



EFEKTIVITAS EDUKASI OLEH KADER SEBAYA PADA PENINGKATAN PENGETAHUAN ANEMIA REMAJA PUTRI

Dewi Candra Kurniawati¹ Indang Trihandini²

¹Kelompok Studi Kesehatan Reproduksi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

²Departemen Biostatistika dan Ilmu Kependudukan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

dewic9600@gmail.com

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia dengan prevalensi mencapai 32%. Intervensi edukasi konvensional belum optimal meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas edukasi oleh kader sebaya terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review dengan protokol PRISMA terhadap 19 artikel dari lima database elektronik (PubMed, Scopus, CINAHL, Google Scholar, dan Garuda) dengan rentang publikasi 2013-2023. Hasil tinjauan menunjukkan edukasi sebaya efektif meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri secara signifikan ($p<0,05$) dengan peningkatan skor pengetahuan 3,56 poin lebih tinggi dibandingkan metode konvensional. Keberhasilan edukasi sebaya dipengaruhi oleh karakteristik kader, metode dan media edukasi, durasi program, serta faktor sosio-ekonomi. Terdapat korelasi positif antara pengetahuan dengan sikap ($\beta=0,484$) dan praktik pencegahan anemia ($\beta=0,579$). Untuk keberlanjutan program, diperlukan pendekatan kolaboratif yang melibatkan pendidikan sebaya dan dukungan profesional kesehatan.

Kata Kunci: *Edukasi Sebaya, Anemia, Remaja Putri, Pengetahuan, Intervensi Kesehatan*

Abstract

Anemia among adolescent girls remains a significant public health problem in Indonesia with a prevalence reaching 32%. Conventional educational interventions have not optimally improved knowledge and anemia prevention behaviors. This study aims to analyze the effectiveness of peer education in increasing knowledge about anemia among adolescent girls. The method used was a Systematic Literature Review with PRISMA protocol on 19 articles from five electronic databases (PubMed, Scopus, CINAHL, Google Scholar, and Garuda) published between 2013-2023. Review results showed peer education significantly improved anemia knowledge among adolescent girls ($p<0.05$) with knowledge scores increasing by 3.56 points higher than conventional methods. The success of peer education was influenced by peer characteristics, educational methods and media, program duration, and socio-economic factors. There was a positive correlation between knowledge with attitudes ($\beta=0.484$) and anemia prevention practices ($\beta=0.579$). For program sustainability, a collaborative approach involving peer education and professional health support is required.

Keywords: *Peer Education, Anemia, Adolescent Girls, Knowledge, Health Intervention*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

Corresponding author :

Address : Kampus Baru UI Depok, Depok, Jawa Barat, 16414, Indonesia

Email : dewic9600@gmail.com

Phone : +6281271789735

PENDAHULUAN

Anemia saat ini secara global menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan terutama pada kelompok remaja putri di Indonesia. Prevalensinya di Indonesia mencapai 32% pada kelompok usia 15-24 tahun berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Rahman & Fajar, 2024), dengan variasi angka kejadian antara 25-40% pada berbagai penelitian di daerah yang berbeda (Amalia et al., 2025). Angka ini sejalan dengan data global yang menunjukkan bahwa anemia mempengaruhi 29,9% wanita usia 15-49 tahun di seluruh dunia (WHO, 2021).

Pada studi yang dilakukan di Kota Langsa, ditemukan prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri mencapai 33,7% (Mirani et al., 2021). Angka ini mengindikasikan bahwa sepertiga dari populasi remaja putri mengalami anemia, yang memiliki dampak signifikan pada kesehatan, fungsi kognitif, dan produktivitas mereka. Remaja putri berisiko lebih tinggi menderita anemia karena berada pada masa pertumbuhan, baik fisik, pematangan reproduksi, serta perubahan kognitif yang memerlukan asupan makro dan mikronutrien yang tinggi, termasuk zat besi (Mirani et al., 2021).

Rendahnya pengetahuan remaja putri tentang anemia berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian anemia. Kurangnya pemahaman mengenai faktor risiko, gejala, dampak, dan pencegahan anemia menyebabkan remaja putri tidak memiliki kesadaran untuk melakukan tindakan preventif. Hal ini tercermin dari rendahnya tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai salah satu strategi pemerintah untuk menanggulangi anemia, di Kota Malang, misalnya, capaian konsumsi TTD pada remaja putri baru mencapai 40% pada tahun 2023 (Amalia et al., 2025).

Edukasi kesehatan konvensional yang selama ini diterapkan masih belum efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Pendekatan yang bersifat satu arah dan kurang melibatkan partisipasi aktif remaja menjadi salah satu faktor kurang efektifnya program edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan. Perlu adanya inovasi dalam metode edukasi kesehatan yang sesuai dengan karakteristik remaja, salah satunya melalui pendekatan kader sebaya (peer education).

