

PENGARUH MEDIA PODCAST PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA DI SMPN 2 SUMEDANG

Sinta Nurmala^{1*}, Nunung Siti Sukaesih², Emi Lindayani³

Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : Sintanurmala964@upi.edu

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, banyak perubahan hormonal, tubuh, psikologis, dan sosial yang terjadi pada masa remaja, kesehatan pada masa remaja sangatlah penting, masalah kesehatan yang sering terjadi pada masa remaja yaitu anemia. Anemia sering diderita oleh remaja putri dan ibu hamil. Terdapat 48,9% wanita Indonesia mengalami anemia, dan sering terjadi pada wanita berusia antara 15 hingga 24 tahun. Anemia pada masa remaja dapat memicu timbulnya masalah seperti gangguan fungsi kognitif yang berkaitan dengan kemampuan belajar. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh media podcast terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia di SMPN 2 Sumedang. Jenis metode pada penelitian ini merupakan *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan kuantitatif one group pretest posttest design. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa remaja putri di SMPN 2 Sumedang dengan teknik pengambilan sampling pada penelitian ini yaitu Cluster sampling dengan jumlah 52 sampel yang dihitung dengan aplikasi G-Fower dan di tambah 10%. Hasil dari penelitian ini terdapat hasil 0,038 yang artinya terdapat pengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswa di SMPN 2 Sumedang melalui media podcast. Nilai rata-rata skor pengetahuan responden sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media podcast menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil pre-test dan post-test yang artinya bahwa media podcast dapat memberikan dampak positif bagi pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia.

Kata kunci: Anemia, pengetahuan, remaja putri

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, many hormonal, bodily, psychological, and social changes that occur during adolescence, health in adolescence is very important, health problems that often occur in adolescence are anemia. Anemia often affects young women and pregnant women. There are 48.9% of Indonesian women experiencing anemia, and it often occurs in women aged between 15 to 24 years. Anemia in adolescence can trigger problems such as impaired cognitive function related to learning ability. The purpose of this study was to determine the effect of podcast media on the level of students' knowledge about anemia prevention at SMPN 2 Sumedang. The type of method in this study is a Quasy Experiment with a quantitative one group pretest posttest design approach. The population in this study were all female students at SMPN 2 Sumedang. The sampling technique used in this study was cluster sampling with a total of 52 samples calculated using the G-Fower application and an additional 10%. The results of this study are 0.038, which means that there is an influence on the level of knowledge of students at SMPN 2 Sumedang through podcast media. The average value of the respondents' knowledge scores before and after conducting health education through podcast media shows that there is a difference between the pre-test and post-test results, which means that podcast media can have a positive impact on students' knowledge about anemia prevention.

Keywords: : Anemia, knowledge, Teenage girl

PENDAHULUAN

Anemia adalah penyakit dimana kadar hemoglobin (Hb) darah atau jumlah sel darah merah di bawah normal (Pinasti et al., n.d.). Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada

remaja dan ibu hamil, anemia dapat menimbulkan gejala seperti lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa, selain itu anemia juga dapat menyebabkan tubuh mudah terkena infeksi karena terjadinya penurunan daya tahan tubuh (Basith et al., 2017). Penurunan daya tahan tubuh dapat diakibatkan oleh ekurangan zat besi, Asupan zat besi dapat diperoleh melalui makanan yang berasal dari protein hewani seperti hati, ikan, dan daging. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh melemah. Namun, tidak semua orang bisa mengonsumsi makanan tersebut, sehingga diperlukan peningkatan konsumsi zat besi (kemenkes, 2019). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, banyak perubahan hormonal, tubuh, psikologis, dan sosial terjadi pada masa remaja, kesehatan pada masa remaja sangatlah penting, masalah kesehatan yang sering terjadi pada masa remaja yaitu anemia (Jose RL, 2019). Kerentanan anemia pada remaja putri terjadi karena proses kehilangan darah saat menstruasi (kemenkes, 2019).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global terutama pada negara berkembang. Menurut data rikesdas (2018) Penduduk di Indonesia mengalami anemia dengan angka yang cukup tinggi yaitu mencapai 49,8%, pada tahun 2013 kejadian anemia pada remaja mencapai 37,1% dan mengalami kenaikan kembali menjadi 48,9% pada tahun 2018, angka kejadian anemia di asia yaitu mencapai 191 juta orang, dimana Indonesia menempati urutan ke 8 terbanyak dari 11 negara, angka kejadian anemia di Indonesia mencapai 7,5 juta orang, hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik.

