiri yaitu video berdurasi pendek 15 atau 60 detik, dapat membuat pengguna mengunjungi aplikasi berkali-kali karena durasi ini seolah-olah membuat pengguna langsung menikmatinya. Pembawaan TikTok yang disertai dengan musik dapat membuat pengguna mengalami kesenangan

yang membuat ketagihan dan membuat pengguna terus menelusuri konten di aplikasi TikTok.

Selain itu aplikasi tiktok merupakan sebagai alternatif media edukasi dalam pembelajaran. Video Tiktok dengan menampilkan animasi atau efek yang menarik, siswi dapat menerima edukasi kesehatan yang menyenangkan dan mudah dipahami (Bunga Sovani Firdawiyanti and Ratih Kurniasari 2023)

Aplikasi Tik Tok ini memiliki fitur fyp atau biasa disebut For your page yang dimana halaman rekomendasi atau halaman awal pada Tik Tok yang bisa langsung dilihat pengguna saat membuka aplikasi media sosial tersebut, Fyp ini berisi video yang sedang populer dikalangan masyarakat, fitur Fyp ini diperuntukkan oleh pengguna yang membuat video menarik dengan memiliki banyak like maupun komentar dari orang lain.

Aplikasi Tiktok ini juga memiliki fitur yang dapat dilihat siapa saja dan mengetahui siapa yang dapat mengunjungi profil kita. Selain itu, jika anda mengunjungi profil akun lain yang juga mengaktifkan pengaturan ini, mereka juga akan melihat kunjungan anda. (Muhtar, B, and Rahman 2023)

3. Kelebihan Media Tiktok

Menurut (Fitriani 2021) kelebihan dari media tiktok terutama dalam menyampaikan pesan dengan kemudahan audiovisual sehingga sangat mudah dalam penangkapannya (dengan indera yang lengkap) mulai dari menjabarkan informasi, menggambarkan peristiwa yang viral dan hiburan. Fitur — fitur yang ada didalamnya juga membantu mempercepat pembangunan kesan dalam rangka menyampaikan pesan pesan yang mudah hingga mudah diterima oleh kaum muda dengan rancangan audio visual yang disajikan platform ini

4. Kelemahan Media Tiktok

Dibalik kelebihan Tiktok pasti ada juga Kelemahan yaitu Tiktok hanya mampu menjangkau sasaran atau orang — orang yang memiliki fisik sempurna saja, namun tidak pada kaum difabel dan sebaiknya memperhatikan kondisi sinyal agar dapat memudahkan mengakses platform tersebut (Fitriani 2021).

I. Media Video

1. Pengertian Media Audiovisual (Animasi)

Media Audiovisual adalah jenis media yang mengandung unsur suara dan gambar yang bisa kita lihat, misalnya rekaman video. Penggunaan video dalam kegiatan pendidikan kesehatan dapat membantu peserta lebih memahami materi, hal ini karena peserta bisa memanfaatkan lebih banyak indera dibandingkan dengan hanya penggunaan buku atau ceramah. (Muyassaroh et al. 2020).

Media edukasi audiovisual merupakan salah satu factor penentu berhasilnya suatu Pendidikan Kesehatan. Pemilihan media yang tepat harus dipertimbangkan sebelum melakukan penyuluhan. Media Audiovisual berfungsi untuk mengarahkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah persepsi. Media animasi dinilai efektif dalam menyampaikan pembelajaran terutama pada era millennial. Pentingnya media animasi sebagai media edukasi adalah memiliki kemampuan untuk memaparkan sesuatu yang rumit atau kompleks serta sulit dijelaskan dengan hanya menggunakan gambar atau kata kata saja. Pengetahuan Sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan sebesar 30% dan indera pendengaran sebesar 10% (Animasi and Putri 2022).

Dengan menggunakan media animasi dalam kegiatan penyuluhan kesehatan akan membuat peserta penyuluhan lebih lama mengingat materi, gambar – gambar yang ditampilkan akan memperjelas dan membantu memahami materi (Muyassaroh et al. 2020).

2. Jenis – jenis Media

Menurut (Fitriani 2021) berdasarkan jenisnya, media dibagi dalam beberapa jenis sebagai berikut:

1. Media Auditif

Media auditif adalah media yang hanya mengandalkan kemampuan suara. Media yang mengandung pesan hanya dapat didengar yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan anak untuk mempelajari isi tema

2. Media Visual

Media visual adalah media yang mengandalkan indera penglihatan. Media

visual terdiri dari media diproyeksikan (projected visual) dan media non-projected visual. Media menggunakan alat proyeksi dimana gambar atau tulisan akan nampak pada layar screen. Media proyeksi ini bisa berbentuk media proyeksi diam misalnya gambarnya diam dan proyeksi gerak misalnya gambar bergerak

3. Media Audio Visual

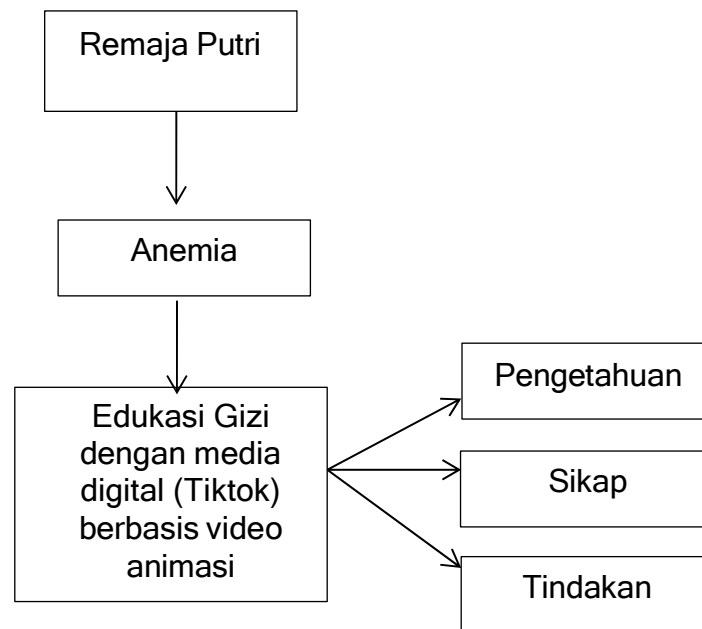
Media Audio Visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Dengan menggunakan media audio visual ini maka penyajian isi tema kepada anak akan semakin lengkap dan optimal. Media video pembelajaran digunakan dalam proses pembelajaran dapat mengkomunikasikan pesan dengan cepat dan nyata dan akan lebih menarik perhatian. Video adalah suatu alat yang dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep - konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperlambat waktu dan mempengaruhi sikap. Media video pembelajaran adalah suatu media audio visual yang menyajikan materi pelajaran, menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep, mengajarkan keterampilan kepada siswa dalam bentuk gambar dan suara. Bila dibandingkan dengan media gambar, media video ini dinilai lebih efektif digunakan (Simamora and Saragih 2019) menyatakan menggunakan media video animasi dalam pembelajaran memiliki beberapa kelebihan, yaitu :

1. Lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih mudah dipahami.
2. Penyampaian lebih bervariasi.
3. Penyampaian lebih menarik sehingga dapat menumbuhkan motivasi dalam melakukan tindakan untuk pencegahan anemia.

Menurut (Simamora and Saragih 2019), media video animasi dalam pembelajaran memiliki beberapa kekurangan, yaitu:

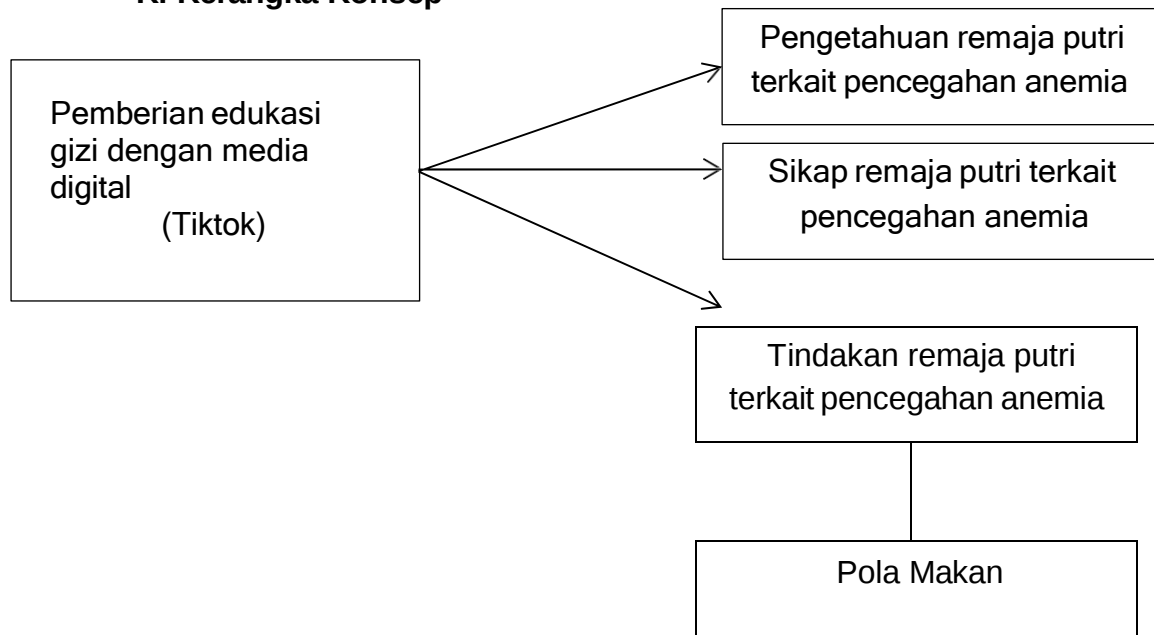
1. Kejelasan suara kadang – kadang kurang
2. Material pendukung video membutuhkan alat proyeksi untuk menampilkannya

J. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

K. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

L. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media digital (Tiktok) berbasis video animasi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri terkait pencegahan anemia di MAN 1 Medan.

