

## PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN EFIKASI DIRI TENTANG ANEMIA DAN TABLET TAMBAH DARAH SISWI SMA SETELAH EDUKASI GIZI DENGAN NUVIQ

Desak Putu Susinta Pradnyarini<sup>1</sup>, I Wayan Ambartana<sup>1</sup>, <sup>K</sup>I Putu Suraoka<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jl. Gemitir Gg. Anggrek No.72,  
Kesiman Kertalangu, Kec. Denpasar Tim., Kota Denpasar, Bali, 80237

### Info Artikel:

Disubmit: 01-07-2025  
Direvisi: 27-11-2025  
Diterima: 31-12-2025  
Dipublikasi: 26-05-2026

### <sup>K</sup>Penulis Korespondensi:

Email: suiraoka@gmail.com

### Kata kunci:

**Anemia, Edukasi gizi,  
Efikasi diri, Nutrition Video  
and Interactive Quiz  
(NUVIQ), Tablet Tambah  
Darah (TTD)**

**DOI: 10.47539/gk.v18i1.493**

### ABSTRAK

Anemia masih menjadi masalah kesehatan umum pada siswi di Indonesia, sedangkan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) masih rendah akibat kurangnya pengetahuan dan efikasi diri. Strategi edukatif yang menarik, seperti *Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ)*, yang menggabungkan video edukasi dan kuis interaktif, dapat meningkatkan pemahaman dan keyakinan remaja dalam mengonsumsi TTD. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis NUVIQ terhadap pengetahuan dan efikasi diri siswi SMA mengenai anemia dan TTD. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan rancangan *pre-test and post-test with control group*. Sampel terdiri atas 170 siswi kelas X dan XI yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol, masing-masing 85 orang. Hasil uji *independent t-test* menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, edukasi gizi menggunakan NUVIQ efektif meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri siswi dalam pencegahan anemia.

### ABSTRACT

Anemia remains a common public health problem among female adolescents in Indonesia, while adherence to Iron Supplementation Tablets (Tablet Tambah Darah, TTD) remains low due to limited knowledge and self-efficacy. Engaging educational strategies, such as the Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ), which combines educational videos and interactive quizzes, may improve adolescents' understanding and confidence in consuming TTD. This study aimed to examine the effect of NUVIQ-based nutrition education on knowledge and self-efficacy regarding anemia and TTD among female high school students. This study employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group design. The sample comprised 170 female students in grades X and XI, divided equally into intervention and control groups, with 85 participants in each group. Independent t-test analysis showed significant differences between the two groups ( $p < 0.05$ ). These findings indicate that NUVIQ-based nutrition education effectively improves students' knowledge and self-efficacy in anemia prevention.

**Keywords: Anemia, Iron Supplementation Tablets, Nutrition Education, Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ), Self-Efficacy**

## PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum secara global, terutama di negara berkembang. Secara global, prevalensi anemia pada perempuan usia 15–49 tahun mengalami fluktuasi dalam dua dekade terakhir. Prevalensi anemia tercatat sebesar 29,3% pada tahun 2000, menurun menjadi 27,6% pada tahun 2012, namun kembali meningkat hingga mencapai 30,7% pada tahun 2023. Data tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan global yang signifikan pada perempuan usia reproduktif. Remaja perempuan menjadi kelompok yang paling rentan mengalami anemia akibat kehilangan darah selama menstruasi, tingginya tingkat stres, serta asupan zat besi yang belum adekuat (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja perempuan mencapai 23%, sedangkan pada kelompok usia 15–24 tahun tercatat sebesar 15,5% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Angka tersebut menunjukkan penurunan dibandingkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang mencapai 32% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Salah satu intervensi utama pemerintah dalam upaya penanggulangan anemia pada remaja perempuan adalah program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin di sekolah. Namun demikian, tingkat kepatuhan konsumsi TTD pada siswi masih tergolong rendah. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa 29,8% siswi tidak mengonsumsi TTD karena rasa dan bau yang tidak disukai, 23,4% karena lupa, dan 13,9% karena merasa tidak memerlukan TTD (Dinkes Provinsi Bali, 2022). Di Provinsi Bali, cakupan distribusi TTD telah mencapai 92,4%, tetapi di Kabupaten Buleleng, khususnya wilayah kerja Puskesmas Banjar I, hanya 32,6% siswi yang benar-benar mengonsumsi suplemen zat besi tersebut (Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng, 2022). Capaian tersebut masih berada di bawah target nasional konsumsi TTD minimal 58% pada tahun 2024 sebagaimana tercantum dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting.

