

EFEKTIVITAS MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL “TIKTOK” PADA REMAJA PUTRI DALAM UPAYA PENANGGULANGAN ANEMIA DI SMK NEGERI 2 MANADO

Nita R. Momongan¹, Henry S. Imbar¹, Daniel Robert¹; Muksin Pasambuna¹, Olga L. Paruntu¹,
Clarissa R.B Aguw¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Manado
Email : nitarianymomongan@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a widespread nutritional problem worldwide with a high prevalence in Indonesia, primarily affecting adolescent girls due to low iron (Fe) intake and blood loss during menstruation; therefore, education serves as a crucial step in early prevention. This study aims to determine the level of knowledge regarding anemia among adolescent girls before and after being given education at SMK Negeri 2 Manado. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest design with a total of 25 respondents from grades 10 and 11. The research instrument was a questionnaire consisting of 15 questions, covering aspects of definition, causes, prevention, and Blood Supplement Tablets (TTD). Data were analyzed descriptively using frequency distribution and percentages. The results showed that prior to the education, the majority of respondents were in the fair knowledge category (44.0%) and the good category (44.0%), with (11.0%) in the poor category. After the education, a significant increase occurred where (92.0%) of respondents achieved the good knowledge category, only (8.0%) remained in the fair category, and the poor category decreased to 0%.

Keywords: Adolescent Knowledge, Education, Anemia, TikTok.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang masih menjadi perhatian di seluruh dunia, baik di negara berkembang maupun negara maju. Anemia didefinisikan sebagai kondisi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal sesuai usia dan jenis kelamin, sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi menurun. Kadar hemoglobin yang rendah dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti mudah lelah, lemah, letih, lesu, penurunan konsentrasi, serta menurunkan produktivitas dan kualitas hidup, terutama pada kelompok remaja putri yang sedang mengalami masa pertumbuhan.

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15–49 tahun) di dunia pada tahun 2019 mencapai 29,9%. Sementara itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun di Indonesia sebesar 27,2%. Di Provinsi Sulawesi Utara, berdasarkan data

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara tahun 2023, dari 8.196 remaja putri yang telah dilakukan skrining anemia, sebanyak 385 orang (4,7%) teridentifikasi mengalami anemia. Data tersebut menunjukkan bahwa anemia pada remaja masih menjadi masalah yang memerlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan.

Penyebab utama anemia gizi di Indonesia adalah rendahnya asupan zat besi (Fe). Selain itu, kurangnya penyerapan zat besi, kehilangan darah akibat menstruasi, serta meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan juga menjadi faktor yang menyebabkan remaja putri lebih rentan mengalami anemia. Rendahnya kadar hemoglobin mengakibatkan berkurangnya suplai oksigen ke seluruh jaringan tubuh sehingga dapat mengganggu fungsi organ, memperberat kerja jantung, menimbulkan sesak napas, jantung berdebar, serta menurunkan kemampuan belajar dan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pencegahan anemia perlu dilakukan sejak usia remaja melalui peningkatan pengetahuan mengenai penyebab, gejala, dampak, dan upaya pencegahan anemia.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja adalah melalui edukasi kesehatan. Perkembangan teknologi informasi telah membuka peluang pemanfaatan media sosial sebagai media edukasi yang lebih menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik remaja. TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang banyak digunakan oleh remaja karena menyajikan video pendek yang dikombinasikan dengan gambar, teks, suara, dan animasi sehingga informasi dapat disampaikan secara lebih menarik dan mudah dipahami. Penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia serta mendorong kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan anemia.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experimental menggunakan rancangan one group pretest–posttest design. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi kesehatan menggunakan media sosial TikTok terhadap tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia di SMK Negeri 2 Manado. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2026 di SMK Negeri 2 Manado.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang menjadi sasaran penelitian di SMK Negeri 2 Manado. Sampel penelitian berjumlah 25 responden yang terdiri atas siswi kelas X dan XI yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan responden sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi kesehatan mengenai anemia melalui media sosial TikTok, sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda meliputi pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, serta konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Kuesioner diberikan sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi (pre-test) dan sesudah intervensi (post-test) melalui Google Form. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi pengetahuan rendah (skor 0–5), cukup (skor 6–10), dan baik (skor 11–15).