Ho : Tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media digital (Tiktok) berbasis video animasi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri terkait pencegahan anemia di MAN 1 Medan

M. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Skala
1	Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi	Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan pada remaja guna mencegah anemia dengan menggunakan video animasi sebagai sarana menyampaikan informasi tentang pencegahan anemia 0 = Sebelum diberikan edukasi 1 = Sesudah diberikan edukasi	Nominal
2	Pengetahuan	Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, telinga dan sebagainya) dan segala sesuatu yang diketahui remaja putri mengenai pengertian anemia, penyebab anemia, tanda dan gejala anemia, dampak serta penatalaksanaan anemia. Diukur dengan kuesioner berisi 10 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban. Benar = 1 Salah = 0	Rasio
3	Sikap	Respon atau reaksi remaja mengenai anemia, bahaya dan penyebab anemia serta upaya penanggulangan anemia. Diukur dengan kuesioner berisi 10 pertanyaan dengan 2 pilihan jawaban Setuju = 1 Tidak Setuju = 0	Rasio
4	Tindakan	Tindakan atau perilaku adalah kebiasaan selama beberapa bulan terakhir dengan pola	Rasio

		makan dan perilaku sehat. Diukur dengan kuesioner pola makan berbentuk Form FrequencyQuestionnare	
5	MediaTiktok	Merupakan aplikasi media digital untuk berbagai informasi melalui media digital tentang anemia	Nominal
6	Pengetahuan	Hasil dari pengetahuan siswa – siswi MAN 1 Medan tentang kejadian anemia melalui kuesioner pengetahuan siswa tentang anemia berdasarkan 10 pertanyaan setiap pertanyaan diberi skor, bila benar diberi skor 1 dan jika salah diberi skor 0	Ordinal
7	Sikap	Penilaian siswa siswi terhadap sikap pencegahan anemia melalui kuesioner sikap diukur 10 pertanyaan diberi skor nilai apabila setuju 1 dan bila tidak setuju 0	Ordinal
8	Tindakan	Penilaian siswi siswi terhadap pola makan mealui form kuesioner ffq yang berisi tentang makanan makanan yang dapat mencegah anemia	Ordinal

BAB III

METODE PENELITIAN

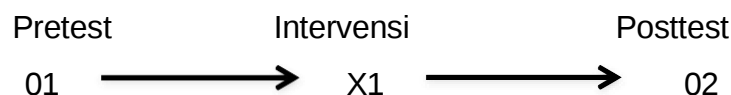
1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi Penelitian di MAN 1 Medan, Kecamatan Medan Tembung. Adapun Pemilihan lokasi ini dikarenakan sekolah MAN 1 Medan mengadakan pemeriksaan darah dan ditemukannya remaja putri yang masih mengalami anemia. Waktu penelitian akan dilakukan selama bulan November 2023

2. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian (*Quasi Experiment*) dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *One group pre-test dan post-test Design*. Rancangan Penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre-Test dan Post-Test Design* yaitu melakukan satu kali pengukuran didepan (*pre test*) sebelum adanya perlakuan (*Treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post test*).

Adapun rancangan penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Rancangan Penelitian

Keterangan :

- | | |
|----|--|
| 01 | Pengukuran pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri sebelum diberikan edukasi gizi tentang pencegahan anemia dengan media digital (Tiktok) berbasis video animasi. |
| X1 | Memberikan edukasi gizi dengan media digital (Tiktok) setelah dilakukan <i>pre test</i> |
| 02 | Pengukuran pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri sesudah diberikan edukasi gizi tentang pencegahan anemia dengan media digital (Tiktok) berbasis video animasi |

3. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X di MAN1 Medan berjumlah 93 orang.

2. Sampel

Sampel adalah suatu kelompok individu atau populasi yang di pilih dalam penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *simple random sampling* (dengan cara pengambilan acak). Sedangkan yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah remaja putri kelas X di MAN 1 Medan yang dibatasi dengan kriteri inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik subjek penelitian dari suatu populasi target terjangkau yang akan diteliti

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Bersedia menjadi responden
2. Responden merupakan remaja putri kelas X di Sekolah MAN 1 Medan
3. Responden hadir saat penelitian
4. Responden mempunyai handphone dan memiliki data atau wifi untuk dapat mengakses materi penelitian berupa video animasi tentang pencegahan anemia di Tiktok.
5. Responden yang memahami penggunaan media digital

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Responden tidak ada pada saat penelitian menjadi sampel
2. Responden dalam keadaan sakit fisik.
3. Responden yang tidak memiliki handphone
4. Responden yang tidak memahami penggunaan media digital

c. Besar Sampel

Jumlah penentuan sampel dapat dihitung dengan rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$
$$n = \frac{93}{1 + 93 (0,1)^2}$$
$$n = \frac{93}{1,93}$$
$$n = 48,18$$
$$n = 48 \text{ sampel}$$

Jadi setelah dihitung menggunakan Rumus Slovin didapatkan sampel sebanyak 48 sampel.

Keterangan :

n : Besar Sampel

N : Besar Populasi

e : Tingkat kepercayaan (0,1) untuk jumlah populasi besar

4. Jenis Data

1. Data Primer

- Data karakteristik sampel meliputi nama, umur, hari / tanggal, nomor whatshaap dan nama Tiktok. Data ini diperoleh dengan cara mengisi kuesioner pre test dan post test dengan jumlah masing masing 10 soal.

A. Data jenis makanan

Pola makan diperoleh dengan cara wawancara kepada responden menggunakan metode *food frequency questionnaire* yakni berisi tentang jenis makanan.

Adapun langkah-langkah Food Frequency Questionnaire adalah :

- 1) Baca seluruh isi formulir FFQ
- 2) Perkenalkan diri dan tujuan anda melakukan wawancara konsumsi pangan
- 3) Tanyakan frekuensi makanan setiap bahan makanan yang ada pada daftar
- 4) Jawaban responden dengan memberi centang pada kolom yang berkesesuaian

Dikatakan beragam jika mengkonsumsi makanan pokok seperti nasi, mie dan lainnya. Protein hewani yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin seperti daging ayam, daging sapi, hati ayam, ikan, telur ayam. Protein nabati seperti tahu, tempe, kacang kedelai. Sayuran seperti bayam, brokoli, kubis. Buah seperti jeruk, pisang, apel, jambu merah.

B. Data Frekuensi Makanan

Frekuensi makanan diperoleh dengan cara wawancara kepada responden menggunakan *food frequency questionnaire* yakni formulir yang berisikan tentang nama makanan dan frekuensi makanan tertentu yang dikonsumsi selama sebulan terakhir.

Frekuensi makan yang baik >3 kali/hari

Frekuensi makan tidak baik <3kali/hari Dengan Kategori :

Baik: >3 kali/hari

Tidak Baik: < 3 Kali/hari

C. Data jumlah Makan

Pola makan diperoleh dengan cara wawancara kepada responden menggunakan metode *food frequency questionnaire* yakni berisi tentang jumlah makanan.

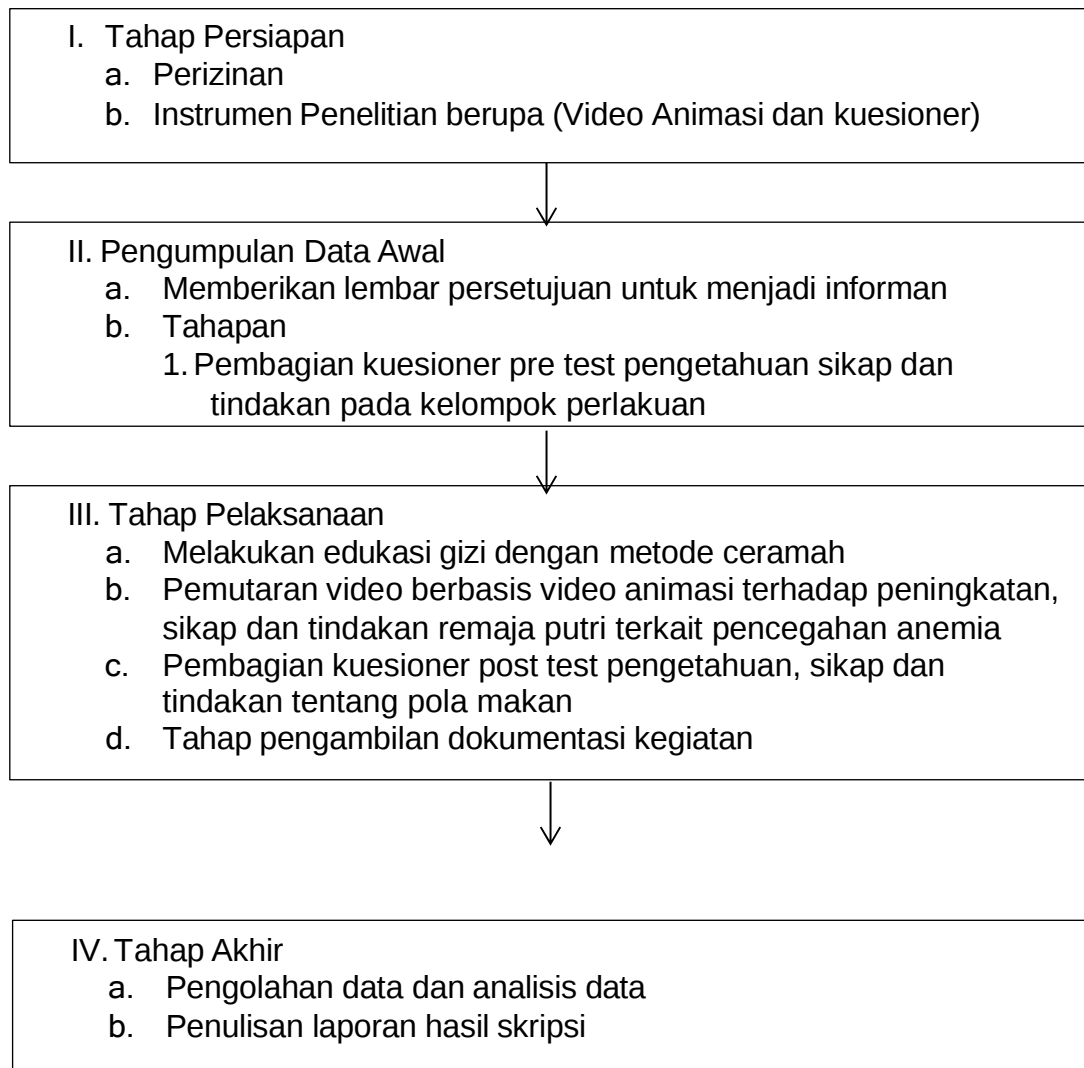
Adapun langkah-langkah FFQ adalah :

- 1) Baca seluruh isi formulir FFQ
- 2) Perkenalkan diri dan tujuan anda melakukan wawancara konsumsi pangan
- 3) Tanyakan frekuensi makanan setiap bahan makanan yang ada pada daftar
- 4) Jawaban responden dengan memberi centang pada kolom yang berkesesuaian

2. Data Sekunder

Data sekunder meliputi data umum yang dikumpulkan berdasarkan gambaran umum di lokasi penelitian.

a. Prosedur Penelitian



b. Pengolahan dan Analisis Data Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer yang dilakukan melalui suatu proses dengan tahapan berikut:

a. Editing Data

Merupakan tahap pemilihan dan pemeriksaan kembali kelengkapan data – data yang diperoleh untuk mengelompokkan dan penyusunan data. Pengkelompokan data bertujuan untuk memudahkan pengolahan data.

b. Coding Data

Coding data yaitu memberikan kode terhadap hasil diperoleh dari data

yang ada yaitu menurut jenisnya, kemudian dimasukkan dalam lembar tabel kerja guna mempermudah melakukan analisis terhadap data yang diperoleh

c. Tabulating

Tabulating adalah memasukkan data – data hasil penelitian ke dalam tabel sesuai kriteria data yang telah ditentukan.

d. Processing

Data yang telah ditabulasi diolah secara manual atau komputer agar dapat dianalisis

e. Cleaning

Cleaning yaitu merupakan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan ke komputer ada kesalahan atau tidak. Dalam pengolahan ini tidak ditemukannya kesalahan atau kekeliruan.

b. Penyajian Data

Data yang telah diolah kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dinarasikan.

c. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menentukan hasil frekuensi karakteristik responden dan hasil rata – rata, nilai Min, nilai Max serta standart deviasi dari *variabel independent* (Edukasi Gizi dengan Media Digital Tiktok berbasis Video Animasi dan tanpa media Video Animasi) terhadap *variabel dependent* (Pengetahuan, Sikap dan Tindakan) tentang anemia yang didapatkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi

b. Analisis Bivariat

Analisis awal dilakukan berupa uji normalitas dengan menggunakan uji kolmogorov-smirnov digunakan untuk menguji apakah data yang diamati memiliki distribusi normal atau tidak. Data yang tersebar normal dilakukan dengan uji beda menggunakan T-test, sedangkan data yang tidak normal dilakukan uji beda menggunakan uji-wilcoxon. Dengan pengambilan kesimpulan $P < 0,05$ yaitu H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh edukasi gizi dengan media digital (Tiktok) berbasis video animasi terhadap.

peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri terkait pencegahan anemia di MAN 1 Medan. Sebelum melakukan uji bivariat dilakukan terlebih dahulu uji normalitas menggunakan uji kolmogorof smirnof. Analisis bivariat dalam penelitian ini jika distribusi data normal menggunakan uji paired sampel T-Test yang bertujuan untuk menguji pengaruh edukasi gizi dengan media digital Tiktok berbasis video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri tentang anemia di MAN 1 Medan. Uji paired sampel T-Test digunakan untuk mengetahui rata – rata skor sebelum dan sesudah kelompok intervensi dilakukan. Jika data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji wilcoxon yang bertujuan untuk mengukur signifikasi perbedaan data berpasangan kriteria pengambilan keputusan hasil adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai $p < 0,05$ maka H_a diterima/ H_o ditolak artinya ada pengaruh edukasi gizi dengan media digital Tiktok berbasis video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri tentang anemia di MAN 1 Medan
- b. Jika nilai $> 0,05$ maka H_a ditolak/ H_o diterima artinya tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan media digital Tiktok berbasis video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri tentang anemia di MAN 1 Medan

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian untuk sampel yang diberikan edukasi gizi dilakukan di Sekolah MAN 1 Medan. MAN 1 Medan merupakan Madrasah Aliyah Negeri yang terletak di Jl. Williem Iskandar No. 7 B, Sidorejo, Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara 20222. Sekolah ini punya dua gedung. Gedung utamanya ada di jalan Williem Iskandar, gedung kedua terdapat di jalan Pertiwi. Kedua sekolah ini berada di Kecamatan Medan Tembung. Didirikan pada tanggal 01 April 1979 jenis bangunan permanen bertingkat lantai 2 dengan luas tanah 4.704 m² dan luas bangunan 3.748 m² dipimpin oleh kepala sekolah Reza Faisal, S.Pd, M.PMat.

MAN 1 Medan memiliki tiga jurusan : IPA, IPS dan IA (Ilmu Agama). MAN 1 Medan mengikuti kurikulum K-13 dengan Akreditasi A. Pada Tahun 2024, sekolah ini memiliki total siswa terdaftar sebanyak 2.092 siswa dan jumlah guru 121 orang serta pegawai 31 orang.

2. Gambaran Karakteristik Responden

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi kelas X yang menderita anemia di MAN 1 Medan. Karakteristik dari sampel mencakup kelas dan usia.

c. Kelas

Gambaran kelas Remaja Putri X di MAN 1 Medan diklasifikasikan menjadi 3 yaitu : X (MIA 1), X (MIA 2), X (MIA 3), X (MIA 4), X (MIA 5), X (MIA 12) dan X (IPS 1), X (IPS 2). Distribusi frekuensi kelas Remaja Putri kelas X MIA dan X IPS dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
X MIA 1	7	13.7
X MIA 2	8	15.7
X MIA 3	4	7.8
X MIA 4	5	9.8
X MIA 5	5	9.8
X MIA 12	4	7.8
X IPS 1	7	13.7
X IPS 2	8	15.7
Total	48	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebanyak 7 (13.7% siswi kelas X MIA 1), 8 (15.7% siswi kelas X MIA 2), 4 (7.8% siswi kelas X MIA 3), 5 (9.8% siswi kelas X MIA 4), 5 (9.8% siswi kelas X MIA 5), 4 (7.8% siswi kelas X MIA 12), 7 (13.7% siswi kelas X IPS 1), 8 (15.7% siswi kelas X IPS 2).

d. Umur

Remaja adalah sekelompok penduduk yang berusia 10 – 19 tahun (WHO). Pertumbuhan dan Perkembangan selama masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 10 -12 tahun), remaja pertengahan (usia 13 – 15 tahun) dan remaja akhir (usia 16 – 19 tahun). Masa remaja dimulai pada saat anak perempuan mengalami mesntruasi yang pertama. Distribusi sampel berdasarkan umur disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	n	%
14	1	2.0
15	37	78.4
16	10	19.6
Total	48	100,0

Berdasarkan Tabel 4. Maka dapat diketahui 48 responden yang diteliti, usia 15 tahun sebanyak 37 orang (78.4%) dan usia 16 tahun sebanyak 10 orang (19.6%) dan usia 14 tahun adalah sebanyak 1 orang (2.0%) yang merupakan umur yang paling sedikit jumlah dari total sampling.

1. Pengetahuan Remaja Putri

Tabel 5. Rata – rata Skor Pengetahuan

	n	Rerata±SD	Minimal	Maksimal
Pengatahuan Pre-Test	48	4.39±1.48	1	7
Pengetahuan Post-Test	48	7.27±1.49	5	10

Pada Tabel 5. Menunjukkan bahwa rata – rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi adalah sebesar 4.39 dengan standart deviasi 1.48. Rata – rata skor ini meningkat setelah diberikan intervensi berupa edukais gizi, yaitu menjadi 7.27 dengan standart deviasi 1.49. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata – rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yaitu berupa edukasi gizi dengan media digital (TIKTOK) berbasis video animasi kepada responden penelitian.

Berdasarkan rata – rata skor pengetahuan yang diperoleh, terdapat 3 kategori nilai pengetahuan yaitu sebagai berikut.

Tabel 6. Kategori Nilai Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	N	%
Baik	14	29.2%	40	83.3%
Kurang	34	70.8%	8	16.7%
Total	48	100.0	48	100.0

Berdasarkan Tabel diatas, kategori pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berbasis media digital (TIKTOK)

berbasis video animasi yang paling banyak adalah kategori baik yaitu 29.2% dan 83.3%. Berdasarkan dari hasil kuesioner pengetahuan, dari 10 pertanyaan terdapat pertanyaan yang salah dan pertanyaan yang remaja putri kurang mengerti adalah pertanyaan mengenai bagaimana cara untuk pencegahan anemia dan makanan sumber zat besi yang berasal dari zat besi. Dan dari 10 pertanyaan terdapat pertanyaan yang paling dimengerti remaja putri adalah pertanyaan mengenai apa yang dimaksud dengan anemia.

2. Sikap Remaja Putri

Tabel 7. Rata – rata skor Sikap

	n	Rerata±SD	Minimal	Maksimal
Sikap Pre-Test	48	4.22±1.57	2	8
Sikap Post-Test	48	7.20±1.11	5	10

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa rata – rata skor sikap sebelum diberikan edukasi gizi adalah sebesar 4.22 dengan standar deviasi 1.57. Rata –rata skor ini meningkat setelah diberikan intervensi berupa edukasi gizi, yaitu menjadi 7.20 dengan standart deviasi 1.11. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata – rata skor sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yaitu edukasi gizi dengan media digital (TIKTOK) berbasis video animasi kepada responden penelitian.

Tabel 8. Kategori Nilai Sikap

Kategori	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	9	18.8%	44	91.7%
Kurang	39	81.3%	4	8.3%
Total	48	100.0	48	100%

Berdasarkan tabel diatas, kategori sikap responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media digital (TIKTOK) berbasis video

animasi yang paling banyak adalah pada kategori baik 19.6% dan 92.2%. Setelah diberikan intervensi berupa edukais gizi dengan media digital (TIKTOK) berbasis video animasi, terdapat peningkatan yang signifikan untuk kategori baik saat dilakukan post test.

3. Tindakan Remaja Putri / FFQ (*food frequency questionnaire*)

Tabel 9. Rata – rata Skor Tindakan / FFQ (*food frequency questionnaire*)

	N	Rerata $\pm$ SD	Minimal	Maksimal
Tindakan FFQ Pre-Test	48	275.8 $\pm$ 36.1	175	335
Tindakan FFQ Post-Test	48	303.1 $\pm$ 27.2	215	375

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata – rata skor Tindakan Pola Makan FFQ sebelum diberikan edukasi gizi adalah sebesar 275.8 dengan standar deviasi 36.1. Rata –rata skor ini meningkat setelah diberikan intervensi berupa edukasi gizi berbasis media digital (TIKTOK) berbasis video animasi, yaitu menjadi 303.1 dengan standart deviasi 27.2. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata – rata skor Tindakan Pola Makan FFQ sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yaitu edukasi gizi dengan media digital (TIKTOK) berbasis video animasi kepada responden penelitian.

Tabel 10. Kategori Nilai Tindakan FFQ

Kategori Tindakan FFQ	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	n	%
Baik	14	29.2%	38	79.2%
Kurang	34	70.8%	10	20.8%
Total	48	100.0	48	100.0

Berdasarkan tabel diatas, kategori tindakan tentang FFQ responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media digital (TIKTOK) berbasis video animasi yang paling banyak adalah pada

kategori kurang. Tetapi Setelah diberikan intervensi berupa edukasi gizi dengan media digital (TIKTOK) berbasis video animasi, terdapat peningkatan tentang pola makan yang baik dan mempunyai nilai yang signifikan untuk kategori baik saat dilakukan post test.

4. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi Terhadap Pengetahuan

Tabel 11. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi Terhadap Pengetahuan

	n	P Value
Pengetahuan Pre-Test	48	0,000
Pengetahuan Post-Test	48	

Berdasarkan tabel 11. Didapatkan hasil bahwa pemberian edukasi gizi berbasis video animasi pada remaja putri meningkatkan pengetahuan responden secara signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik T-Dependen yang menghasilkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Berdasarkan hasil uji statistik, maka diperoleh kesimpulan yaitu $H_a 1$ diterima.

5. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi Terhadap Sikap

Tabel 12. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi Terhadap Sikap

	n	P Value
Sikap Pre-Test	48	0,000
Sikap Post-Test	48	

Pemberian edukasi dengan media digital (TIKTOK) berbasis video animasi terhadap sikap remaja putri juga berpengaruh terhadap peningkatan sikap responden. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan adanya perbedaan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga hipotesis penelitian $H_a 2$ menyatakan adanya pengaruh edukasi gizi terhadap sikap remaja putri tentang anemia dapat diterima.

6. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi Terhadap Tindakan

Tabel 13. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi Terhadap Tindakan

	n	P Value
Tindakan Pre-Test	48	0,000
Tindakan Post-Test	48	

Pemberian edukasi dengan media digital (TIKTOK) berbasis video animasi terhadap tindakan remaja putri juga berpengaruh terhadap peningkatan tindakan responden. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan adanya perbedaan tindakan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga hipotesis penelitian H_a 3 menyatakan adanya pengaruh edukasi gizi terhadap tindakan remaja putri tentang anemia dapat diterima.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan pada 48 orang responden yang merupakan siswi Man 1 Medan yang sudah memenuhi kriteria inklusi. Responden mengikuti penelitian selama tiga kali pertemuan. Penelitian ini termasuk kedalam Quasy Experiment dengan *One Group Pretest- Posttest Design*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan media sosial instagram berbasis video animasi terhadap efektivitas peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri.