Kurangnya pengetahuan dan rendahnya efikasi diri merupakan faktor penting yang memengaruhi kepatuhan remaja perempuan dalam mengonsumsi TTD. Pada era digital saat ini, pendekatan edukasi berbasis teknologi berpotensi menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan remaja dalam upaya pencegahan anemia. Salah satu media yang dapat digunakan adalah *Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ)*, yaitu kombinasi video edukasi dan kuis interaktif yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman serta partisipasi siswi dalam pembelajaran gizi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media video maupun kuis digital secara terpisah efektif dalam meningkatkan hasil belajar dan partisipasi siswa (Panggabean and Harahap, 2020). Namun, penelitian yang menguji efektivitas integrasi kedua media tersebut secara simultan dalam edukasi anemia dan konsumsi TTD pada remaja masih terbatas (Frater, 2021; Zakiah, 2019). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk

menganalisis pengaruh edukasi gizi berbasis Nutrition Video and Interactive Quiz terhadap pengetahuan dan efikasi diri mengenai anemia dan Tablet Tambah Darah pada siswi SMA di Kecamatan Banjar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan *pre-test and post-test with control group*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari hingga Maret 2025 di dua sekolah menengah atas di Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, yaitu SMAN 1 Banjar dan SMAN 2 Banjar. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswi kelas X dan XI, yang berjumlah 534 orang. Sampel ditentukan menggunakan proportional random sampling sebanyak 170 responden, dengan distribusi 85 orang pada kelompok perlakuan dan 85 orang pada kelompok kontrol.

Kelompok perlakuan diberikan intervensi edukasi gizi berbasis *Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ)* selama tiga minggu. Media NUVIQ merupakan kombinasi video edukasi mengenai anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) yang dikembangkan oleh peneliti dengan kuis interaktif berbasis Quizlet. Edukasi diberikan satu kali setiap minggu dengan tiga topik berbeda, meliputi materi tentang anemia, TTD, dan makanan tinggi zat besi untuk pencegahan anemia. Setiap sesi terdiri dari pemutaran video berdurasi 3–5 menit diikuti kuis interaktif selama 10-15 menit, yang dilaksanakan secara terjadwal dan didampingi peneliti.

Kelompok kontrol tidak menerima intervensi selama periode penelitian. Mereka hanya diminta mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test* pada minggu pertama dan minggu keempat, sesuai dengan jadwal kelompok perlakuan. Kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding alami untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi pada kelompok perlakuan dapat diatribusikan pada intervensi NUVIQ, bukan faktor eksternal lainnya.

Data yang dikumpulkan mencakup data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui kuesioner pengetahuan dan efikasi diri yang diisi secara mandiri oleh responden, dengan bantuan enumerator terlatih. Kelompok perlakuan mengisi kuesioner sebelum intervensi (*pre-test* minggu I) dan setelah intervensi (*post-test* minggu IV), sedangkan kelompok kontrol mengikuti prosedur yang sama tanpa pemberian intervensi. Data sekunder meliputi informasi riwayat menstruasi, riwayat pendarahan, riwayat penyakit infeksi, pantangan/alergi makanan, jumlah siswi, dan profil sekolah.

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan efikasi diri telah diuji validitas menggunakan *t-table* (0,361) dan reliabilitas dengan *Cronbach's alpha* >0,8. Analisis data pengetahuan dan efikasi diri dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk menilai perubahan dalam setiap kelompok sebelum dan sesudah intervensi, serta *independent sample t-test* untuk membandingkan kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan program SPSS Statistics 2018, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ .

## HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini dijabarkan berdasarkan usia, kelas, dan faktor-faktor kesehatan reproduksi yang relevan, termasuk riwayat menstruasi, masa menstruasi, riwayat perdarahan, riwayat penyakit infeksi, serta pantangan atau alergi makanan. Rincian distribusi masing-masing variabel pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Sampel**

No.	Karakteristik	Kategori	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
			n	%	n	%
1	Usia	11-15	15	17.6	34	40.0
		16-20	70	82.4	51	60.0
2	Kelas	X	38	44.7	38	44.7
		XI	47	55.3	47	55.3
3	Riwayat menstruasi	Rutin	73	85.9	75	88.2
		Tidak rutin	12	14.1	10	11.8
4	Masa menstruasi	≤ 7 hari	77	90.6	76	89.4
		>7 hari	8	9.41	9	10.6
5	Riwayat perdarahan	Ya	2	2.35	2	2.35
		Tidak	83	97.6	83	97.6
6	Riwayat penyakit infeksi	Ya	1	1.18	1	1.18
		Tidak	84	98.8	84	98.8
7	Pantangan/alergi makan	Ya	3	3.53	5	5.88
		Tidak	82	96.5	80	94.1
Total			85	100	85	100

Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang 16–20 tahun, yaitu 82,4% pada kelompok perlakuan dan 60,0% pada kelompok kontrol, sedangkan siswi berusia 11–15 tahun masing-masing 17,6% dan 40,0%. Distribusi berdasarkan kelas relatif seimbang, dengan 44,7% responden dari kelas X dan 55,3% dari kelas XI pada kedua kelompok. Analisis riwayat menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki siklus menstruasi yang rutin, yaitu 85,9% pada kelompok perlakuan dan 88,2% pada kelompok kontrol. Masa menstruasi sebagian besar berlangsung ≤7 hari, dengan proporsi 90,6% pada kelompok perlakuan dan 89,4% pada kelompok kontrol. Hanya sedikit siswi yang memiliki riwayat perdarahan, masing-masing 2,35% pada kedua kelompok. Selain itu, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit infeksi, dengan persentase 98,8% pada kedua kelompok. Demikian pula, mayoritas siswi tidak memiliki pantangan atau alergi makanan, yaitu 96,5% pada kelompok perlakuan dan 94,1% pada kelompok kontrol. Secara keseluruhan, karakteristik sampel menunjukkan keseragaman antara kelompok perlakuan dan kontrol pada faktor usia, kelas, siklus menstruasi, riwayat perdarahan, riwayat penyakit infeksi, serta pantangan atau alergi makanan, yang mendukung kesetaraan baseline sebelum intervensi edukasi gizi.

**Tabel 2. Sebaran Rata-Rata Pengetahuan Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Pengetahuan	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol	Sig.
Rata-rata <i>pre-test</i>	77.71	74.53	
Rata-rata <i>post-test</i>	93.06	77.59	
Selisih Nilai	1305	260	0.001

Tabel 2 menunjukkan perubahan rata-rata skor pengetahuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Pada kelompok perlakuan, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 77.71 pada *pre-test* menjadi 93.06 pada *post-test*, dengan selisih nilai sebesar 15.35 poin. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan yang relatif kecil, yaitu dari 74.53 menjadi 77.59, dengan selisih nilai sebesar 3.06 poin. Analisis statistik menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $p = 0,001$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis *Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ)* secara efektif meningkatkan pengetahuan siswi mengenai anemia dan Tablet Tambah Darah dibandingkan kelompok yang tidak menerima intervensi.

