



**ANALISIS EFEKTIVITAS METODE CERAMAH DAN DEMONSTRASI
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK UPAYA
PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
(Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya)**

Savira Angelia¹✉, Zairin Noor², Herawati³, Didik Dwi Sanyoto⁴, Eko Suhartono⁵

^{1, 2, 3, 4, 5}Faculty Of Medicine, Lambung Mangkurat University, South Kalimantan, Indonesia

Saviraangelia04@gmail.com¹, noorzairin@gmail.com², herawati@ulm.ac.id³, didikdwisanyoto@ulm.ac.id⁴,
ekoantioxidant@gmail.com⁵

Abstrak

Penelitian ini mengidentifikasi rendahnya upaya pencegahan anemia pada remaja putri sebagai penyebab tingginya angka anemia di wilayah kerja Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui promosi kesehatan menggunakan media video "Isi Piringku" dengan metode ceramah dan demonstrasi. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh media tersebut terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik remaja putri. Desain penelitian menggunakan Quasi Experiment dengan pendekatan pre-test and post-test group design. Sampel sebanyak 93 orang dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa semua metode memiliki keefektifan dengan nilai $p < 0,05$. Metode ceramah dan demonstrasi pada media "Isi Piringku" terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia. Modifikasi metode ini diharapkan dapat meningkatkan penerimaan informasi secara mendalam, membentuk pemahaman yang baik, dan meningkatkan efektivitas dalam pencegahan anemia. Kesimpulannya, penggunaan media video "Isi Piringku" dengan metode ceramah dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan tindakan pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: Anemia, Ceramah, Demonstrasi, Media Video Isi Piringku, Pengetahuan, Praktik, dan Sikap

Abstract

This research identified the low level of efforts to prevent anemia in adolescent girls as the cause of the high rate of anemia in the working area of the Bukit Hindu Community Health Center, Palangka Raya City. One of the efforts made is through health promotion using the video media "Fill My Plate" using lecture and demonstration methods. The aim of the research is to analyze the influence of the media on the knowledge, attitudes and practices of young women. The research design uses a Quasi Experiment with a pre-test and post-test group design approach. A sample of 93 people was selected using purposive sampling technique. The results of statistical analysis show that all methods are effective with a p value < 0.05 . The lecture and demonstration method in the "Fill My Plate" media has proven to be more effective in increasing knowledge, attitudes and practices in preventing anemia. It is hoped that this method modification can increase the reception of in-depth information, form a good understanding, and increase effectiveness in preventing anemia. In conclusion, the use of the video media "Fill My Plate" with lecture and demonstration methods is effective in increasing awareness and prevention of anemia in young women.

Keywords: Anemia, Lecture, Demonstration, Video Media Contents of My Plate, Knowledge, Practice, and Attitudefruit

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉Corresponding author : Savira Angelia

Address : Kelurahan Menteng Kecamatan Jentang Raya Palangkaraya Kalimantan Tengah Indonesia

Email : Saviraangelia04@gmail.com

Phone : 08225582116

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah kurang dari batas normal yaitu nilai normal kadar hemoglobin pada wanita adalah 12-16 g/dl (Pou L La, Kapantow NH, 2019). Data anemia menurut data hasil Riskedas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan kejadian anemia menjadi 48,9% pada Riskedas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Harianti, R., Fitri, I., Hotmauli, H., Iballa, B. D. M., Anita, F., & Siregar, 2022). Data anemia remaja putri di Kalimantan Tengah khususnya wilayah kerja puskesmas bukit hindu kota Palangka Raya didapatkan 49,82%.

Faktor penyebab remaja dapat menderita anemia yaitu karena usia remaja mengalami pertumbuhan fisik yang membutuhkan gizi yang lebih tinggi terutama zat besi, namun peserta didik kurang memperhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi, praktik diet yang buruk, siklus menstruasi setiap bulan, penyakit infeksi kronis, dan perdarahan yang mendadak seperti kecelakaan. (Laili, 2023). Dampak jika remaja putri mengalami anemia maka dapat mengganggu pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, menurunkan ketangkasan berpikir, serta menurunkan prestasi belajar dan produktivitas (Kemenkes, 2018).

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi masalah zat besi dalam upaya pencegahan anemia tersebut yaitu kementerian kesehatan mulai memperkenalkan slogan “Isi Piringku” sebagai pengganti slogan “4 Sehat 5 Sempurna” untuk pedoman makan sehari-hari untuk memenuhi gizi seimbang. Konsep Isi Piringku adalah satu piring makan yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein (Veronica, S. Y., Qurniasih, N., Utami, I. T., & Febrianti, 2019). Pemilihan metode pendidikan kesehatan tergantung pada beberapa faktor yaitu karakteristik sasaran atau responden (jumlah, sosial ekonomi, umur, jenis kelamin), waktu serta tempat yang tersedia dan tujuan spesifik yang akan dicapai dengan pendidikan kesehatan seperti perubahan tingkat pengetahuan, sikap dan praktik responden. (Kumala, R. N., Ruspita, M., & Ulfiana, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengambil penelitian Analisis Efektivitas Metode Ceramah Dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya.