Hasil data karakteristik responden yang diperoleh pada penelitian ini adalah umur responden. Umur responden berkisar antara 14-16 tahun, responden terbanyak adalah berumur 15 tahun 78.4%%. Sesuai dengan kriteria batas usia remaja menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2010, yaitu batas usia remaja adalah 10-19 tahun dan belum menikah.

Usia remaja disebut sebagai masa transisi atau peralihan karena terjadi pertumbuhan, perkembangan, dan perubahan secara biologis serta psikologis. Pada masa ini biasa pertama kali wanita mengalami menstruasi pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi

setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi 2-7 hari (kusmiran, 2016). Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. (Tarwoto, dkk, 2010).

Anemia yang terjadi pada remaja putri saat menstruasi dapat menyebabkan nyeri haid bertambah berat. Jumlah darah yang dikeluarkan oleh penderita anemia juga lebih banyak (Wahyuningsih, dkk, 2014). Akibat lain yang ditimbulkan bagi remaja yaitu menurunnya kemampuan serta konsentrasi dalam belajarnya di sekolah, dapat mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, serta beresiko mengalami daya tahan tubuh yang menurun (Sedia oetama, 2010).

2. Rerata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Hasil distribusi frekuensi pengetahuan dari 48 responden terjadi peningkatan pengetahuan sebelum intervensi yaitu 4.39 dan sesudah intervensi yaitu 7.27. Pada penelitian ini terdapat 10 pertanyaan pengetahuan dan 10 pernyataan sikap, jawaban responden pada soal pengetahuan masih terdapat banyak yang salah pada pertanyaan tentang kurang mengerti adalah pertanyaan mengenai bagaimana cara untuk pencegahan anemia dan makanan sumber zat besi. Menyebabkan nilai pengetahuan remaja putri Man 1 Medan tertinggi pada saat pre-test responden paling banyak mendapatkan nilai 7 poin. Sedangkan pada saat post-test yang mendapatkan nilai terbanyak yaitu 10 poin. Asumsi peneliti ini disebabkan oleh pilihan jawaban yang hampir menyerupai, tetapi secara keseluruhan terjadi perbedaan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah responden setelah diberi intervensi dengan menggunakan media digital (TIKTOK) berbasis video animasi.

Pengetahuan sebelum dilakukan intervensi dengan media digital Tiktok dan setelah dilakukannya intervensi mengalami peningkatan.

Pengetahuan mengenai suatu obyek baru menjadi sikap apabila pengetahuan itu disertai dengan kesediaan untuk bertindak sesuai dengan pengetahuan terhadap obyek itu (Purwwanto, 1999). Pengetahuan yang

baik akan mendorong seseorang untuk menampilkan sikap dan tindakan yang sesuai dengan pengetahuannya yang telah didapatkan. Berdasarkan teori yang ada bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang, dengan pengetahuan yang baik maka akan terwujud sikap dan tindakan yang baik pula, demikian sebaliknya (Notoatmodjo, 2005). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang anemia defisiensi besi mayoritas diperoleh informasi dari media (elektronik, cetak, internet) (50%), dari guru (25,5%), dari keluarga (16%), dari petugas kesehatan (7,4%), dan dari teman (1,1%). Hal ini dapat dikarenakan sumber informasi berupa media massa adalah media informasi yang cukup berkembang dan mudah diakses sehingga dapat kita lihat bahwa sebagian masyarakat menggunakan media (elektronik, cetak, internet) sebagai sumber informasi. Selain itu, guru, keluarga, dan teman merupakan orang terdekat bagi individu untuk mendapatkan informasi. Pengetahuan sering diperoleh dari pengalaman diri sendiri maupun pengalaman yang diperoleh dari orang lain, pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk menampilkan sikap yang sesuai dengan pengetahuannya yang telah didapatkan.

Faktor lain adalah faktor lingkungan dan pengalaman individu itu sendiri. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang di hadapi masa lalu. Dari pengalaman individu akan belajar yang dapat mempengaruhi pengetahuan (Azwar, 2005).

Berdasarkan Hasil dari penelitian (Bunga Sovani Firdawiyanti, dkk 2023) didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diedukasi menggunakan media yaitu media video Tiktok. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media video tiktok efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada siswi SMA. Hal ini dikarenakan pemberian edukasi tersebut menggunakan metode media video yang tepat bagi responden, sehingga responden menerima dan memahami materi yang diberikan dengan baik. Perbedaan rata — rata juga terlihat dan

memiliki signifikan yang baik pada media edukasi video tiktok. Peneliti juga menyatakan bahwa video yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik karena media video menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar dan suara sehingga remaja mempunyai keingintahuan terhadap isi video yang diharapkan dapat menyerap informasi dan mengimplementasikannya.

Setiap media mempengaruhi perubahan peningkatan pengetahuan. Hal ini dikarenakan setelah edukasi gizi siswi mendapat tambahan pengetahuan mengenai gizi anemia, yang tadinya tidak mengetahui menjadi lebih mengetahui. Pengetahuan tentang anemia berpengaruh terhadap pemenuhan zat gizi pada remaja putri guna untuk mencegah terjadinya anemia. Seperti yang disampaikan peneliti menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia akan cenderung untuk mencukupi konsumsi pangannya guna mencukupi kebutuhan gizi agar terhindar dari masalah anemia.

Berdasarkan hasil (Riani, Sukriani, and Lucin 2023) dalam penelitian ini, penelitian ini menggunakan video Tiktok yang merupakan trend media massa kini yang banyak digunakan oleh kalangan remaja. Aplikasi Tiktok bisa menjadi video dan lagu berdurasi pendek yang dibuat oleh creator (sebutan untuk pembuat konten di Tiktok) memiliki kedekatan realitas masyarakat dan dibalut dengan hiburan, sains dan fashion sebagai konten utama sehingga mudah menarik perhatian audiens. Sesuai dengan penelitian ini juga meneliti tentang pengaruh video Tiktok terhadap pengetahuan menunjukkan ada perubahan pengetahuan dari sebelum dan sesudah intervensi.

Aplikasi Tiktok merupakan salah satu media sosial yang ramai digunakan. Media digital tersebut tidak hanya dapat diakses diperangkat komputer, tetapi dengan adanya aplikasi di smartphone atau telepon pintar, maka semakin memudahkan masyarakat untuk mengakses media digital secara mobile sehingga dapat diakses kapanpun dan dimanapun.

Tingkat pengetahuan remaja dapat dipengaruhi dari informasi yang

diterima maka semakin kecil tingkat pengetahuan seseorang. Video merupakan media yang menggunakan audio dan visual yang merupakan perantara tentang materi sehingga membangun kondisi yang membuat remaja mampu memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Media dalam pendidikan kesehatan memiliki manfaat untuk memperjelas materi yang disampaikan. Materi video dikemas berupa efek gambar yang menarik serta suara sehingga memberikan gambaran yang lebih nyata sehingga tingkat pengetahuan remaja dapat bertambah. Hal ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan video pembelajaran adalah media untuk mentransfer pengetahuan dapat digunakan sebagai bagian dari proses belajar.

3. Rerata Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Pada sikap, terjadi perbedaan rerata sikap remaja putri sebelum diberikan intervensi yaitu 4.22 dan sesudah diberikan intervensi yaitu 7.20. Dari pernyataan sikap, skor sikap responden masih cukup rendah pada pernyataan negatif yaitu untuk mencegah kurang darah tidak ada pantangan makanan. Menyebabkan nilai sikap remaja putri Man 1 Medan pada saat pre-test responden paling banyak mendapatkan nilai 8 poin, sedangkan pada saat post- test responden paling banyak mendapatkan nilai 10 poin. Asumsi penelitian secara keseluruhan jika dilihat dari hasil pengolahan data, terdapat perbedaan rerata sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan media digital Tiktok.

Terdapat peningkatan sikap responden setelah diberikan edukasi menggunakan Tiktok menyatakan bahwa sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan karena itu pula sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu. Sehingga berdasarkan hal ini sikap remaja putri tentang anemia defisiensi besi berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk menampilkan sikap dan tindakan yang sesuai dengan pengetahuannya yang telah didapatkan. Berdasarkan teori yang ada bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang, dengan pengetahuan yang baik maka akan terwujud sikap dan tindakan yang baik pula, demikian sebaliknya (Notoatmodjo, 2005).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap adalah

pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, pendidikan, agama, dan media massa. Berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain- lain mempunyai pengaruh besar dalam bentuk opini dan kepercayaan orang. Sebagai tugas pokoknya dalam menyampaikan informasi, media massa membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan sugesti bila cukup kuat akan memberi dasar efektif dalam menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah sikap, peranan media massa tidak kecil artinya.

Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek yang kemudian diyakini dan akan menimbulkan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan yang di yakini. Sikap belum merupakan tindakan atau praktik yang dapat secara langsung dapat meningkatkan kadar hemoglobin, sikap merupakan faktor yang mempermudah terbentuknya perilaku upaya pencegahan anemia (Putri, 2018).

Berdasarkan hasil (Riani et al. 2023) dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian bahwa terdapat perubahan sikap remaja terhadap pencegahan anemia sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan video. Selain itu, penelitian lainnya juga menyatakan ada perubahan sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan media video. Didukung juga dengan penelitian ada perubahan sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan media video Tiktok. Penggunaan media video dalam meningkatkan sikap remaja dikarenakan penyajian informasi yang menarik karena adanya gambar animasi yang dapat dilihat serta didengar secara bersamaan yang menjadikan remaja berminat untuk memperhatikan sehingga transfer informasi dapat berjalan dengan baik. Penerimaan informasi yang baik akan berdampak pada pemahaman tentang apa yang dilihat dan didengar sehingga dapat mengubah sikap

remaja yang awalnya negatif menjadi positif atau mendukung upaya pencegahan anemia.

Perubahan sikap remaja putri penting untuk dianalisis karena sikap merupakan awal dari perubahan perilaku remaja. Sikap yang positif akan mendukung terbentuknya perilaku yang ideal untuk mencegah anemia. Sesuai dengan teori bahwa perubahan perilaku pasif sebagai respon internal yang belum dapat diamati secara langsung. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh media Video TikTok terhadap sikap pencegahan anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hasil (Nabila, Triyanto, and Swasti 2023) dalam penelitian ini adanya peningkatan skor sikap pencegahan anemia pada penelitian ini karena adanya pemberian intervensi berupa edukasi anemia menggunakan media TikTok. Hal ini sejalan dengan penelitian Izdhidar et al (2022) bahwa sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh media massa. Dengan adanya video edukasi menggunakan media TikTok, sikap seseorang bisa berubah karena adanya media massa dengan fitur – fitur yang membantu terbentuknya sebuah video mendapatkan informasi dengan mudah.