Pendekatan kader sebaya (peer education) berpotensi menjadi strategi efektif untuk edukasi kesehatan pada remaja. Konsep ini melibatkan proses berbagi pengetahuan dan pengalaman di antara anggota kelompok yang memiliki keprihatinan dan karakteristik yang sama untuk mencapai hasil kesehatan yang positif (Kusumaningsih et al., 2024). Pendekatan sebaya dianggap efektif karena remaja cenderung lebih nyaman berdiskusi dengan teman sebayanya dan

memiliki bahasa komunikasi yang sesuai dengan karakteristik usia mereka.

Efektivitas pendekatan sebaya telah terbukti dalam berbagai program kesehatan remaja. Studi yang dilakukan Tang et al., (2022) menunjukkan bahwa pendidikan sebaya berbasis edukasi kesehatan remaja efektif untuk meningkatkan fokus target, penyesuaian emosional, dukungan interpersonal, dan ketahanan mental keseluruhan pada remaja. Penelitian lain oleh (Kusumaningsih et al., 2024) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dalam upaya pencegahan HIV/AIDS melalui pendekatan Pendidikan sebaya.

Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh (Gobbo et al., 2023) terhadap intervensi edukasi berbasis sebaya untuk meningkatkan penerimaan vaksinasi menunjukkan bahwa 11 dari 16 artikel melaporkan dampak positif dari intervensi sebaya. Pendekatan yang menggabungkan peer education dengan tenaga kesehatan ahli diklaim sebagai strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan penerimaan vaksinasi.

Dalam konteks pencegahan anemia, pendekatan edukasi sebaya dapat diaplikasikan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan mendorong perubahan perilaku preventif. Menurut (Kusuma, 2022), edukasi gizi berperan dalam pencegahan anemia pada remaja putri melalui peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan peningkatan kadar hemoglobin. Edukasi gizi dapat dilakukan dengan beragam media dan metode, salah satunya adalah melalui edukasi kelompok sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2025) di SMP Negeri 5 Malang menunjukkan bahwa pelatihan konselor sebaya berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader sebaya dalam konseling dan edukasi anemia. Hal ini dibuktikan dengan hasil post-test yang lebih tinggi dari pre-test, serta praktik konseling dan peer teaching yang efektif.

Pendekatan edukasi sebaya untuk pencegahan anemia pada remaja putri perlu didukung oleh pemahaman yang komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia. (Mirani et al., 2021) mengidentifikasi bahwa status gizi dan asupan makanan (protein) memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri, dengan status gizi sebagai faktor yang paling dominan. Informasi ini penting untuk diintegrasikan dalam materi edukasi yang akan disampaikan oleh kader sebaya.

Hubungan antara pengetahuan, sikap, dan praktik dalam manajemen anemia telah dibuktikan dalam penelitian (Yao et al., 2024). Analisis jalur menunjukkan bahwa pengetahuan secara langsung dan positif berkorelasi dengan sikap ($\beta = 0,484$), dan sikap secara langsung dan positif berkorelasi dengan praktik ($\beta = 1,195$). Selain itu, pengetahuan secara tidak langsung dan positif

berkorelasi dengan praktik ($\beta = 0,579$). Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan sebagai langkah awal dalam perubahan praktik pencegahan anemia.

Berdasarkan permasalahan dan kajian literatur yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis efektivitas edukasi oleh kader sebaya terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan edukasi oleh kader sebaya pada program pencegahan anemia
3. Mengevaluasi metode edukasi sebaya yang paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri
4. Mengkaji keberlanjutan (sustainability) program edukasi sebaya untuk pencegahan anemia pada remaja putri

Anemia pada remaja putri didefinisikan sebagai kondisi kadar hemoglobin di bawah 12 g/dL (WHO, 2021). Sebagian besar kasus anemia pada remaja putri disebabkan oleh defisiensi zat besi yang terkait dengan kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan, kehilangan darah saat menstruasi, dan asupan zat besi yang tidak adekuat (Mirani et al., 2021). Anemia pada remaja putri memiliki dampak yang serius, termasuk penurunan kapasitas fisik, gangguan fungsi kognitif, penurunan konsentrasi, dan kelelahan kronis yang mempengaruhi produktivitas akademik (Devi NR, 2023).

Pendekatan edukasi sebaya (peer education) merupakan strategi pembelajaran di mana individu dari kelompok yang sama bertindak sebagai pendidik atau fasilitator untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada anggota kelompok sebayanya. Konsep ini didasarkan pada teori belajar sosial yang menekankan bahwa individu belajar melalui observasi dan interaksi dengan lingkungan sosialnya.