Tujuan penelitian menganalisis efektifitas metode ceramah dan demonstrasi dengan media video Isi Piringku terhadap pengetahuan, sikap dan praktik upaya pencegahan anemia pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas Bukit Hindu kota Palangka Raya

METODE

Rancangan penelitian secara eksperimen semu (*Quasi eksperimen*). Desain penelitian yang digunakan adalah desain *one group pre-test-posttest*. Intervensi dilakukan setiap satu minggu sekali dimana kelompok 1 (SMA Golden Christian School) diberikan media video dengan ceramah, kelompok 2 (SMA Katholik ST Paulus) diberikan media video dengan demonstrasi, kelompok 3 (SMA ST. Aloysius) diberikan media video Isi Piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi. Penelitian dilakukan selama 6 minggu dengan jumlah sampel 93 remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kelompok 1		
15-16 tahun	15	45,5
17-18 tahun	18	54,5
Total	33	100
Kelompok 2		
15-16 tahun	13	43,3
17-18 tahun	17	56,7
Total	30	100
Kelompok 3		
15-16 tahun	12	40,0
17-18 tahun	18	60,0
Total	30	100

Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri tentang Upaya Pencegahan Anemia Sebelum Diberikan Media Video Isi Piringku Dengan Metode Ceramah dan Demonstrasi

Pengetahuan (*Pre-Test*)

Pengetahuan responden tentang upaya pencegahan anemia sebelum diberikan intervensi media video isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi pada ketiga kelompok sebagian besar berada pada kategori kurang.

Sikap (*Pre-Test*)

Sikap responden tentang upaya pencegahan anemia sebelum diberikan intervensi media video isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi pada ketiga kelompok sebagian besar berada pada kategori kurang.

Praktik (*Pre-Test*)

Praktik responden tentang upaya pencegahan anemia sebelum diberikan intervensi media video isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi pada ketiga kelompok sebagian besar berada pada kategori kurang.

Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri tentang Upaya Pencegahan Anemia Sesudah Diberikan Media Video Isi Piringku Dengan Metode Ceramah dan Demonstrasi

Pengetahuan (*Post-Test*)

Pengetahuan responden tentang Upaya pencegahan anemia sesudah diberikan intervensi media video isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi pada ketiga kelompok sebagian besar berada pada kategori baik.

Sikap (*Post-Test*)

Sikap responden tentang Upaya pencegahan anemia sesudah diberikan intervensi media video isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi pada ketiga kelompok sebagian besar berada pada kategori baik.

Praktik (*Post-Test*)

Praktik responden tentang Upaya pencegahan anemia sesudah diberikan intervensi media video isi piringku dengan metode ceramah dan

demonstrasi pada ketiga kelompok sebagian besar berada pada kategori baik.

Pengetahuan, Sikap, dan Praktik tentang Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Video Isi Piringku Dengan Metode Ceramah

Secara keseluruhan hasil pengukuran uji beda pengetahuan, sikap, dan praktik berarti ada pengaruh/perbedaan responden yang signifikan antara sebelum dengan sesudah diberikan metode ceramah diperoleh nilai $p < 0,05$. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh/perbedaan pengetahuan, sikap, dan praktik responden sebelum dan sesudah diberikan media video isi piringku dengan metode ceramah. Hasil uji ini didapatkan dari metode uji *wilcoxon*. Berdasarkan uji ini hasil sikap ceramah meningkat.

Pengetahuan, Sikap, dan Praktik tentang Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Video Isi Piringku Dengan Metode Demonstrasi

Secara keseluruhan hasil pengukuran uji beda pengetahuan, sikap, dan praktik berarti ada pengaruh/perbedaan responden yang signifikan antara sebelum dengan sesudah diberikan metode demonstrasi diperoleh nilai $p < 0,05$. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh/perbedaan pengetahuan, sikap, dan praktik responden sebelum dan sesudah diberikan media video isi piringku dengan metode demonstrasi. Hasil uji ini didapatkan dari metode uji *wilcoxon*. Berdasarkan uji ini hasil sikap demonstrasi meningkat.