Hasil pengukuran pada sikap pencegahan anemia juga menunjukkan pemberian edukasi kesehatan menggunakan media TikTok memiliki pengaruh terhadap sikap pencegahan anemia pada remaja putri. Hal tersebut membuat konten berfokus pada poin-poin penting yang menjadikan penyampaian menarik dan tidak membosankan bagi remaja. Sebuah video edukasi yang memiliki durasi singkat dan menarik, dimungkinkan lebih berpeluang untuk diakses ulang sehingga semakin sering video edukasi diputar maka informasi yang didapat semakin matang dan dipahami. Banyaknya pengetahuan yang didapat akan mendukung pembentukan sikap yang baik Sesuai dengan (Rasdin et al., 2021) dalam penelitiannya bahwa terbukti media sosial TikTok dapat dijadikan media edukasi dengan mudah dan efisien bagi remaja karena adanya berbagai macam fitur menarik.

4. Rerata Tindakan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Pada tindakan, terjadi perbedaan rerata tindakan remaja putri sebelum diberikan intervensi yaitu 275.8 dan sesudah diberikan intervensi

yaitu 303.1. Dari pernyataan formulir FFQ, skor tindakan tentang pola makan responden masih cukup rendah untuk mencegah anemia. Menyebabkan nilai tindakan remaja putri Man 1 Medan pada saat pre-test responden paling banyak mendapatkan nilai 335 poin, sedangkan pada saat post- test responden paling banyak mendapatkan nilai 375 poin. Asumsi penelitian secara keseluruhan jika dilihat dari hasil pengolahan data, terdapat perbedaan rerata tindakan pola makan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan media digital Tiktok.

Menurut Almatsier (2009) zat besi (Fe) yaitu mineral mikro yang paling banyak terdapat dalam tubuh manusia. Zat besi dalam makanan terdapat dalam bentuk besi heme seperti terdapat dalam hemoglobin dan mioglobin makanan sumber hewani dan makanan sumber nabati. Sumber zat besi makanan hewani seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber makanan lainnya yaitu sereal, kacang-kacangan, sayuran hijau dan beberapa jenis buah.

Zat besi berfungsi untuk membentuk sel darah merah, sementara sel darah merah bertugas mengangkut oksigen dan zat-zat makanan ke seluruh tubuh. Apabila seseorang mengalami kekurangan asupan zat besi ke dalam tubuh akibatnya berisiko timbul gejala-gejala anemia. Menurut Khomsan (2003) bahwa frekuensi makanan pangan hewani dapat menjadi pendugaan tingkat kecukupan gizi, yang berarti semakin tinggi konsumsi pangan maka peluang terpenuhinya kecukupan juga semakin besar.

Sumber protein hewani merupakan sumber zat besi heme yang memiliki bioavailabilitas lebih tinggi dibandingkan dengan zat besi non heme. Zat besi heme yang berasal dari hewani dapat diabsorpsi sebanyak 20- 30% sedangkan zat besi nonheme hanya diabsorpsi 1-6% saja.

Berdasarkan penelitian Lubis dan Aritonang (2008) asupan zat gizi besi yang rendah dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya anemia.³⁶ Menurut WHO (2014) sekitar 50% wanita di dunia mengalami defisiensi karena asupan zat gizi besi yang rendah.

5. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa adanya kelompok pembandingan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Edukasi gizi dengan media digital Tiktok berbasis video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri tentang anemia di Man 1 Medan memiliki pengaruh yang signifikan dengan perolehan nilai $p = 0,000$ untuk nilai pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri.
2. Pengetahuan awal remaja putri tentang anemia sebelum edukasi gizi dengan media digital Tiktok berbasis video animasi yaitu kategori baik 29.2% dan kurang 70.8%. Pengetahuan remaja putri tentang anemia setelah dilakukan edukasi gizi menggunakan media digital Tiktok berbasis video animasi dengan kategori baik 83.3% dan kurang 16.7%
3. Sikap awal remaja putri tentang anemia sebelum edukasi gizi dengan media digital Tiktok berbasis video animasi dikategorikan baik 18.8% dan kurang 81.3%. Sikap akhir remaja putri tentang anemia setelah edukasi gizi dengan media digital Tiktok berbasis video animasi yakni kategori baik 91.7% dan kurang 8.3%
4. Tindakan awal remaja putri tentang anemia sebelum edukasi gizi dengan media digital Tiktok berbasis video animasi dikategorikan baik 29.2% dan kurang 70.8%. Tindakan akhir remaja putri tentang anemia setelah edukasi gizi dengan media digital Tiktok berbasis video animasi yakni kategori baik 79.2% dan kurang 20.8%.
5. Ada pengaruh edukasi gizi dengan media digital Tiktok berbasis video animasi terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri di Man 1 Medan. Dengan perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi sebesar 2.88.
6. Ada pengaruh edukasi gizi dengan media digital Tiktok berbasis video animasi terhadap peningkatan tindakan pada remaja putri di Man 1 Medan. Dengan perbedaan rata-rata tindakan sebelum dan sesudah edukasi gizi sebesar 3.13.

B. Saran

1. Bagi MAN 1 Medan

Diharapkan penelitian ini dapat diterapkan atau menjadi masukan tentang pengaruh media digital Tiktok dapat dijadikan media alternatif sumber informasi tentang anemia disekolah.

2. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Medan

Penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmiah dan masukan khususnya ilmu pengetahuan promosi kesehatan terkhusus yang menggunakan media digital Tiktok sebagai media edukasi.

3. Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini dapat dijadikan literatur dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, Annisa Fitri. 2021. "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 20 Kota Bengkulu Tahun 2021." *Politekkes Kementrian Kesehatan RI Bengkulu* 1–89.
- Agustia Wardani Sirait. 2019. "Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam."
- Aini, Q. 2019. "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Pondok Pesantren Al-Ma'Sudiyah Blater 02 Kabupaten Semarang Tahun 2019." 1–13.
- Alfiani, Nadya Yulita, Fitrianty Sutadi Lanyumba, and Dwi Wahyu Balebu. 2020. "Pendahuluan Metode Penelitian." 11.
- Animasi, Edukasi, and Remaja Putri. 2022. "Pengaruh Video Animasi Tentang Pencegahan Anemia Dengan Perubahan Pengetahuan Remaja Putri." 17(4):277–84.
- Cahyati, Dwi Putri, Betty Yosephin Simanjuntak, and Ahmad Rizal. 2020. "Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Dengan Pemberian Kukis Pelangi Ikan Gaguk (Arius Thalassinus)." *Jurnal Kesehatan* 11(2):223. doi: 10.26630/jk.v11i2.2133.
- Eduan, Wilson. 2019. "Influence of Study Abroad Factors on International Research Collaboration: Evidence from Higher Education Academics in Sub-Saharan Africa." *Studies in Higher Education* 44(4):774–85. doi: 10.1080/03075079.2017.1401060.
- Fitriani, Yuni. 2021. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi Atau Pembelajaran Digital." *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research* 5(4):1006–13. doi: 10.52362/jisamar.v5i4.609.
- Friska Armynia Subratha, Hesteria. 2020. "Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan." *Jurnal Medika Usada* 3(2):48– 53. doi: 10.54107/medikausada.v3i2.75.

- Gunatmaningsih, Dian. 2007. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes Tahun 2007." *Skripsi* 3.
- Izzati, Fadhlizha, Rinanda Firamadhina, and Hetty Krisnani. 2016. "PERILAKU GENERASI Z TERHADAP PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK : TikTok Sebagai Media Edukasi Dan Aktivisme." 0042:199–208. doi: 10.24198/share.v10i2.31443.
- Lestari, Desy Indah Nur. 2018. "ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN WILAYAH JENU KABUPATEN TUBAN." Universitas Airlangga.
- Muyassaroh, Yanik, Septalia Isharyanti², Poltekkes Kemenkes Semarang, Jawa Semarang, and Indonesia Tengah. 2020. "Pengaruh Media Audiovisual Dan Booklet „Secantik Tami" (Sehat Dan Cantik Tanpa Anemia) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Anemia Premarital The Influence Of Audiovisual Media And Booklet Of „Secantik Tami" (SehatDan Cantik Tanpa Anemia)" On Ad." *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 11(02):129–38.
- Nurhayati, Nurul Indah Qariati, and Agus Jalpi. 2020. "Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MAN 1 Banjarmasin Tahun 2020." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan* 1–12.
- Pratama, Denny Sari, and Puspta Yanti. 2021. "Karakteristik Perkembangan Remaja." *Edukasimu.Org* 1(3):1–9.
- Rahayu, Atikah, Fahrini Yulidasari, Andini Oktaviani Putri, and Lia Anggraini. 2019. *Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri*.
- Rusdi, Faza Yasira, Helmizar Helmizar, and Hafifatul Auliya Rahmy. 2021. "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang." *Journal of Nutrition College*

10(1):31–38. doi: 10.14710/jnc.v10i1.29271.

- Simamora, Roymond Hamonangan, and Ellyanor Saragih. 2019. “Penyuluhan Kesehatan Terhadap Masyarakat: Perawatan Penderita Asam Urat Dengan Media Audiovisual.” *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)* 6(1):24–31. doi: 10.21831/jppm.v6i1.20719.
- Syaiful, Yuanita, Lilis Fatmawati, and Sheintia Prihastuti. 2022. “Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Dan Komik Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri.” *Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5(1):53. doi: 10.33633/ja.v5i1.370.
- Syakir, Sutrio. 2018. “Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri.” *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)* 3(1):18–25. doi: 10.22236/argipa.v3i1.2446.
- Turnip, Meria, and Yessy Arisman. 2022. “The Impact of the Use of Video Through the Android Application as an Anemic Educational Media on Increasing Knowledge about Anemia On Adolescent Girls.” *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)* 4(2):52–57. doi: 10.35451/jkk.v4i2.973.
- Tuty, Purba Hertati, Murni Laoli Iman Kurnia, and Suraya Rani. 2021. “Hubungan Pola Makan Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Hiliserangkai.” *BMJ (Online)* 10(7743):370–77.
- Rahayu, Atikah, Fahrini Yulidasari, Andini Oktaviani Putri, and Lia Anggraini. 2019. *Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri*.
- Sulistyawati, Nining, and Afnisa Siti Nurjanah. 2018. “Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus Pada Siswa Putri SMAN 1 Piyungan Bantul.” *Jurnal Kesehatan Samodra Biru* 9(2):214–20.
- Utami, Uji, and Mutik Mahmudah. 2019. “The Relationship Between Diet and The Incidence of Anemia in Young Women at Muhammadiyah 1 Karanganyar High School.” *Maternal* III(2):82–85.
- Bunga Sovani Firdawiyanti, and Ratih Kurniasari. 2023. “Pengaruh

- Penggunaan Media Edukasi Video Tiktok Dan Infografis Terhadap Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri.” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 6(5):925–30. doi: 10.56338/mppki.v6i5.3166.
- Nabila, Putri Salma, Endang Triyanto, and Keksi Girindra Swasti. 2023. “Edukasi Menggunakan Media Tiktok Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri.” *Jurnal Sains Kebidanan* 5(2):43–49.
- Riani, Pella, Wahidah Sukriani, and Yeni Lucin. 2023. “Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Smk-N 4 Palangka Raya.” *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)* 10(2):307–20. doi: 10.36743/medikes.v10i2.553.
- Muhtar, Iqbal Nur, Yusuf B, and Abdul Rahman. 2023. “The Effect of Using the Tik Tok Application on Student Behavior at the University.” *PINISI Jurnal of Art, Humanity & Social Studies* 3(5):226–33.