Intervensi dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan menggunakan video TikTok yang disusun dan diproduksi sendiri oleh peneliti berdasarkan materi dari pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengenai anemia. Video diputar di dalam kelas menggunakan proyektor LCD, kemudian tautan video dibagikan kepada seluruh responden melalui aplikasi WhatsApp agar dapat dipelajari kembali secara mandiri.

Data yang diperoleh dilakukan proses editing, coding, entry, dan tabulasi menggunakan Microsoft Excel dan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner pre-test dan post-test diperiksa kelengkapannya (editing), kemudian dilakukan pengkodean (coding), entry data, dan tabulasi menggunakan Microsoft Excel dan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media sosial TikTok. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi pengetahuan rendah (skor 0–5), cukup (skor 6–10), dan baik (skor 11–15).

HASIL

1. Karakteristik Sampel

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Umur

Umur (Tahun)	Jumlah	
	n	%
16	12	48.0
17	13	52.0
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden sebagian besar berusia 16-17 tahun.

2. Pengetahuan Remaja Sebelum Melakukan Edukasi

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Remaja Sebelum Melakukan Edukasi

Kategori	Jumlah	
	n	%
Rendah	3	11.0%
Cukup	11	44.0%
Baik	11	44.0%
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 2 mayoritas remaja berada pada kategori Cukup dan Baik, dengan jumlah yang sama besar, yaitu masing-masing sebanyak 11 responden (44,0%). Sementara itu, sebagian kecil responden berada dalam kategori Rendah, yaitu sebanyak 3 responden (11,0%)

3. Pengetahuan Remaja Sesudah Mendapatkan Edukasi

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Remaja Sesudah Mendapatkan Edukasi

Kategori	Jumlah	
	n	%
Cukup	2	8.0%
Baik	23	92.0%
Total	25	100

Dari tabel 3 tersebut, mayoritas remaja berada pada kategori Baik, yaitu sebanyak 23 responden (92,0%). Sementara itu, sebagian kecil responden berada dalam kategori Cukup, yaitu sebanyak 2 responden (8,0%) Berdasarkan tabel 5 Mayoritas siswi memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik (92.0%).

4. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 4. Tabel Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi n	Sesudah Edukasi n	Perbedaan %
Rendah (0-5)	3 (11.0%)	0	-3 (-11,0%)
Cukup (6-10)	11 (44.0%)	2 (8.0%)	-9 (36,0%)
Baik (11-15)	11 (44.0%)	23 (92.0%)	+ 12 (+48%)
Total	25 (100%)	25 (100%)	-

Berdasarkan tabel 4 Nilai perbedaan menunjukkan perubahan jumlah dan persentase responden dalam setiap kategori setelah mendapatkan edukasi. Tabel ini memperlihatkan bahwa edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan mayoritas remaja ke kategori baik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi menggunakan media sosial TikTok. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup (44%) dan baik (44%), sedangkan masih terdapat responden dengan kategori pengetahuan kurang (11%). Setelah diberikan edukasi, mayoritas responden (92%) berada pada kategori pengetahuan baik, hanya 8% yang berada pada kategori cukup, dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi melalui media sosial TikTok mampu meningkatkan pengetahuan responden mengenai anemia.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui media audiovisual lebih mudah dipahami oleh remaja. TikTok menyajikan materi dalam bentuk video singkat yang dipadukan dengan gambar, teks, suara, dan animasi sehingga mampu menarik perhatian responden selama proses pembelajaran. Media pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan fokus, daya ingat, dan pemahaman terhadap materi yang disampaikan sehingga informasi lebih mudah diterima dibandingkan metode penyampaian secara konvensional.

Penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan berbasis media digital dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia. Penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi memberikan kemudahan akses informasi, meningkatkan minat belajar, serta memungkinkan responden mempelajari kembali materi yang telah diberikan. Dalam penelitian ini, video TikTok tidak hanya diputar saat proses edukasi di kelas, tetapi juga dibagikan kepada responden

melalui aplikasi WhatsApp sehingga dapat diakses kembali setelah kegiatan edukasi selesai. Kondisi tersebut diduga turut berkontribusi terhadap peningkatan tingkat pengetahuan responden.