Anemia pada masa remaja dapat memicu timbulnya masalah seperti gangguan fungsi kognitif yang berkaitan dengan kemampuan belajar (Tandoh et al., 2021). Anemia pada remaja putri dapat berdampak buruk pada kehamilan selanjutnya, karena remaja yang sudah menderita anemia pada masa kehamilannya dapat mengalami anemia yang lebih parah, dampak anemia pada remaja putri adalah remaja akan mengalami keterlambatan pertumbuhan, tubuh mudah terinfeksi, dan kebugaran tubuh berkurang (Lestari et al., 2018). Tingkat pengetahuan remaja dapat dipengaruhi oleh masalah anemia, remaja dengan tingkat pengetahuan yang rendah biasanya 2-3 kali lebih rentan mengalami anemia dibandingkan dengan remaja dengan tingkat pengetahuan tinggi (Anifah, 2020).

Edukasi mengenai anemia dapat berpengaruh terhadap pengetahuan remaja. Namun, tingkat pengetahuan remaja dapat dikategorikan baik jika dilihat dari sebelum dan sesudah dilakukan edukasi (Paula Marla Nahak et al., 2022). Akan tetapi hasil penelitian menurut (Junita & Wulansari, 2021) menjelaskan mengenai edukasi pada remaja didapatkan hasil bahwa remaja mampu mencerna dengan cepat dilihat dari hasil pengisian kuisioner, hasil kuisioner ini sangat berpengaruh terhadap pengetahuan remaja. Remaja dapat memahami apa itu bahaya anemia dengan menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan, dari hasil pertanyaan tersebut di dapatkan bahwa siswa remaja mengerti apa bahaya dan cara mencegah anemia (Ernawati et al., 2021) Pada penelitian ini peneliti ingin membuat tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia dapat meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian (Ihzani & Wulandari, 2022) bahwa penggunaan media podcast dapat memberikan pengaruh terhadap capaian hasil belajar dan mengalami peningkatan. Maka berdasarkan pemaparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa remaja mengenai pengaruh media podcast terhadap pencegahan anemia di SMPN 2 Sumedang. Dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh media podcast terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia di SMPN 2 Sumedang.

METODE

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan kuantitatif *one grup pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa remaja putri di SMPN 2 Sumedang, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini

menggunakan Cluster sampling yang dihitung menggunakan aplikasi G-Fower 3.1.9.7 dengan menggunakan statistik *Means Wilcoxon signed rank test (one sample test)* dan menghasilkan 47 sample minimal ditambah 10%. Sehingga didapatkan hasil 51,7 yang kemudian di bulatkan menjadi 52 sampel, dengan tingkat kepercayaan 0,95. Sampel penelitian ini dilakukan pada remaja putri di SMPN 2 Sumedang yang telah memenuhi kriteria inklusi yaitu Siswa SMPN 2 Sumedang , dan bersedia menjadi responden.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini berupa kuisisioner, Kuisisioner ini telah di modifikasi dari “Nirman Kanna De, Dhanush S, Reshma B, Bettina Lavanya Magdaline, dan Subbulakshmi Packirisamy” sebanyak 14 soal tentang pengetahuan (Kanna De et al., 2022). Kuisisioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada 48 orang respondent di SMPN 1 Sumedang dan dinyatakan valid dan reliabel, hal tersebut di lihat dari hasil perhitungan SPSS dengan 14 soal terdapat hasil terendah yaitu 0,3 dan hasil paling tinggi yaitu 0,9. Sedangkan, untuk uji reliabilitas yaitu menggunakan Cronbach’s Alfa terdapat hasil yaitu 0,9. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner secara langsung kepada siswa dengan menggunakan media *podcast* sebagai bahan edukasi yang di ambil dari aplikasi *noice* , *podcast* ini telah di buat oleh salah satu program radio yaitu “*On Air Medical*” yang di dalam nya terdapat penjelasan mengenai anemia dari “Dr. Leo Kristianto”.

Hasil dari uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk terdapat data yang berdistribusi tidak normal.

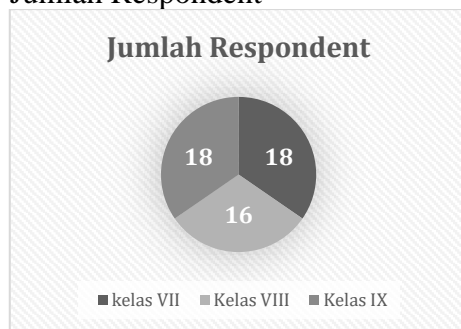
Tabel 1. Test Of Normality

Shapiro-Wilk			
	statistic	df	Sig.
Pre	.968	52	.170
Post	.945	52	.019

Dilihat dari tabel 1. Nilai normalitas suatu data adalah lebih dari 0,05. Maka pada penelitian ini terdapat hasil dari *post-tes* memiliki nilai yang distribusinya tidak normal yaitu 0,019. Data dengan distribusi tidak normal maka akan dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, hal tersebut dilihat berdasarkan *Sage Reseach Method* Universitas Pendidikan Indonesia.