Efektivitas pendekatan sebaya dalam edukasi kesehatan didukung oleh beberapa mekanisme, termasuk kesamaan pengalaman dan bahasa komunikasi, kredibilitas pesan yang disampaikan oleh teman sebaya, serta model peran positif yang dapat dijadikan contoh (Tang et al., 2022). Dalam konteks pencegahan anemia, kader sebaya dapat berperan sebagai agen perubahan yang menyampaikan informasi tentang anemia, memotivasi teman sebayanya untuk mengonsumsi TTD secara teratur, dan mendorong praktik makan yang kaya zat besi.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan model edukasi kesehatan berbasis pendekatan sebaya dalam

promosi kesehatan remaja, khususnya untuk pencegahan anemia pada remaja putri. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak:

1. Bagi remaja putri: meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan pencegahannya
2. Bagi sekolah: mengoptimalkan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan pendekatan sebaya
3. Bagi Dinas Kesehatan: menyediakan basis bukti untuk pengembangan kebijakan dan program pencegahan anemia pada remaja berbasis peer education
4. Bagi peneliti selanjutnya: menjadi rujukan untuk pengembangan penelitian intervensi edukasi kesehatan dengan pendekatan sebaya

Dengan demikian, penelitian mengenai efektivitas edukasi oleh kader sebaya pada peningkatan pengetahuan anemia remaja putri merupakan langkah strategis dalam upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengkaji efektivitas edukasi oleh kader sebaya dalam meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri. Protokol PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) digunakan sebagai panduan dalam pelaporan hasil tinjauan sistematis (Pereira et al., 2025). Proses pencarian literatur dilaksanakan pada lima database elektronik utama, yaitu PubMed, Scopus, CINAHL, Google Scholar, dan Garuda dengan rentang publikasi 10 tahun terakhir (2013-2023).

Kriteria inklusi yang diterapkan meliputi: (1) artikel penelitian yang membahas edukasi sebaya untuk anemia pada remaja putri; (2) publikasi dalam kurun waktu 10 tahun terakhir; (3) artikel berbahasa Indonesia atau Inggris; dan (4) tersedia dalam bentuk full text. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (1) artikel yang tidak berhubungan dengan edukasi sebaya; (2) artikel review; dan (3) artikel dengan kualitas metodologi rendah. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan terkait edukasi sebaya dan anemia pada remaja putri.

Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dengan screening judul dan abstrak, dilanjutkan dengan review full text, dan penilaian kualitas menggunakan JBI Critical Appraisal Tools. Software Mendeley digunakan untuk manajemen referensi guna memudahkan pengorganisasian artikel yang ditemukan. Proses

seleksi artikel didokumentasikan menggunakan PRISMA Flow Diagram untuk memastikan transparansi dalam pemilihan studi yang dianalisis (Torkayesh et al., 2023).

Ekstraksi data dilakukan menggunakan form yang telah dikembangkan untuk mengambil informasi tentang karakteristik penelitian, metode, hasil, dan limitasi dari setiap artikel terpilih. Data yang diekstraksi kemudian disintesis secara naratif untuk menggambarkan karakteristik dan temuan penelitian secara komprehensif. Analisis konten tematik diterapkan untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait efektivitas edukasi sebaya dalam konteks anemia pada remaja putri.

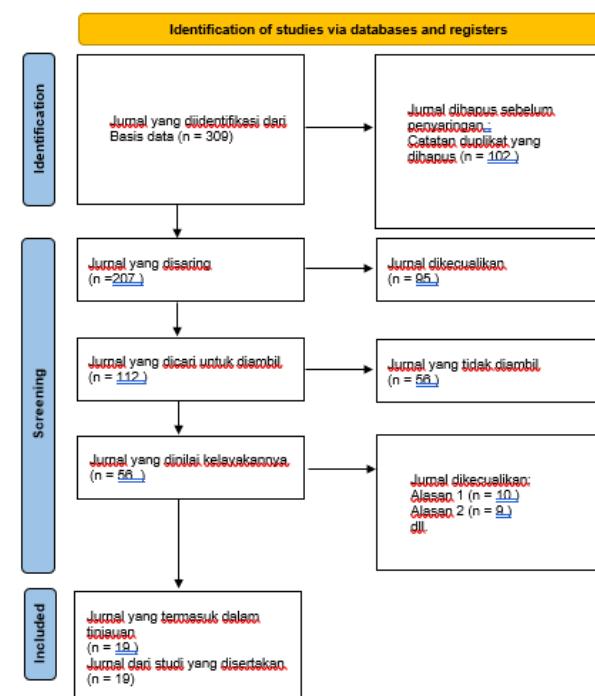
Pendekatan meta-analisis juga dilakukan (jika memungkinkan) untuk mengukur effect size dari intervensi edukasi sebaya terhadap pengetahuan anemia menggunakan software SPSS. Meta-analisis ini bertujuan untuk memberikan estimasi kuantitatif mengenai efektivitas edukasi sebaya dalam meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri (Topping, 2022). Effect size diukur untuk mengetahui besarnya dampak intervensi edukasi sebaya pada pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terkait pencegahan dan penanganan anemia.

Proses analisis data melibatkan pemeriksaan keabsahan hasil penelitian melalui diskusi dengan peneliti independen untuk memastikan objektivitas dalam interpretasi temuan. Hasil tinjauan sistematis ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan model edukasi sebaya yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan intervensi kesehatan berbasis pendekatan peer education di masa mendatang. Pendekatan edukasi sebaya dipilih karena memiliki potensi untuk menjangkau sasaran yang sulit dijangkau oleh tenaga profesional, serta dapat meningkatkan efektivitas intervensi melalui pendekatan yang lebih relevan dengan konteks sosial budaya remaja (Topping, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Artikel yang Diinklusi

Berdasarkan hasil penelusuran literatur menggunakan protokol PRISMA, terdapat 19 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis dalam tinjauan sistematis ini. Karakteristik artikel yang diinklusi meliputi 3 systematic review, 6 penelitian dengan desain kuasi eksperimen, 2 penelitian kualitatif (focus group discussions), 1 rapid survey, 1 analisis jalur, dan 6 artikel dengan desain penelitian yang tidak dijelaskan secara spesifik. Artikel tersebut dipublikasikan dalam rentang tahun 2021-2025 dengan lokasi penelitian yang beragam meliputi Indonesia, Yordania, India, Benin, dan Pantai Gading.