Pengetahuan, Sikap, dan Praktik tentang Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Video Isi Piringku Dengan Metode Ceramah dan Demonstrasi

Secara keseluruhan hasil pengukuran uji beda pengetahuan, sikap, dan praktik berarti ada pengaruh/perbedaan responden yang signifikan antara sebelum dengan sesudah diberikan metode ceramah dan demonstrasi diperoleh nilai $p < 0,05$. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh/perbedaan pengetahuan, sikap, dan praktik responden sebelum dan sesudah diberikan media video isi piringku dengan metode ceramah

dan demonstrasi. Hasil uji ini didapatkan dari metode uji *wilcoxon*. Berdasarkan uji ini hasil sikap ceramah dan demonstrasi meningkat.

Efektifitas Media Video Isi Piringku Dengan Metode Ceramah dan Demonstrasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Dengan menggunakan uji *Kruskal Wallis* dan *Mann Whitney* didapatkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan kelompok yang diberikan media video isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi lebih tinggi dari pada kelompok yang mendapatkan media video isi piringku dengan metode ceramah saja atau metode demonstrasi saja. Dengan demikian disimpulkan bahwa media video isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi lebih efektif meningkatkan pengetahuan daripada metode lainnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiani, R., Fitriyanti, A., & Dewi, 2021) yang mengungkapkan bahwa metode ceramah sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan mencegah anemia pada remaja putri.

Efektifitas Media Video Isi Piringku Dengan Metode Ceramah dan Demonstrasi dalam Meningkatkan Sikap Tentang Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Dengan menggunakan uji *Kruskal Wallis* dan *Mann Whitney* didapatkan peningkatan nilai rata-rata sikap kelompok yang diberikan media video isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi lebih tinggi dari pada kelompok yang mendapatkan media video isi piringku dengan metode ceramah saja atau metode demonstrasi saja. Dengan demikian disimpulkan bahwa media video isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi lebih efektif meningkatkan pengetahuan daripada metode lainnya.

Sikap dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, dan pendidikan. Selain itu, pendidikan kesehatan dapat mendukung kebiasaan, sikap, dan pengetahuan yang berhubungan dengan kesehatan individu, masyarakat, dan ras (Setiawati, 2022).

Efektifitas Media Video Isi Piringku Dengan Metode Ceramah dan Demonstrasi dalam

Meningkatkan Praktik Tentang Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Dengan menggunakan uji *Kruskal Wallis* dan *Mann Whitney* didapatkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan kelompok yang diberikan media video isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi lebih tinggi daripada kelompok yang mendapatkan media video isi piringku dengan metode ceramah saja atau metode demonstrasi saja. Dengan demikian disimpulkan bahwa media video isi piringku dengan metode ceramah dan demonstrasi lebih efektif meningkatkan praktik daripada metode lainnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nurwahidah & Noyumala, 2020) yang menyatakan bahwa pengaruh ceramah, diskusi kelompok dan demonstrasi dapat memberikan perbedaan keterampilan siswa sekolah dasar di Kabupaten Solok dalam pencegahan penularan tuberkulosis paru.

SIMPULAN

Media video isi piringku dengan metode ceramah, metode demonstrasi, dan metode ceramah dan demonstrasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik pada remaja putri dalam upaya pencegahan anemia. Metode yang efektif ialah metode ceramah dan demonstrasi yang efektif meningkatkan sikap, pengetahuan dan praktik pada remaja tentang anemia

DAFTAR PUSTAKA

- Harianti, R., Fitri, I., Hotmauli, H., Iballa, B. D. M., Anita, F., & Siregar, U. A. (2022). Literasi Gizi Remaja Melalui Permainan Edukasi Goaksi (Go Aksi Bergizi). *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1188–119.
- Kemenkes, R. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Kumala, R. N., Ruspita, M., & Ulfiana, E. (2022). Perbedaan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Pada Pemberian Pendidikan Kesehatan Sadari Dengan Metode Demonstrasi dan Ceramah. *Midwifery Journal*, 36–50.
- Laili, A. N. (2023). Langkah CERIA “Cegah Remaja dari Anemia” dengan Buku Saku Isi

Piringku. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8, 129–136.

- Nurwahidah & Noyumala. (2020). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Pencegahan Demam Berdarah Dengue. *Jurnal Berita Kesehatan*, 1–11.
- Pou L La, Kapantow NH, P. M. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Farmasi*, 9, 309–315.
- Setiawati. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Sikap Remaja tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 322–328.
- Sulistiani, R., Fitriyanti, A., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia dengan Metode Kombinasi Ceramah dan Team Game Tournament pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3, 39–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.44880>
- Veronica, S. Y., Qurniasih, N., Utami, I. T., & Febrianti, H. (2019). Peningkatan Gizi Anak Sekolah dengan Gerakan Isi Piringku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 1, 47–50.