**Tabel 3. Sebaran Rata-Rata Pengetahuan Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Perlakuan di Minggu I, II, dan III**

Perlakuan	Rata-rata Pengetahuan	Kelompok		<i>p-value</i>
		Perlakuan	Kontrol	
Minggu I (Materi anemia)	<i>Pretest</i>	77.88	76.47	
	<i>Posttest</i>	98.59	76.94	
	Selisih Nilai	1760	40	0.023
Minggu II (materi Tablet Tambah Darah)	<i>Pretest</i>	61.41	60.94	
	<i>Posttest</i>	87.76	62.82	
	Selisih Nilai	2240	160	0.000
Minggu III (Makanan tinggi zat besi)	<i>Pretest</i>	63.29	62.59	
	<i>Posttest</i>	90.59	70.12	
	Selisih Nilai	2320	560	0.028

Hasil Tabel 3 menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan pada kelompok perlakuan pada setiap minggu intervensi. Peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan terjadi secara konsisten dan signifikan setiap minggu, dengan rata-rata kenaikan masing-masing sebesar 20.71 pada Minggu I, 26.35 pada Minggu II, dan 27.30 pada Minggu III. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan yang jauh lebih rendah, yaitu 0.47; 1.88; dan 7.53 secara berturut-turut. Hasil uji *independent t-test* menunjukkan bahwa seluruh perbedaan antar kelompok signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan efektivitas intervensi *Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ)* dalam meningkatkan pengetahuan siswi secara bertahap.

**Tabel 4. Sebaran Rata-Rata Efikasi Diri Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Perlakuan**

<b>Efikasi Diri</b>	<b>Kelompok Perlakuan</b>	<b>Kelompok Kontrol</b>	<b>Sig.</b>
Rata-rata <i>pretest</i>	50.67	55.46	
Rata-rata <i>posttest</i>	62.98	55.46	
Selisih Nilai	1046	169	0.000

Tabel 4 menunjukkan perubahan rata-rata skor efikasi diri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi. Pada kelompok perlakuan, rata-rata efikasi diri meningkat dari 50.67 pada *pretest* menjadi 62.98 pada *posttest*, dengan selisih 12.31 poin. Sementara itu, kelompok kontrol tidak mengalami perubahan, tetap berada pada skor 55.46. Analisis statistik menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ( $p = 0,000$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis *Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ)* efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswi terkait anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah dibandingkan kelompok yang tidak menerima intervensi.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16–20 tahun dan berasal dari kelas XI, yang cenderung memiliki kedewasaan kognitif lebih tinggi sehingga lebih mudah menerima intervensi edukasi gizi berbasis media digital (Rizki et al., 2024). Kelompok ini juga memiliki kebutuhan zat besi tinggi akibat pertumbuhan dan menstruasi aktif, sehingga berisiko anemia (Domellöf and Sjöberg, 2024). Sebagian besar siswi memiliki siklus menstruasi rutin, durasi menstruasi  $\leq 7$  hari, tanpa riwayat perdarahan, penyakit infeksi, atau pantangan makan, yang memungkinkan asupan zat besi relatif optimal, namun tetap memerlukan edukasi tambahan untuk pencegahan anemia (Besmaya et al., 2024). Hasil ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa remaja dengan siklus menstruasi normal, tetapi tanpa asupan zat besi yang adekuat, tetap rentan terhadap anemia (Febriyona et al., 2025; Salsabilah and Indrawati, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, edukasi berbasis media interaktif, termasuk NUVIQ, sangat penting sebagai strategi pencegahan anemia, bahkan bagi remaja dengan siklus menstruasi teratur dan tanpa pantangan makan. Media interaktif memungkinkan personalisasi pesan dan peningkatan keterlibatan siswa, sehingga diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri terkait anemia serta kepatuhan terhadap Tablet Tambah Darah (TTD) (Amperatmoko et al., 2022; Sari et al., 2022). Secara keseluruhan, karakteristik sampel menunjukkan kesetaraan *baseline* antara kelompok perlakuan dan kontrol pada usia, kelas, siklus menstruasi, riwayat perdarahan, riwayat infeksi, serta pantangan/alergi makanan. Kesetaraan ini penting untuk memastikan bahwa perubahan yang diamati pada pengetahuan, efikasi diri, dan kepatuhan terhadap TTD setelah intervensi dapat diatribusikan pada edukasi gizi berbasis NUVIQ, bukan perbedaan karakteristik awal peserta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ)* secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswi SMA terkait anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD). Peningkatan pengetahuan ini dapat dijelaskan oleh penggunaan media audiovisual yang lebih menarik dan mudah dipahami dibandingkan media konvensional, sehingga meningkatkan retensi informasi (Aisah et al., 2022; Helmyati et al., 2023). Penggunaan video animasi telah terbukti signifikan meningkatkan pengetahuan gizi pada siswi, sejalan dengan penelitian Frisda et al., (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui video animasi efektif meningkatkan pemahaman siswa. Selain itu, kombinasi video edukasi dengan kuis interaktif berbasis Quizlet mendukung penguatan materi dan peningkatan hasil belajar secara signifikan, sebagaimana dilaporkan oleh Aryani et al.. (2024) dan Setiawati and Haerudin (2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ)* secara bertahap meningkatkan pengetahuan siswi selama tiga minggu intervensi. Peningkatan ini dapat dijelaskan oleh penggunaan media audiovisual yang menarik dan mudah dipahami, yang menggabungkan elemen visual dan audio seperti animasi, demonstrasi, atau studi kasus, sehingga informasi lebih mudah diingat dan dipahami oleh siswi. Media video memungkinkan penyampaian materi secara dinamis dan interaktif, yang meningkatkan keterlibatan dan retensi informasi dibanding media cetak (Noverina et al., 2020; Runiari and Ruspawan, 2021; Tekin et al., 2025). Kombinasi kuis interaktif melalui Quizlet mendukung penguatan pemahaman dan evaluasi *real-time* terhadap pengetahuan siswi (Setiawati and Haerudin, 2024).