Gambar 1. Flowchart Prisma

Tabel 1. Sintesis

No.	Penulis, Tahun	Judul	Desain Penelitian	Sampel & Lokasi	Intervensi	Hasil Utama	Temuan/Kesimpulan
1	(Lutfiasari et al., 2023)	The effectiveness of peer group on adolescent anemia prevention behavior: a systematic review	Systematic Review	9 artikel (2018-2022) dari empat database: Science-direct, PubMed, Sage, dan Springer	Intervensi kelompok sebaya untuk pencegahan anemia pada remaja	Kelompok sebaya efektif mengubah perilaku pencegahan anemia pada remaja	Peer group terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, intensi, dan perilaku pencegahan anemia pada remaja

2	(Permanasari et al., 2022)	The effect of peer education on anemia prevention behavior among adolescent girls at senior high school 05 of Pekanbaru	Quasi experiment dengan pretest-posttest nonequivalent with control group	26 remaja putri di SMAN 05 Pekanbaru	Pendidikan teman sebaya untuk pencegahan anemia	Perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol pada pengetahuan ($p=0,013$), sikap ($p=0,011$), dan keterampilan ($p=0,032$)	Edukasi melalui pendekatan sebaya terbukti menjadi strategi efektif dalam mendorong perilaku pencegahan anemia pada remaja putri
3	(Mardiyah et al., 2025)	Penerapan edukasi gizi kelompok sebaya terhadap perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi untuk pencegahan anemia di MTS YPPU Al-Muhajirin Sapak Hulu Kabupaten Sambas	Quasi experiment dengan non-equivalent control group pretest-posttest	50 remaja putri (25 intervensi, 25 kontrol) di MTS YPPU Al-Muhajirin	Edukasi gizi oleh kelompok sebaya dan leaflet selama 1 bulan	Peningkatan pengetahuan dan asupan zat gizi pada kelompok intervensi lebih tinggi dibanding kontrol ($p<0,05$) dengan selisih skor peningkatan 3,56	Edukasi gizi oleh kelompok sebaya dan leaflet lebih efektif meningkatkan pengetahuan pada remaja putri dibandingkan pemberian leaflet saja
4	(Rima Andini & Agestika, 2022)	Efektivitas edukasi gizi berbasis digital melalui peer-group dalam pencegahan anemia pada remaja putri	Kuasi eksperimen dengan nonrandomized pre-test dan post-test control group	70 responden (35 perlakuan, 35 kontrol) di 2 SMP Kecamatan Arjawinayan gun, Cirebon	Edukasi gizi anemia melalui peer-group digital (WhatsApp group dan video conference) selama 3 minggu	Peningkatan signifikan pada skor pengetahuan ($p=0,001$) dan kepatuhan konsumsi tablet penambah darah ($p=0,008$) pada kelompok intervensi	Edukasi melalui kelompok sebaya dapat memberikan hasil yang lebih efektif dalam pencegahan anemia remaja jika dilaksanakan selama lebih dari satu bulan
5	(Muthia Adila et al., 2023)	Hubungan pengetahuan dan dukungan teman sebaya terhadap upaya pencegahan anemia saat menstruasi pada remaja	Rapid survey	210 sampel di SMP PGRI 1 Cibinong	Tidak ada intervensi (studi cross-sectional)	Hubungan signifikan antara pengetahuan ($p=0,023$) dan dukungan teman sebaya ($p=0,000$) dengan upaya pencegahan anemia saat menstruasi	Tingkat pengetahuan dan dukungan dari teman sebaya berperan mendorong upaya remaja putri dalam mencegah anemia selama masa menstruasi