Peningkatan pengetahuan juga dipengaruhi oleh karakteristik media TikTok yang sesuai dengan kebiasaan remaja saat ini. Sebagian besar remaja merupakan pengguna aktif media sosial sehingga penyampaian informasi melalui platform digital menjadi lebih efektif dibandingkan media cetak. Materi yang disusun menggunakan bahasa sederhana, tampilan visual yang menarik, serta durasi video yang singkat mempermudah responden memahami materi mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak, pencegahan, serta pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil responden (8%) yang berada pada kategori pengetahuan cukup setelah edukasi. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan kemampuan individu dalam menerima informasi, tingkat perhatian selama proses edukasi, pengalaman sebelumnya, maupun motivasi belajar masing-masing responden. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, pengalaman, lingkungan, akses terhadap informasi, dan kemampuan memahami materi yang diberikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media sosial TikTok merupakan media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia di SMK Negeri 2 Manado. Pemanfaatan media digital sebagai sarana promosi kesehatan dapat menjadi alternatif bagi sekolah maupun tenaga kesehatan dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada remaja karena sesuai dengan perkembangan teknologi dan karakteristik generasi muda saat ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMK Negeri 2 Manado, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi menggunakan media sosial TikTok. Sebelum edukasi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup dan baik, serta masih terdapat responden dengan kategori pengetahuan kurang. Setelah pemberian edukasi, mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan baik dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial TikTok dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi kesehatan yang menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik remaja, sehingga berpotensi meningkatkan pengetahuan mengenai anemia dan upaya pencegahannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdania, H. T., Saputri, A., Pratama, R. A., Wulandari, P. F., Adellia, Y., Triffani, J., & Wisnuwardani, R. W. (2025). Pendidikan Kesehatan untuk Mencegah Anemia pada Remaja Perempuan di SMA Negeri 16 Samarinda. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 479–485. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i2.1840>
- Alfian, Y., Octaviani Malik, M., Arfania, M., Farmasi, S., Farmasi, F., Buana, U., &

- Karawang Abstract, P. (n.d.). Penyebab Anemia Pada Remaja Puteri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2023(6), 649–657. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7790245>
- Annisa, Z. D., Lestari, A. P., & Anggraini, D. (2025). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Scientific Journal*, 4(2), 54–62. <https://doi.org/10.56260/sciena.v4i2.189>
- Baroroh, I., Jannah, M., & Effendi, J. S. (2020). Pengetahuan remaja putri tentang anemia. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 45-51. <http://stikesybp.ac.id/ejurnal/index.php/SMARTKebidanan/article/view/100>
- Gilang Nugraha. (2023). Memahami Anemia secara Mendasar. In *Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, dan Diagnosis*. Penerbit BRIN. <https://doi.org/10.55981/brin.906.c799>
- Gusriani. (2023). Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi Terhadap Pencegahan Anemia Program Studi Sarjana Kebidanan , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Borneo Tarakan Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih. 1, 153–163.
- Kurnia, G., Situru, R. S., & Tadius. (2025). Meningkatkan Hasil Belajar Matematika melalui Penggunaan Konten TikTok pada Siswa Kelas V SD Kristen Rantepao 5. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3), 3386–3394.
- Mukrima, S. (2017). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 6–32. [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB II.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Mulyani, S., Widiastuti, T., & Rahmawati, A. (2021). Pengaruh edukasi pencegahan anemia melalui media videopendek terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 14(2), 112-119. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/2150>
- Nurcahyani, W. A., & Dieny, F. F. (2021). Edukasi gizi pencegahan anemia berbasis media sosial terhadap pengetahuan remaja putri. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(1), 58-66. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/7951>
- Shafira, S. M., Islamy, B. A. N., & Tanziha, I. (2025). Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja di Desa Kaliwulu, Cirebon. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 7(1), 177–185. <https://doi.org/10.29244/jpim.7.1.177-185>
- Ulva Kusuma, T. (2022). Peran edukasi gizi dalam pencegahan anemia pada remaja di Indonesia . *Jurnal Surya Muda*, 4(1).
- World Health Organization. (2021). *World health statistics 2021: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. World Health Organization.