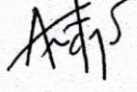
DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

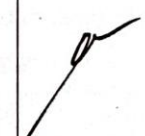
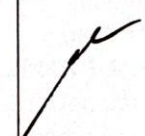
Dosen Pembimbing : Dr. Oslida Martony SKM M.Kes

Nama : Vivi Ardyasarasvit Wijaya
NIM : P01031220080
Judul : PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DIGITAL (TIKTOK) BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI TERKAIT PENCEGAHAN ANEMIA DI MAN 1 MEDAN

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	09 Maret 2023	Pemberian Surat Bimbingan		
2	25 Maret 2023	Pembuatan Judul Proposal		
3	12 April 2023	Penentuan Lokasi Penelitian		
4	23 Mei 2023	Pemberian Hasil BAB I-III		

5	27 Mei 2023	Perbaiki Revisi BAB I-III		
6	31 Mei 2023	Perbaiki Revisi BAB I- III dan Diskusi Media		
7	08 Juni 2023	Perbaikan Revisi BAB I-III dan Diskusi Media Serta Kuesioner Konfirmasi		
8	16 Juni 2023	media kuesioner dan tanda tangan proposal oleh dosen pembimbing		
9	19 Juni 2023	Jilid Proposal dan tanda tangan proposal kepada dosen pembimbing serta mendaftar seminar ke akademik		

10	02 Agustus 2023	Seminar Proposal	Ady	
11	14 Agustus 2023	Perbaikan Revisi Setelah Proposal	Ady	
12	16 Nov 2023	Tanda Tangan Jilid Sambung	Ady	
13	17 Nov 2023	Bimbingan dan Tanda Tangan EC Mengurus (Etika Penelitian)	Ady	
14	21 Nov 2023	Bimbingan Terkait Untuk Turun Penelitian Bersama Dosen Pembimbing	Ady	
15	22 Nov 2023	Bimbingan Terkait Tanda Tangan Surat Surat Izin Penelitian Dan Diskusi Turun Ke Lapangan	Ady	

16	04 April 2024	Bimbingan terkait hasil oleh data SPSS setelah dilakukan penelitian		
17	05 April 2024	Bimbingan Keseluruhan Isi Skripsi		
18	16 April 2024	Revisi Keseluruhan Isi		
19	17 April 2024	Tanda Tangan Pembimbing		
20	18 April 2024	TTD pembimbing untuk pengumpulan Jilid Skripsi dan Daftar Sidang		
21	29 April 2024	Seminar Hasil		

Lampiran 3

SURAT BALASAN SURVEY PENDAHULUAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA MEDAN

MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 MEDAN

JALAN WILLEM ISKANDAR No.7B, TELP. (061) 4159623 Fax : (061) 4150057 MEDAN 20222
Website : www.man1medan.sch.id ; Email : info@man1medan.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-447 /Ma.1/PP.00.6/06/2023

Berdasarkan surat dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumberdaya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, nomor : KM.03.01/00/02/03/1016/2023 hal : Izin survei pendahuluan.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : REZA FAISAL, S.Pd, M.PMat
NIP : 19810801 200501 1 003
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan

Dengan ini menerangkan :

No	Nama	NIM	Judul
1.	Vivi Ardyasaras Vita Wijaya	P01031220080	Pengaruh Intervensi Gizi dengan Media Digital Tiktok Berbasis Vedio Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Tindakan Remaja Putri Terkait Pencegahan Anemia di MAN 1 Medan
2	Rezki Zariah Simatupang	P01031220027	Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Sosial Instagram Berbasis Vedio Anemiation terhadap Pengetahuan dan Sikap Renaja Putri tentang Anemia di MAN 1 Medan

adalah benar nama yang bersangkutan diatas telah selesai melaksanakan Survei Pendahuluan atau Pengambilan Data di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan pada tanggal 14 Juni 2023.

Demikian surat keterangan ini diperbuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Medan, 15 Juni 2023



REZA FAISAL, S.Pd, M.PMat
NIP, 19810801 200501 1 003



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4



KEMENKES RI

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.25.20/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**" Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital (TIKTOK) Berbasis Video
Animasi Terhadap Peningkatan Pegetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja
Putri Terkait Pencegahan Anemia Di MAN 1 Medan"**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Vivi Ardyas SarasVita Wijaya**
Dari Institusi : **Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 30 November 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt.
NIP. 196901302003121001

Lampiran 5



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lauch Medan Tuntungan Kode Pos :20136
 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
 Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 23 November 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ **2562** /2023
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
 Kepala Sekolah MAN I Medan

di _
 Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Bapak Dr.Osilda Martony, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah MAN I Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1	Rezki Zariah Simatupang	P01031220027	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Sosial Instagram Berbasis Video Anemiation Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia di MAN 1 Medan
2	Vivi Ardyas Saras Vita Wijaya	P01031220080	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media (Tiktok) Berbasis Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Putri Terkait Pencegahan Anemia Di MAN 1 Medan .

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih


 Abdul Hairudin Angkat, SKM, M.Kes
 NIP. 19820802023005041001



Lampiran 6



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA MEDAN
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 MEDAN
JALAN WILLEM ISKANDAR No 7B, TELP. (061) 4159623 Fax : (061) 4150057 MEDAN 20222
Website : www.man1medan.sch.id ; Email : info@man1medan.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B- 99 / Ma.1/PP.00.6/12/2023

Berdasarkan surat dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumberdaya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, nomor : KM.03.01/00/02/03/2562/2023 hal : Izin Penelitian.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : REZA FAISAL, S.Pd, M.PMat
NIP : 19810801 200501 1 003
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan

Dengan ini menerangkan :

No	Nama	NIM	Judul
1.	Rezki Zariah Simatupang	P01031220027	Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Sosial Instagram Berbasis Vidio Anemiation terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Anemia di MAN 1 Medan
2.	Vivi Ardyasaras Vita Wijaya	P01031220080	Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media (Tiktok) Berbasis Vidio Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Putri Terkait Pencegahan Anemia di MAN 1 Medan

adalah benar nama yang bersangkutan diatas telah selesai melaksanakan Penelitian atau Pengambilan Data di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan pada tanggal 01, 08, 15, s/d 29 Desember 2023.

Demikian surat keterangan ini diperbuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Medan, 08 Desember 2023

REZA FAISAL, S.Pd, M.PMat
NIP. 19810801 200501 1 003

Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Nama Lengkap : Vivi ArdyasarasVita Wijaya
Tempat/ Tanggal Lahir : Padang Bulan/ 29 Juni 2002
Nama Orang Tua :
Ayah : Muslim Wijaya, SE, M.Si
Ibu : Siti Rubiah, S.Kep, Ners, M.Psi
Alamat : Jl. Bunga Melur II Gg Damai no.4
No HP : 081218560544
Riwayat Pendidikan
1. SD Muhammadiyah 03 Medan
2. MTs Swasta. PP Raudhatul Hasanah
3. SMA Islam Namira Islamic School Medan
Hobby : Membaca Buku
Motto : Jadilah lebih baik dan terus berusaha berbuat baik, walaupun kamu bukan orang baik.
Jangan biarkan hari kemarin merenggut banyak hal hari ini.

Lampiran 8. Surat Pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vivi Ardyas SarasVita Wijaya

NIM : P01031220080

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Yang Membuat Pernyataan



(Vivi Ardyas SarasVita Wijaya)

Lampiran 9

SURAT PERNYATAAN

BERSEDIA MENJADI RESPONDEN PENELITIAN INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Siswi :

Kelas :

Umur :

Hari/Tanggal :

No Whatshaap :

Saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan yang bernama Vivi Ardyasarasvita Wijaya dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital TIKTOK Berbasis Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Remaja Putri Terkait Pencegahan Anemia Di MAN 1 Medan”.

Saya memahami penelitian ini dimaksudkan untuk kepentingan peneliti dalam menyelesaikan usulan skripsi dan tidak merugikan saya dalam segi apapun dan jawaban yang saya berikan akan dijaga kerahasiannya. Persetujuan ini saya buat secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari mana pun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan bagaimana semestinya.

Medan, 2023

Responden

(.....
...)

Lampiran 10

KUESIONER PENELITIAN TENTANG PENGETAHUAN



Judul Penelitian Vivi Ardyas SarasVita Wijaya (Pengatahuan)
PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DIGITAL (TIKTOK)
BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI TERKAIT
PENCEGAHAN ANEMIA DI MAN 1 MEDAN





Kuesioner Pengetahuan Terkait Pencegahan Anemia Remaja Putri

Petunjuk Penggunaan
a. Pengisian ini dilakukan dengan cara memilih pada salah satu jawaban yang menurut anda paling tepat.
b. Setiap pertanyaan hanya memiliki satu jawaban.
c. Silahkan bertanya kepada peneliti apabila ada pertanyaan yang kurang dipahami
d. Setelah mengisi jawaban pada kuesioner ini, mohon diperiksa kembali agar pertanyaan yang belum terisi tidak terlewat (kosong).

viviwijaya2002@gmail.com [Ganti akun](#)
 Tidak dibagikan 

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Nama *

Jawaban Anda

Kelas *

Jawaban Anda

Umur *

Jawaban Anda

Hari/Tanggal *

Tanggal

dd/mm/yyyy 

No Whatshaap *

Jawaban Anda

Nama TIKTOK *

Jawaban Anda

Yang dimana berisikan pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah Itu Anemia ?
 - a. **Suatu keadaan kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal**
 - b. Suatu keadaan kadar hemoglobin darah menurun
 - c. Suatu keadaan kadar hemoglobin meningkat
 - d. Suatu keadaan kadar hemoglobin didalam darah stabil
2. Apa salah satu penyebab seseorang dapat menderita anemia?
 - a. Kurang makan yang manis dan bergaram
 - b. Kurang makan sayuran yang berwarna hijau
 - c. Kurang mengkonsumsi makanan berserat
 - d. **Kurangnya makan makanan zat besi**
3. Siapa yang sering menderita anemia?
 - a. **Remaja putri, Ibu hamil dan WUS**
 - b. Remaja putra
 - c. Lanjut usia
 - d. Balita Perempuan
4. Bagaimana cara mencegah seseorang agar tidak menderita anemia?
 - a. Makanan yang lunak seperti bubur
 - b. Makanan sumber zat besi, seperti daging sapi, hati dan ayam
 - c. Makanan yang berlemak seperti coklat
 - d. **Banyak mengkonsumsi makanan protein hewani, minum Tablet Tambah Darah dan banyak makan sayuran hijau**
5. Dibawah ini yang termasuk makanan sumber zat besi atau penambah darah besi yang berasal dari hewani adalah?
 - a. Tahu, Tempe dan Kacang Kedelai
 - b. Wortel dan bayam
 - c. **Hati ayam dan daging merah**
 - d. Nasi dan umbi umbian
6. Berikut ini merupakan makanan sumber zat besi yang berasal dari tumbuh – tumbuhan adalah?
 - a. Tahu, tempe dan daun singkong
 - b. **Daun singkong dan bayam**

- c. Daun singkong dan bunga pepaya
 - d. Selada dan bayam
7. Apa sajakah tanda dan gejala anemia?
- a. Demam, mual dan lesu
 - b. Nyeri dada dan pegal – pegal
 - c. **Cepat lelah, pucat pada kulit dan telapak tangan**
 - d. Diare, kejang dan sesak nafas
8. Untuk mencegah anemia dapat minum?
- a. Tablet kalsium
 - b. Gula – gula / permen
 - c. Coklat dan susu
 - d. **Tablet zat besi**
9. Buah apa yang paling baik membantu penyerapan zat besi?
- a. Pepaya
 - b. Kelapa
 - c. **Jeruk**
 - d. Durian
10. Vitamin apa yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh?
- a. **Vitamin C**
 - b. Vitamin A
 - c. Vitamin E
 - d. Vitamin K