6	(Abu-Baker et al., 2021)	The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan	Quasi-experiment al (pretest-posttest control group)	363 siswa dari empat sekolah menengah di Yordania (194 intervensi, 169 kontrol)	Program edukasi gizi selama satu bulan	Skor KAP kelompok intervensi lebih tinggi secara signifikan dibanding kontrol ($p<0,05$)	Intervensi edukasi yang disusun secara terstruktur efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik terkait anemia defisiensi besi pada remaja putri
7	(Salam et al., 2023)	Impact of a school-based nutrition educational intervention on knowledge related to iron deficiency anaemia in rural Karnataka, India	Mixed-methods pre-post intervention	455 siswa kelas 6 dan 7 di tiga sekolah pemerintah di Karnataka, India	Tujuh sesi edukasi gizi selama 7 minggu oleh guru sekolah	Peningkatan skor pengetahuan sebesar $3,67\pm0,17$ ($p<0,01$) dengan kenaikan persentase jawaban benar 7,3-49,0%	Intervensi edukasi yang dilakukan oleh guru di sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan sikap remaja terhadap anemia serta upaya pencegahannya
8	(Amalia et al., 2025)	Pelatihan konselor sebaya untuk edukasi anemia pada remaja putri	Tidak dijelaskan secara spesifik	SMP Negeri 5 Malang	Pelatihan konselor sebaya untuk edukasi anemia	Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebaya dalam konseling dan edukasi anemia	Pelatihan konselor sebaya berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan konseling serta peer teaching yang efektif
9	(Munira & Viwattanakul vanid, 2021)	Influencing factors and knowledge gaps on anemia prevention among female students in Indonesia	Qualitative case study	9 siswi SMA (15-18 tahun) di Banjarmasin, Indonesia	Tidak ada intervensi (studi eksplorasi)	Siswi kurang inisiatif mencari informasi tentang anemia dan tidak memahami pentingnya pencegahan anemia	Program edukasi anemia di sekolah perlu difokuskan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang pentingnya minum tablet zat besi
10	(Jesson et al., 2021)	Adolescent nutrition and physical activity in low-income suburbs of Abidjan, Côte d'Ivoire: the gap between	Qualitative (focus group discussions)	72 peserta (46 remaja dan 26 pengasuh) di dua daerah berpenghasilan rendah di Abidjan	Tidak ada intervensi (studi eksplorasi)	Peserta menunjukkan pengetahuan gizi yang baik namun mengalami tantangan ekonomi untuk mengadopsi praktik yang baik	Strategi untuk meningkatkan kesehatan remaja perlu dikembangkan berkolaborasi dengan remaja dengan mempertimbangkan pendapat dan solusi mereka

knowledge, aspirations and possibilities						
11	(Mama Chabi et al., 2022)	Factors explaining adolescent girls' eating habits in urban Benin: a qualitative study	Qualitative (focus groups & individual interviews)	77 remaja putri (15-19 tahun) di sekolah Cotonou, Benin	Tidak ada intervensi (studi eksplorasi)	Preferensi rasa, pengetahuan diet tidak memadai, dan pendapatan rendah mempengaruhi pilihan makanan tidak sehat
12	(Obeagu et al., 2024)	Adolescent peer education programs: a catalyst for sickle cell disease reduction	Review	Tidak dijelaskan secara spesifik	Program pendidikan sebaya untuk pencegahan penyakit sel sabit	Program peer education berpotensi mengurangi beban penyakit sel sabit
13	(Saju & Mohammed, 2025)	Meningkatkan kesehatan: intervensi efektif untuk mengatasi anemia defisiensi zat besi pada remaja putri dan perempuan usia reproduksi di India	Systematic Review	Intervensi untuk anemia defisiensi zat besi pada populasi rentan di India	Berbagai strategi intervensi (edukasi, suplementasi, terapi zat besi intravena, pengingat melalui ponsel, diversifikasi pola makan)	Intervensi edukasi efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang anemia pada remaja perempuan
14	(Mirani et al., 2021)	Faktor yang mempengaruhi kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri	Tidak dijelaskan secara spesifik	Remaja putri di Kota Langsa	Tidak ada intervensi (studi analitik)	Prevalensi anemia 33,7% dengan status gizi dan asupan protein berpengaruh signifikan

15	(Yao et al., 2024)	Hubungan antara pengetahuan, sikap, dan praktik dalam manajemen anemia	Analisis jalur	Tidak dijelaskan secara spesifik	Tidak ada intervensi (studi analitik)	Pengetahuan berkorelasi positif dengan sikap ($\beta=0,484$), sikap berkorelasi positif dengan praktik ($\beta=1,195$), dan pengetahuan secara tidak langsung berkorelasi positif dengan praktik ($\beta=0,579$)	Meningkatkan pengetahuan merupakan langkah awal penting dalam mengubah praktik pencegahan anemia
16	(Tang et al., 2022)	Pendidikan sebaya berbasis edukasi kesehatan remaja	Tidak dijelaskan secara spesifik	Remaja	Pendidikan sebaya berbasis edukasi kesehatan	Peningkatan fokus target, penyesuaian emosional, bantuan interpersonal, dan ketahanan mental total remaja	Pendidikan sebaya efektif meningkatkan aspek psikososial pada remaja
17	(Kusumaningsih et al., 2024)	Efektivitas peer education untuk pencegahan HIV/AIDS pada remaja	Tidak dijelaskan secara spesifik	Remaja	Peer education untuk pencegahan HIV/AIDS	Peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan HIV/AIDS	Peer education efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap isu-isu kesehatan
18	(Gobbo et al., 2023)	Intervensi edukasi berbasis sebaya untuk meningkatkan penerimaan vaksinasi	Systematic Review	16 artikel	Intervensi edukasi berbasis sebaya	11 dari 16 artikel melaporkan dampak positif dari intervensi sebaya	Pendekatan yang menggabungkan peer education dengan tenaga kesehatan ahli lebih efektif dalam meningkatkan penerimaan vaksinasi
19	(Kusuma, 2022)	Peran edukasi gizi dalam pencegahan anemia pada remaja putri	Tidak dijelaskan secara spesifik	Remaja putri	Edukasi gizi untuk pencegahan anemia	Peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan peningkatan kadar hemoglobulin	Edukasi gizi memiliki peran yang sangat penting dalam pencegahan anemia melalui berbagai media dan metode, termasuk edukasi kelompok sebaya