HASIL

Jumlah Respondent



Gambar 1. Jumlah respondent

Berdasarkan gambar 1. Jumlah respondent pada penelitian ini yaitu 52 respondent. Dari kelas VII sebanyak 18 orang, kelas VIII sebanyak 16 orang, dan dari kelas IX sebanyak 18 orang.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test terhadap pengaruh media podcast dalam pencegahan anemia (n=52)

Sub variabel	Pre-test	Post- test
Pendidikan kesehataan		
Min	6	8
Max	14	14
Mean	10,08	10,75
SD	1,619	1,583

Hasil pada tabel 2. Di dapatkan bahwa nilai *pre-test* minimal pada penelitian ini yaitu 6 soal sedangkan pada nilai *post-test* yaitu 8 soal, dengan maximal nilai yang ada adalah 14 soal. Rata-rata nilai yang di peroleh pada *pre-test* yaitu 10,08 dan pada nilai *post-test* yaitu 10,75. Sedangkan untuk nilai *Standar Deviation* pada *pre-test* didapatkan nilai 1,619 dan pada nilai *post-test* yaitu 1,583.

Tabel 4. Perbedaan skor Pre-test dan post-test (n=52)

Variable	Mean	SD	Sig. (2 tailed)
Pre-test	10,08	1.619	.038
Post-test	10,75	1,583	

Perbedaan skor pada *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil nilai rata-rata *pre-test* yaitu 10,08 dengan *Standar Deviation* 1,619 sedangkan nilai rata-rata *post-test* yaitu 10,75 dengan *Standar Deviation* 1,583. Berdasarkan uji normalitas di dapatkan hasil *post-test* tidak normal. Maka, data tersebut akan dilakukan uji ulang dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan jika nilai sig.(2-tailed) kurang dari 0,05 maka hasil penelitian tersebut mempunyai perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* sedangkan jika hasilnya lebih dari 0,05 maka tidak terdapat perbedaan antar hasil *pre-test* dan *post-test*. Dari hal tersebut maka dapat dilihat bahwa penelitian ini terdapat hasil 0,038 yang artinya terdapat pengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswa di SMPN 2 Sumedang melalui media podcast.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa remaja putri di SMPN 2 Sumedang, nilai rata-rata skor pengetahuan respondent sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media podcast menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang artinya bahwa media podcast dapat memberikan dampak positif bagi pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia. Akan tetapi, jika dilihat dari Perbedaan hasil dari *pre-test* dan *post-test* hal ini tidak begitu besar. Dikarenakan pemberian materi melalui *podcast* pada respondent penelitian ini hanya dalam jangka waktu 1 minggu. Sedangkan, dalam penelitian yang sejalan dengan penelitian ini bahwa waktu pemberian yang dibutuhkan pada penelitian *Quasy Eksperimen* yaitu selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, jika dihitung maka lama perlakuan untuk penelitian ini kurang lebih selama 6 minggu (Latri, 2019) hal tersebut tidak bisa dilaksanakan karena adanya keterbatasan waktu dalam penelitian.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* terdapat pengaruh media *podcast* pada pengetahuan remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mayangsari & Tiara, 2019) bahwa secara umum siswa bersikap positif terhadap media tersebut, dan hasil belajar dapat ditingkatkan dengan menggunakan media *podcast*. Selain itu pendidikan kesehatan menggunakan media *podcast* dapat menambah pengetahuan, dan kemajuan siswa (Jurnal et al., 2022). Berdasarkan hasil pengolahan data (Hanifiandaru & Pramonojati, 2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap media *podcast* di kalangan remaja Kota Bandung. Pengaruh media *podcast* didapatkan skor 83,5%

dan berada pada kategori sangat kuat. Hal tersebut dapat di kategorikan bahwa podcast mempunyai pengaruh besar terhadap remaja. Podcast adalah alat bantu belajar yang lebih baik daripada catatan. Selain itu, siswa menunjukkan bahwa mereka lebih mudah menerima podcast sebagai jenis materi kuliah dari pada kuliah tradisional atau modul buku (Rachmawati et al., 2019).