Link G-Form Kuesioner Pengetahuan :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf0zvnX_sb6aa0-nzDY5DU9RJ6umtgrnCEJKdhWp4n17Wc0WQ/viewform?usp=sharing

Sumber : (Lestari 2018) dan (Gunatmaningsih 2007)

Lampiran 11

KUESIONER PENELITIAN TENTANG SIKAP



Judul Penelitian Vivi ArdyasarasVita Wijaya (Sikap)

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DIGITAL (TIKTOK) BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI TERKAIT PENCEGAHAN ANEMIA DI MAN 1 MEDAN



Kuesioner Sikap Terkait Pencegahan Anemia Remaja Putri

Petunjuk Penggunaan

- Pengisian ini dilakukan dengan cara memilih pada salah satu jawaban yang menurut anda paling tepat.
- Setiap pertanyaan hanya memiliki satu jawaban.
- Silahkan bertanya kepada peneliti apabila ada pertanyaan yang kurang dipahami
- Setelah mengisi jawaban pada kuesioner ini, mohon diperiksa kembali agar pertanyaan yang belum terisi tidak terlewat (kosong).

viviwijaya2002@gmail.com [Ganti akun](#)

 Tidak dibagikan 

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Nama *

Jawaban Anda

Kelas

Jawaban Anda

Umur *

Jawaban Anda

Hari/Tanggal *

Tanggal

dd/mm/yyyy 

No Whatshaap *

Jawaban Anda

Nama TIKTOK *

Jawaban Anda

Yang dimana berisikan pertanyaan sebagai berikut :

No	Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju
1	Saya mengalami letih, lemah, lesu, lunglai, lelah dan menghiraukannya langsung beristirahat untuk meredakannya		
2	Mengonsumsi daging – dagingan, karena sumber makanan yang kaya akan zat besi		
3	Menurut saya, saya sudah memakan makanan yang dianjurkan untuk pencegahan anemia dan tidak meminum tablet tambah darah, tetapi saya yakin tidak mengalami anemia.		
4	Menurut saya kurang darah pada saat remaja tidak diatasi dan berlanjut saat menikah akan melahirkan anak yang berat badan bayi rendah (BBLR)		
5	Menurut saya, jika kekurangan zat besi atau anemia akan berdampak panjang dikemudian hari		
6	Menurut saya untuk mencegah anemia ada makanan yang tertentu untuk dikonsumsi		
7	Menurut saya, apabila saya sudah memiliki gejala anemia maka saya akan langsung memeriksakan diri ke rumah sakit untuk mengeceknya dan memakan makanan yang dianjurkan		
8	Saya mengonsumsi tablet tambah darah selama menstruasi hingga selesai menstruasi		
9	Kekurang darah menimbulkan efek cepat lelah saat beraktivitas		
10	Saya perlu waspada jika ada timbul gejala anemia		

Link G-Form Sikap :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeIPiGuFayOnhWS7MrSv1Glx2LUov_XVS0EEMDdcDI8uZ7ys3w/viewform?usp=sharing

Sumber : (Lestari 2018)

Lampiran 12

Formulir Food Frequency Questionnaire

Identitas Responden

Nama :

Umur :

Kelas :

Tanggal :

Jenis Makanan	Frekuensi Makanan (Skor Konsumsi Pangan)					
	>3x/Hari 50	1x/Hari 25	36x/Minggu 15	1-2x/Minggu 10	2x/Sebulan 5	Tidak Pernah 0
Sumber Karbohidrat						
Nasi						
Roti						
Mie						
Makanan Yang Bersumber Dari Zat Besi						
Lauk Hewani						
Daging Ayam						
Daging Sapi						
Hati Ayam						
Ikan						
Udang						
Lauk Nabati						
Tahu						
Tempe						
Kacang Hijau						
Kacang Tanah						
Sayuran						
Bayam						
Singkong						
Kangkung						
Sawi Putih						
Sawi Hijau						
Kacang Panjang						
Wortel						
Buah						
Jeruk						
Pisang						
Jambu Air						
Jambu Biji						
Mangga						
Jagung						

Lampiran 13

SATUAN ACARA PENYULUHAN MELALUI MEDIA DIGITAL (TIKTOK) BERBASIS VIDEO ANIMASI

Topik : Edukasi Gizi Terhadap Pencegahan Anemia

Sasaran : Siswi kelas X di MAN 1 Medan

Hari/Tanggal :

Waktu :

Tempat : Ruang Kelas X di MAN 1 Medan

A. Analisis Situasi

1. Peserta diskusi : Siswi putri kelas X di MAN 1 Medan
2. Media pendidikan : Video Animasi
3. Pemberi materi : Vivi Ardyasarasvita Wijaya

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui penyuluhan langsung dengan media video animasi terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri terkait pencegahan anemia di MAN 1 Medan

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti Edukasi Gizi tentang anemia melalui video animasi, diharapkan peserta dapat :

- a. Menjelaskan pengertian anemia.
- b. Menjelaskan faktor – faktor yang mempengaruhi anemia pada remajaputri.
- c. Menjelaskan penyebab – penyebab anemia.
- d. Menjelaskan dampak dari anemia.
- e. Menjelaskan upaya menanggulangi anemia dikalangan remaja.

C. Materi

- a. Pengertian anemia
- b. Faktor – faktor penyebab anemia pada remaja
- c. Bentuk – bentuk perilaku anemia remaja
- d. Dampak bahaya anemia
- e. Cara mencegah anemia pada remaja

D. Metode dan media

- 1 Metode : Edukasi Gizi Secara Langsung
- 2 Media : Video Animasi
- 3 Waktu : Penelitian dilakukan selama 1 bulan dan memberikan materi aplikasi digital Tiktok Berbasis Video Animasi

E. Kegiatan Pendidikan

No	Topik	Waktu	Kegiatan Edukasi Gizi	Kegiatan Peserta
1	Pembukaan pelaksanaan kegiatan	1 Jam	a. Memberikan kuesioner pre test b. Memperkenalkan diri dan menjelaskan penelitian yang akan dilakukan	a. Menerima kuesioner dan segera mengisi b. Mendengarkan dengan baik penjelasan yang diberikan oleh peneliti
2	Pelaksanaan kegiatan	Dilakukan antara 30 – 60 menit	Memberikan point penting mengenai anemia seperti pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala dampak, pencegahan dan penanggulangan anemia, serta tata laksana minum Tablet Tambah Darah (TTD)	Melihat dan mendengar edukasi yang disampaikan peneliti melalui penyuluhan langsung media digital (Tiktok) berbasis video animasi

F. Kriteria Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

- a. Kesiapan materi
- b. Kesiapan SAP
- c. Kesiapan media : In Focus dan Video Animasi
- d. Penyelenggaraan pendidikan kesehatan dilakukan melalui edukasi gizi dengan media digital (Tiktok) berbasis video animasi

2. Evaluasi Proses

- a. Fase dimulai sesuai waktu yang direncanakan
- b. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan yang ditandai dengan peserta melakukan tanya jawab

3. Evaluasi Akhir

- a. Peserta dapat memahami tentang anemia, dampak anemia, faktor penyebab anemia dan cara menghindari anemia
- b. Peserta mampu mengisi kuesioner dengan jawaban yang baik

Lampiran 14**ANGGARAN BIAYA**

No	Nama Pengeluaran	Jumlah	Satuan	Harga
1	Print Proposal	4	Rp. 23.000	Rp. 92.000
2	Pembuatan Video Animasi	4	Rp. 100.000	Rp. 500.000
3	Transportasi	-	-	Rp. 500.000
4	Perbaikan Proposal	4	Rp. 30.000	Rp. 120.000
5	Print Proposal	1	Rp. 52.000	Rp. 52.000
				Total Rp. 1.264.000

Lampiran 15

Naskah Video Animasi Anemia Remaja Putri

Materi Pengetahuan

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu, Perkenalkan nama saya Vivi Ardyas SarasVita Wijaya, Mahasiswi semester 7 poltekkes kemenkes medan jurusan gizi.

Anemia merupakan masalah gizi di dunia terutama di negara berkembang. Anemia merupakan masalah gizi yang paling umum dialami oleh seorang wanita, terutama pada remaja putri. Menurut data dari World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sebagian besar orang yang tinggal di daerah tropis mengalami anemia sebanyak 1,62 miliar atau sebesar 24,8% dari jumlah populasi.

Anemia adalah kondisi ketika tubuh mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah berada dibawah normal. hal ini terjadi karena kurangnya hemoglobin (protein kaya zat besi) sehingga mempengaruhi produksi sel darah merah. Di Indonesia penyebab terjadinya anemia adalah kekurangan zat besi. Zat besi merupakan zat gizi makro yang dibutuhkan untuk membentuk hemoglobin. Secara keseluruhan anemia terjadi pada 45% wanita di negara berkembang dan 13% dari negara maju. Sedangkan faktor faktor yang mendorong terjadinya anemia gizi padausia remaja adalah adanya

1. Penyakit Infeksi Yang Kronis
2. Menstruasi Setiap Bulan
3. Pendarahan yang mendadak seperti kecelakaan
4. Jarang Mengonsumsi Makanan Protein
5. Perilaku Remaja Berdiet untuk mempertahankan Bentuk Tubuh

Adapun tanda atau gejala yang dialami oleh seseorang akibat terjadinya anemia didalam tubuh, tanda-tanda tersebut diantaranya ialah

1. 5 L (lesu, lemah, letih, lelah, lunglai)
2. mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan menjadi pucat.

Materi sikap

Anemia dapat dicegah dengan cara yaitu:

1. Meningkatkan konsumsi makanan bergizi

Makanan bergizi yang dianjurkan untuk penderita anemia adalah makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani contohnya seperti (daging, ikan, ayam, hati dan) dan juga bahan makanan nabati seperti (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan dan tempe). Selain itu makanan yang mengandung vitamin C seperti sayur – sayuran dan buah-buahan seperti (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk dan nanas) yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.

2. Menambah pemasukan zat besi ke dalam tubuh dengan meminum Tablet Tambah Darah (TTD)

Tablet tambah darah adalah tablet yang dapat mencegah terjadinya anemia karena tablet tambah darah mengandung zat besi yang diperlukan oleh penderita anemia. Remaja putri perlu meminum tablet tambah darah karena mengalami haid sehingga memerlukan zat besi untuk mengganti darah yang hilang. Anjuran minum yaitu minumlah 1 tablet tambah darah seminggu sekali apabila tidak haid dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama haid.