Efektivitas Edukasi Sebaya dalam Meningkatkan Pengetahuan Anemia

Hasil tinjauan menunjukkan bahwa edukasi sebaya efektif dalam meningkatkan pengetahuan

remaja putri tentang anemia. Sebagaimana yang dilaporkan oleh (Permanasari et al., 2022), terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi pendidikan teman sebaya dan kelompok kontrol pada aspek pengetahuan ($p=0,013$), sikap

($p=0,011$), dan keterampilan ($p=0,032$) dalam pencegahan anemia. Intervensi ini dilakukan pada 26 remaja putri di SMAN 05 Pekanbaru.

Temuan serupa dilaporkan oleh (Mardiyah et al., 2025) yang menerapkan edukasi gizi oleh kelompok sebaya dan leaflet selama 1 bulan pada 50 remaja putri di MTS YPPU Al-Muhajirin. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan dan asupan zat gizi pada kelompok intervensi lebih tinggi dibanding kontrol ($p<0,05$) dengan selisih skor peningkatan sebesar 3,56.

Efektivitas edukasi sebaya juga dibuktikan dalam penelitian dengan pendekatan digital. (Rima Andini & Agestika, 2022) melaporkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan ($p=0,001$) dan kepatuhan konsumsi tablet penambah darah ($p=0,008$) pada kelompok intervensi yang menerima edukasi gizi anemia melalui peer-group digital (WhatsApp group dan video conference) selama 3 minggu. Intervensi dilakukan pada 70 responden (35 perlakuan, 35 kontrol) di 2 SMP Kecamatan Arjawinangun, Cirebon.

Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh (Lutfiasari et al., 2023) terhadap 9 artikel (2018-2022) dari empat database menyimpulkan bahwa peer group terbukti efektif mengubah perilaku pencegahan anemia pada remaja. Peer group secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, intensi, dan perilaku pencegahan anemia pada remaja.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Edukasi Sebaya

Karakteristik Kader Sebaya

Pemilihan dan pelatihan kader sebaya yang tepat menjadi faktor penting dalam keberhasilan edukasi sebaya. (Amalia et al., 2025) membuktikan bahwa pelatihan konselor sebaya berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader sebaya dalam konseling dan edukasi anemia. Pelatihan tersebut memberikan bekal yang cukup bagi konselor sebaya untuk melakukan peer teaching yang efektif.

Metode dan Media Edukasi

Metode penyampaian edukasi berpengaruh terhadap efektivitas program edukasi sebaya. (Rima Andini & Agestika, 2022) menemukan bahwa edukasi melalui peer-group digital dapat lebih efektif untuk mencegah anemia remaja bila dilakukan lebih dari 1 bulan. (Kusuma, 2022) menekankan bahwa edukasi gizi berperan penting dalam pencegahan anemia melalui berbagai media dan metode, termasuk edukasi kelompok sebaya.

Durasi dan Intensitas Program

Durasi dan intensitas program edukasi sebaya berkontribusi pada keberhasilan intervensi. (Mardiyah et al., 2025) menerapkan edukasi gizi oleh kelompok sebaya selama 1 bulan dan menunjukkan hasil yang signifikan. Sementara itu, (Rima Andini & Agestika, 2022) menyarankan bahwa edukasi sebaya perlu dilakukan lebih dari 1 bulan untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

Faktor Sosio-Ekonomi dan Lingkungan

Faktor sosio-ekonomi dan lingkungan juga mempengaruhi keberhasilan edukasi sebaya dalam pencegahan anemia. (Jesson et al., 2021) menemukan bahwa meskipun remaja menunjukkan pengetahuan gizi yang baik, mereka mengalami tantangan ekonomi untuk mengadopsi praktik yang baik. Demikian pula, (Mama Chabi et al., 2022) melaporkan bahwa preferensi rasa, pengetahuan diet yang tidak memadai, dan pendapatan rendah mempengaruhi pilihan makanan tidak sehat pada remaja putri di Benin.

Perbandingan Efektivitas Edukasi Sebaya dengan Metode Konvensional

Beberapa studi membandingkan efektivitas edukasi sebaya dengan metode konvensional dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia. (Mardiyah et al., 2025) menunjukkan bahwa edukasi gizi oleh kelompok sebaya dan leaflet lebih efektif meningkatkan pengetahuan pada remaja putri dibandingkan pemberian leaflet saja. Temuan ini mengindikasikan keunggulan pendekatan edukasi sebaya dibandingkan metode konvensional.

(Abu-Baker et al., 2021) melaporkan bahwa intervensi edukasi terstruktur efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta praktik terkait anemia defisiensi besi yang dialami remaja putri. Dalam penelitian tersebut, skor KAP (Knowledge, Attitude, Practice) kelompok intervensi lebih tinggi secara signifikan dibanding kontrol ($p<0,05$).