Pemanfaatan podcast semakin meluas dalam segala bidang, salah satunya bidang pendidikan, podcast bisa menjadi solusi dalam proses pembelajaran jarak jauh, Podcast memiliki keunggulan karena memiliki potensi, yaitu dapat mengakses secara otomatis, penggunaan mudah dan kontrol ada di tangan pengguna atau pendengar. Selain itu, podcast dapat dibawa dan didengar kapanpun dan di manapun, serta konten ini akan selalu tersedia di wadah platform yang digunakan oleh pemilik konten (Laila, 2021). Podcast dapat digunakan untuk merancang pelajaran yang menarik, mendukung pembelajaran siswa baik di dalam maupun di luar kelas, serta meningkatkan kesiapan dan persiapan bagi guru dan siswa. (Goldman, 2018)

KESIMPULAN

Masih banyak remaja yang belum memahami apa itu anemia. Sehingga, anemia menjadi masalah yang belum terpecahkan. Namun, setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang anemia melalui media podcast terdapat perbedaan tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa media podcast berdampak pada tingkat pendidikan remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini. Kepada Universitas Pendidikan Indonesia Prodi D3 Keperawatan Kampus Sumedang serta Dosen Pembimbing yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama proses penelitian ini. Selain itu, terimakasih juga kepada Kepala Sekolah SMPN 2 Sumedang atas diberikannya kesempatan untuk dapat melakukan penelitian disana serta kepada siswa/siswi yang sudah bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anifah, F. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Vidio Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). <https://doi.org/10.30651/JKM.V5I1.6335>
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.20527/DK.V5I1.3634>
- Ernawati, E., Riskawati, H. M., Rispawati, B. H., Purqoti, D. N. S., & Romadonika, F. (2021). Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Remaja Puteri Tentang Bahaya Anemia Di Sekolah MTSN 3 Mataram. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2), 7–10. <http://www.jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/575>
- Goldman, T. (2018). The Impact of Podcasts in Education. *Pop Culture Intersections*. https://scholarcommons.scu.edu/engl_176/29
- Hanifiandaru, S. A., & Pramonojati, T. A. (2021). Pengaruh Konten Media Podcast Di Spotify Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Hiburan Di Kalangan Remaja Kota Bandung. *EProceedings of Management*, 8(5). <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/management/article/view/16643/16350>

- Ihzani, Z.-, & Wulandari, F. E. (2022). Pengaruh Media Podcast Sains Sahabat Sebagai Teman Belajar IPA terhadap Hasil Belajar Pasca Pandemi Covid: The impact of “Sains Sahabat Podcast” as science study partner to the result of Covid pasca pandemic. *PENDIPA Journal of Science Education*, 6(3), 793–799. <https://doi.org/10.33369/PENDIPA.6.3.793-799>
- Jose RL. (2019). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41–46. <https://doi.org/10.36565/JAK.V3I1.148>
- Jurnal, P., Masyarakat, K., Fitri, A. Z., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas edukasi menggunakan media podcast terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan dan pengendalian diabetes melitus. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1657–1662. <https://doi.org/10.31004/PREPOTIF.V6I2.4413>
- Kanna De, N., Magdaline, B. L., & Packirisamy, S. (2022). *A Questionnaire-Based Online Surpey On Knowledge And Awareness Of Anemia Among Female Health-Care Profesional Student In Tamilnadu*. 15, 2022. <https://doi.org/10.22159/ajpcr.2022v15i8.44979>
- kemenkes. (2019). profil kesehatan indonesia. *Kemenkes*.
- Laila, D. (2021). *Inovasi Perangkat Pembelajaran Menggunakan Aplikasi Podcast*.
- Lastri. (2019). Lama Perlakuan dalam penelitian. *Jurnal Kesehatan*.
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I., & Almurdi, A. (2018). Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 507. <https://doi.org/10.25077/JKA.V6.I3.P507-511.2017>
- Mayangsari, D., & Tiara, D. R. (2019). Podcast Sebagai Media Pembelajaran Di Era Milenial. *Jurnal Golden Age*, 3(02), 126–135. <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/1720>
- Paula Marla Nahak, M., Julieta Esperanca Naibili, M., Kristiani Isu, Y., Gabriela Loe, M., Km, J., Sasi, K., & Tenggara Timur, N. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Melalui Kombinasi Metode Ceramah Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Atambua. *Abdimas Galuh*, 4(1), 554–562. <https://doi.org/10.25157/AG.V4I1.7263>
- Pinasti, L., Nugraheni, Z., & Wiboworini, B. (n.d.). Potensi Tempe Sebagai Pangan Fungsional Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Remaja Penderita Anemia. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, Mei, 2020(5), 19–26. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.192>
- Rachmawati, F., Muhajarah, K., & Kamaliah, N. (2019). Mengukur Efektivitas Podcast sebagai Media Perkuliahan Inovatif pada Mahasiswa. *Justek : Jurnal Sains Dan Teknologi*, 2(1), 38–44. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/justek/article/view/3750>
- Tandoh, M. A., Appiah, A. O., & Edusei, A. K. (2021). Prevalence of Anemia and Undernutrition of Adolescent Females in Selected Schools in Ghana. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/6684839>