LAMPIRAN 16**NAMA NAMA SISWI YANG TERKENA ANEMIA**

No	Nama	Kelas	HB
1	V1	X MIA 1	10.6
2	V2	X MIA 1	10
3	V3	X MIA 1	9.2
4	V4	X MIA 1	9.1
5	V5	X MIA 1	9.8
6	V6	X MIA 1	8.1
7	V7	X MIA 1	9.6
8	V8	X MIA 2	9.9
9	V9	X MIA 2	8.2
10	V10	X MIA 2	10.7
11	V11	X MIA 2	8.7
12	V12	X MIA 2	8.6
13	V13	X MIA 2	9.9
14	V14	X MIA 2	10.5
15	V15	X MIA 2	10.4
16	V16	X MIA 2	9.3
17	V17	X MIA 3	8
18	V18	X MIA 3	9.8
19	V19	X MIA 3	8.4
20	V20	X MIA 3	10.9
21	V21	X MIA 4	10.1
22	V22	X MIA 4	10.7
23	V23	X MIA 4	6
24	V24	X MIA 4	9.4
25	V25	X MIA 4	6
26	V26	X MIA 5	10.6
27	V27	X MIA 5	10.9
28	V28	X MIA 5	8.8
29	V29	X MIA 5	10.2
30	V30	X MIA 5	10
31	V31	X MIA 12	10.1
32	V32	X MIA 12	10.1
33	V33	X MIA 12	10.8
34	V34	X IPS 12	10.3
35	V35	X IPS 1	8.5
36	V36	X IPS 1	8.7
37	V37	X IPS 1	10.6
38	V38	X IPS 1	9.8
39	V39	X IPS 1	7
40	V40	X IPS 1	9.3
41	V41	X IPS 1	9
42	V42	X IPS 2	9
43	V43	X IPS 2	9.1

44	V44	X IPS 2	9.6
45	V45	X IPS 2	8.8
46	V46	X IPS 2	8.9
47	V47	X IPS 2	8.8
48	V48	X IPS 2	10

Lampiran 17. Master Tabel

Nama Responden	Umur	Kelas	Username Tiktok	PENGETAHUAN				SIKAP				Tindakan			
				Pretest	kategor i	Postes t	kategor i	Pretes t	kategor i	Postes t	kategor i	Pretest	kategor i	Postes t	kategor i
V1	15	X MIA 1	@nysnii_	4	kurang	8	baik	3	kurang	5	kurang	225	kurang	350	baik
V2	15	X MIA 1	@bimbima_a	4	kurang	9	baik	4	kurang	7	baik	280	kurang	280	kurang
V3	15	X MIA 1	auliaaa_	6	baik	10	baik	2	kurang	7	baik	235	kurang	275	kurang
V4	15	X MIA 1	Qorina_shof	4	kurang	6	baik	4	kurang	7	baik	335	baik	375	baik
V5	15	X MIA 1	camfersy	6	baik	5	kurang	7	baik	7	baik	175	kurang	220	kurang
V6	15	X MIA 1	Mutuahapif	4	kurang	7	baik	6	baik	8	baik	315	baik	320	baik
V7	16	X MIA 1	noname	4	kurang	8	baik	8	baik	9	baik	280	kurang	325	baik
V8	15	X MIA 2	@kacsn_	5	kurang	8	baik	4	kurang	8	baik	220	kurang	280	kurang
V9	15	X MIA 2	aulia_kusuma	5	kurang	5	kurang	3	kurang	7	baik	310	baik	335	baik
V10	16	X MIA 2	raaii_26	6	baik	10	baik	2	kurang	7	baik	275	kurang	340	baik
V11	15	X MIA 2	@aisyah_sipahutar54	4	kurang	9	baik	4	kurang	7	baik	295	kurang	295	kurang
V12	15	X MIA 2	zahraaa	4	kurang	5	kurang	3	kurang	8	baik	285	kurang	300	baik
V13	15	X MIA 2	oreox_	6	baik	7	baik	5	kurang	9	baik	300	baik	315	baik
V14	15	X MIA 2	zuhra_nst	4	kurang	8	baik	7	baik	6	baik	220	kurang	335	baik
V15	16	X MIA 2	ichaaaa	5	kurang	8	baik	4	kurang	7	baik	295	kurang	280	kurang
V16	15	X MIA 2	Leo	3	kurang	7	baik	4	kurang	7	baik	295	kurang	300	baik
V17	16	X MIA 3	@qilanfish	4	kurang	10	baik	3	kurang	8	baik	210	kurang	295	kurang
V18	15	X MIA 3	no name	4	kurang	10	baik	7	baik	9	baik	280	kurang	315	baik
V19	15	X MIA 3	kaila_dihyan	3	kurang	6	baik	6	baik	8	baik	275	kurang	300	baik
V20	15	X MIA 3	kayla27	5	kurang	6	baik	5	kurang	8	baik	250	kurang	310	baik
V21	15	X MIA 4	anggiwitaa_	6	baik	7	baik	5	kurang	8	baik	270	kurang	305	baik
V22	15	X MIA 4	awaaa_aulia	3	kurang	5	kurang	3	kurang	8	baik	250	kurang	310	baik

V23	16	X MIA 4	Syifa_24	4	kurang	8	baik	5	kurang	8	baik	285	kurang	295	kurang
V24	15	X MIA 4	dafina1	5	baik	9	baik	8	baik	8	baik	285	kurang	315	baik
V25	15	X MIA 4	shada_nst	3	kurang	8	baik	4	kurang	5	kurang	290	kurang	315	baik
V26	15	X MIA 5	dina_pasya	3	kurang	6	baik	4	kurang	6	baik	270	kurang	335	baik
V27	15	X MIA 5	@indaah00_	4	kurang	7	baik	4	kurang	6	baik	280	kurang	315	baik
V28	15	X MIA 5	v1ntagesparklees	4	kurang	5	kurang	3	kurang	7	baik	315	baik	300	baik
V29	15	X MIA 5	kayla nazwa	5	kurang	8	baik	2	kurang	7	baik	275	kurang	285	kurang
V30	16	X MIA 5	@babyr151	4	kurang	9	baik	4	kurang	7	baik	290	kurang	290	kurang
V31	15	X MIA 12	dmla08	2	kurang	7	baik	3	kurang	9	baik	315	baik	315	baik
V32	15	X MIA 12	fatimah_zahra	6	baik	7	baik	4	kurang	10	baik	285	kurang	300	baik
V33	15	X MIA 12	alyaaichaaa	5	kurang	5	kurang	3	kurang	5	kurang	300	baik	300	baik
V34	15	X MIA 12	ebbyszzone	4	kurang	6	baik	2	kurang	6	baik	295	kurang	295	kurang
V35	15	X IPS 1	syakiraa	1	kurang	9	baik	2	kurang	7	baik	300	baik	315	baik
V36	16	X IPS 1	kayla24	4	kurang	7	baik	3	kurang	6	baik	280	kurang	320	baik
V37	16	X IPS 1	dhesya_w	6	baik	8	baik	5	kurang	8	baik	285	kurang	325	baik
V38	15	X IPS 1	bilaaa	4	kurang	8	baik	6	baik	7	baik	320	baik	320	baik
V39	15	X IPS 1	azzahra_nayla	7	baik	7	baik	7	baik	6	baik	215	kurang	215	kurang
V40	16	X IPS 1	khaula_icha	6	baik	6	baik	4	kurang	7	baik	290	kurang	310	baik
V41	15	X IPS 1	situ azzahra	1	kurang	5	kurang	3	kurang	7	baik	220	kurang	320	baik
V42	15	X IPS 2	rfina_daniah	2	kurang	8	baik	2	kurang	5	kurang	225	kurang	310	baik
V43	15	X IPS 2	ntsy_ca2	6	baik	9	baik	4	kurang	6	baik	245	kurang	285	kurang
V44	15	X IPS 2	Aisyah Almaghfirah	5	kurang	6	baik	5	kurang	7	baik	235	kurang	310	baik
V45	15	X IPS 2	TasyaNovita5	7	baik	7	baik	4	kurang	8	baik	250	kurang	325	baik
V46	15	X IPS 2	siti azzahra	2	kurang	9	baik	3	kurang	7	baik	235	kurang	295	kurang
V47	16	X IPS 2	Frh	6	baik	7	baik	4	kurang	7	baik	250	kurang	310	baik

V48	15	X IPS 2	Maghfira_ray	7	baik	5	kurang	3	kurang	6	baik	245	kurang	315	baik
-----	----	------------	--------------	---	------	---	--------	---	--------	---	------	-----	--------	-----	------

Lampiran 18. Frekuensi Variabel

		Kelas Responden			Cumulative Percent
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	
Valid	XI IPS 1	7	14.6	14.6	14.6
	XI IPS 2	7	14.6	14.6	14.6
	XI MIA 12	4	8.3	8.3	37.5
	XI MIA 1	7	14.6	14.6	52.1
	XII MIA 2	9	18.8	18.8	70.8
	XII MIA 3	4	8.3	8.3	79.2
	XII MIA 4	5	10.4	10.4	89.6
	XII MIA 5	5	10.4	10.4	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

		umur			Cumulative Percent
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	
Valid	14	1	2.0	2.0	2.0
	15	37	78.4	78.4	80.4
	16	10	19.6	19.6	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Pengetahuan Pre Test	48	1	7	4.42	1.471
Skor Pengetahuan Post Test	48	5	10	7.29	1.529
Valid N (listwise)	48				

kategori_pengtahuan_pre test				Cumulative Percent
Frequenc y	Percent	Valid Percent		

Valid	baik	14	29.2	29.2	29.4
	kurang	34	70.8	70.8	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

kategori_post test_pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	40	83.3	83.3	83.3
	kurang	8	16.7	16.7	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Sikap Pre Test	48	2	8	4.17	1.602
Skor Sikap Post Test	48	5	10	7.15	1.130
Valid N (listwise)	48				

Kategori pre test sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	9	18.8	18.8	18.8
	kurang	39	81.3	81.3	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Kategori post test sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	44	91.7	91.7	91.7
	kurang	4	8.3	8.3	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Std. Deviation	Variance
Skor Pre Test Tindakan Remaja Putri	48	1.00	2.00	.41539	.173
Skor Post Test Tindakan Remaja Putri	48	1.00	2.00	.50410	.254
Valid N (listwise)	48				

Skor Pre Test Tindakan Remaja Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	14	29.2	29.2	29.2
	Kurang	34	70.8	70.8	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Skor Post Test Tindakan Remaja Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	38	79.2	79.2	79.2
	Kurang	10	20.8	20.8	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

UJI T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	skor_pre_pengetahuan	4.42	48	1.471	.212
	skor_post_pengetahuan	7.29	48	1.529	.221
Pair 2	skor_pre_sikap	4.17	48	1.602	.231
	skor_post_sikap	7.15	48	1.130	.163
Pair 3	skor_ffq_pre test	274.48	48	36.804	5.312
	skor_ffq_post test	303.44	48	28.042	4.047

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	skor_pre_pengetahuan & skor_post_pengetahuan	48	-.036	.807
Pair 2	skor_pre_sikap & skor_post_sikap	48	.327	.023
Pair 3	skor_ffq_pre & skor_ffq_post	48	.305	.035

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Skor Pengetahuan Pre Test - Skor Pengetahuan Post Test	-2.875	2.160	.312	-3.502	-2.248	-9.222	47	.000
Pair 2	Skor Sikap Pre Test - Skor Sikap Post Test	-2.979	1.631	.235	-3.453	-2.506	-12.657	47	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Skor Pre Test Tindakan Remaja Putri - Skor Post Test Tindakan Remaja Putri	- .28958	38.880	5.612	- 40.248	- 17.669	- 5.160	47	.000

Lampiran 19

DOKUMENTASI