Peran Dukungan Teman Sebaya dalam Pencegahan Anemia

Dukungan teman sebaya berperan penting terhadap pencegahan anemia yang dialami remaja putri. (Muthia Adila et al., 2023) menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan ($p=0,023$) dan dukungan teman sebaya ($p=0,000$) dengan upaya pencegahan anemia pada masa menstruasi pada 210 remaja putri di SMP PGRI 1 Cibinong. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dapat menjadi faktor penting dalam mendorong perilaku pencegahan anemia pada remaja putri.

Pengaruh Pengetahuan terhadap Sikap dan Praktik Pencegahan Anemia

Penelitian (Yao et al., 2024) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara pengetahuan, sikap, dan praktik dalam manajemen anemia. Analisis jalur membuktikan bahwa pengetahuan berkorelasi positif dengan sikap ($\beta=0,484$), sikap berkorelasi positif dengan praktik ($\beta=1,195$), dan pengetahuan secara tidak langsung berkorelasi positif dengan praktik ($\beta=0,579$). Temuan ini menegaskan pentingnya meningkatkan pengetahuan sebagai langkah awal dalam mengubah praktik pencegahan anemia.

Keberlanjutan (Sustainability) Program Edukasi Sebaya

Aspek keberlanjutan program edukasi sebaya menjadi pertimbangan penting dalam

pengembangan intervensi pencegahan anemia pada remaja putri. (Saju & Mohammed, 2025) menekankan pentingnya pendekatan menyeluruh dan keterlibatan komunitas untuk penanganan anemia yang efektif. Intervensi edukasi efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang anemia pada remaja perempuan, namun perlu didukung oleh sistem yang berkelanjutan.

(Gobbo et al., 2023) merekomendasikan pendekatan yang menggabungkan peer education dengan tenaga kesehatan ahli sebagai strategi yang lebih efektif. Dari 16 artikel yang dianalisis, 11 artikel melaporkan dampak positif dari intervensi sebaya dalam meningkatkan penerimaan vaksinasi. Pendekatan kolaboratif ini dapat diadaptasi dalam program pencegahan anemia untuk memastikan keberlanjutan program.

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis, edukasi oleh kader sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri. Efektivitas edukasi sebaya dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik kader sebaya, metode dan media edukasi yang digunakan, durasi dan intensitas program, serta faktor sosio-ekonomi dan lingkungan. Pendekatan edukasi sebaya menunjukkan keunggulan dibandingkan metode konvensional dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik terkait pencegahan anemia.

Peningkatan pengetahuan terbukti berkorelasi positif dengan perubahan sikap dan praktik pencegahan anemia pada remaja putri. Untuk memastikan keberlanjutan program, diperlukan pendekatan menyeluruh yang melibatkan kolaborasi antara edukasi sebaya dan dukungan dari tenaga kesehatan profesional. Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program pencegahan anemia pada remaja putri yang efektif dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis terhadap 19 artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa edukasi oleh kader sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri. Efektivitas ini ditunjukkan melalui peningkatan signifikan pada skor pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada kelompok yang mendapatkan intervensi edukasi sebaya dibandingkan kelompok kontrol. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan edukasi sebaya meliputi karakteristik kader sebaya, metode dan media yang digunakan, durasi dan intensitas program, serta faktor sosio-ekonomi dan lingkungan. Edukasi sebaya menunjukkan keunggulan dibandingkan metode konvensional dalam meningkatkan pengetahuan anemia, didukung oleh pendekatan komunikasi yang lebih relevan dengan konteks sosial budaya remaja. Hubungan positif antara pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia menggarisbawahi

pentingnya edukasi sebagai langkah awal dalam perubahan perilaku. Untuk keberlanjutan program, diperlukan kolaborasi antara pendekatan sebaya dan dukungan profesional kesehatan, serta integrasi program ke dalam sistem yang ada. Temuan ini memberikan landasan bagi pengembangan model edukasi berbasis pendekatan sebaya yang efektif dan berkelanjutan untuk pencegahan anemia pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2), e06348. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Amalia, R. B., Sukmawardani, P. U., & Ningtyas, W. S. (2025). Pelatihan Konselor Sebaya Di SMP Negeri 5 Malang. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, 2(11), 4947–4953.
- Devi NR, M. M. (2023). A Study to Assess the Knowledge of Adolescent Girls about iron Insufficiency and Anemia. *Journal of Nursing Research, Patient Safety and Practise*, 32, 11–20. <https://doi.org/10.55529/jnrpsp.32.11.20>
- Gobbo, E. L. S., Hanson, C., Abunnaja, K. S. S., & van Wees, S. H. (2023). Do peer-based education interventions effectively improve vaccination acceptance? a systematic review. *BMC Public Health*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16294-3>
- Jesson, J., Kouakou, E. K. V., Hardy-Johnson, P., Ngoran-Theckly, P., Kehoe, S. H., Adonis, L., Fall, C., Leroy, V., Barker, M., Weller, S., Banavalli, U., Bosire, E., Chopra, H., Gandhi, M., Haileamlak, A., Janha, R., Jarjou, L., Joseph, S., Reddy, K. J., ... Yajnik, P. (2021). Adolescent nutrition and physical activity in low-income suburbs of Abidjan, Côte d'Ivoire: The gap between knowledge, aspirations and possibilities. *Public Health Nutrition*, 24(16), 5227–5237. <https://doi.org/10.1017/S1368980020001809>
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Kusumaningsih, M. R., surya Ningsih, I. A., & Realita, F. (2024). Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Pencegahan HIV/AIDS Melalui Peer Education. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1158–1168.
- Lutfiasari, D., Martini, S., & Widati, S. (2023). The effectiveness of peer group on adolescent anemia prevention behavior: a

- systematic review. *Journal of Public Health in Africa*, 14(S2), 70–74. <https://doi.org/10.4081/jphia.2023.2542>
- Mama Chabi, S., Fanou-Fogny, N., Nago Koukoubou, E., Deforche, B., & Van Lippevelde, W. (2022). Factors Explaining Adolescent Girls' Eating Habits in Urban Benin: A Qualitative Study. *Adolescents*, 2(2), 205–219. <https://doi.org/10.3390/adolescents2020017>
- Mardiyah, S., Gambir, J., & Agusanty, S. F. (2025). PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA DI MTS YPPU AL-MUHAJIRIN SAPAK HULU KABUPATEN SAMBAS The Implementation of Peer Group Nutrition Education on Changes in Knowledge and Nutrient Intake for Anemia Prevention at YPPU Al-Muhajirin Sapak. *Media Gizi Khatulistiwa*, 2(1).
- Mirani, N., Syahida, A., & Khairurrozi, M. (2021). Open Access Prevalensi Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri di Kota Langsa The Prevalence of Iron Deficiency Anemia in Young Women in Kota Langsa. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 4(2), 132–137.
- Munira, L., & Viwattanakulvanid, P. (2021). Influencing factors and knowledge gaps on anemia prevention among female students in indonesia. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(1), 215–221. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i1.20749>
- Muthia Adila, A., Ramadhan, N., Mufida, Z., Surury, I., & Riptifah Handari, S. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 39–46. <https://doi.org/10.58185/jkr.v13i1.35>
- Obeagu, E. I., Elamin, E. A. I., & Obeagu, G. U. (2024). Adolescent Peer Education Programs: A Catalyst for Sickle Cell Disease Reduction. *Elite Journal of Haematology*, 2(4), 466–477.
- Pereira, L. K. M., da Silva, J. A., Ricardo, R. A., Lima, T. G. F. M. S., Fernandes de, N. M., Caitano, A. R., & Rosendo, T. S. (2025). Impacts of continuing education on Primary Health Care professionals-A scoping review protocol. *PLoS ONE*, 20(1 January), 1–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312963>
- Permanasari, I., Mianna, R., & Wati, Y. S. (2022). the Effect of Peer Education on Anemia Prevention Behavior Among Adolescence Girls At Senior High School 05 of Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 6(1), 59–69. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.138>
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1403>
- Rima Andini, F., & Agestika, L. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Digital Melalui Peer-group dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 220–225. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.20-225>
- Saju, M., & Mohammed, M. (2025). Enhancing Health: Effective Interventions Addressing Iron-Deficiency Anaemia Among Adolescent Girls And Reproductive-Aged Women In India : A Comprehensive Systematic Review. *Journal of Integrated Health*, 4(1).
- Salam, S. S., Ramadurg, U., Charantimath, U., Katageri, G., Gillespie, B., Mhetri, J., Patil, S., Mallapur, A., Karadiguddi, C., Vastrad, P., Dandappanavar, A., Roy, S., Peerapur, B., Goudar, S., & Anumba, D. O. C. (2023). Impact of a school-based nutrition educational intervention on knowledge related to iron deficiency anaemia in rural Karnataka, India: A mixed methods pre-post interventional study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 130(S3), 113–123. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.17619>
- Tang, Y., Diao, H., Jin, F., Pu, Y., & Wang, H. (2022). The effect of peer education based on adolescent health education on the resilience of children and adolescents: A cluster randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 17(2 February), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263012>
- Topping, K. J. (2022). Peer Education and Peer Counselling for Health and Well-Being: A Review of Reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106064>
- Torkayesh, A. E., Tirkolaee, E. B., Bahrini, A., Pamucar, D., & Khakbaz, A. (2023). A Systematic Literature Review of MABAC Method and Applications: An Outlook for Sustainability and Circularity. *Informatica (Netherlands)*, 34(2), 415–448. <https://doi.org/10.15388/23-INFOR511>
- WHO. (2021). Anaemia in women and children. Https://Www.Who.Int/Data/Gho/Data/Themes/Topics/Anaemia_in_women_and_children.
- Yao, B., Xu, M., Cheng, F., Peng, M., & Mao, X. (2024). Knowledge, attitudes, and practices among patients with anemia towards disease management. *Frontiers in Public Health*, 12(May). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1380710>