Perubahan rata-rata pengetahuan antar minggu menunjukkan dinamika tertentu. Penurunan nilai pada Minggu II dapat dikaitkan dengan gangguan fokus akibat kegiatan sekolah lain, seperti pemilihan ketua OSIS, serta kompleksitas materi yang membahas waktu dan efek samping konsumsi TTD. Sementara itu, pada Minggu III, peningkatan kembali terjadi karena siswi sudah lebih fokus setelah sebagian besar kegiatan sekolah selesai. Fenomena ini menegaskan bahwa efektivitas edukasi tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas media dan materi, tetapi juga oleh kondisi lingkungan sekolah, keterlibatan siswa dalam aktivitas lain, dan manajemen waktu pelaksanaan intervensi (Aisyah and Suryaningsih, 2024; Mahmudiono et al., 2022). Dengan demikian, NUVIQ terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswi secara bertahap. Agar hasil optimal, intervensi perlu mempertimbangkan penjadwalan yang tepat, pengulangan materi, serta dukungan institusi sekolah untuk meminimalkan gangguan dan memastikan siswa berada dalam kondisi optimal untuk menerima materi edukasi gizi.

Intervensi *Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ)* meningkatkan rata-rata skor efikasi diri kelompok perlakuan. Meskipun terjadi peningkatan signifikan, skor efikasi diri pada kelompok perlakuan belum mencapai nilai maksimal, terutama pada pernyataan terkait mengatasi rasa malas atau lupa minum TTD, menghadapi efek samping TTD, dan memengaruhi lingkungan sekitar (teman atau keluarga) untuk mendukung konsumsi TTD. Hal ini sejalan dengan literatur

yang menunjukkan bahwa perubahan perilaku dan peningkatan efikasi diri memerlukan pendekatan edukasi yang interaktif dan melibatkan keterlibatan kognitif serta emosional remaja (Suputri et al., 2025; Yuliani et al., 2022).

Peningkatan efikasi diri dapat dijelaskan melalui mekanisme visualisasi, modeling perilaku, dan pesan persuasif yang disampaikan melalui media video, sehingga peserta dapat memahami dan mencontoh perilaku yang diinginkan (Rachmah et al., 2024). Media video memberikan stimulasi audiovisual yang meningkatkan perhatian dan retensi, sehingga mendorong keyakinan diri siswa untuk menjalankan tindakan pencegahan anemia, termasuk kepatuhan minum TTD secara teratur (Noverina et al., 2020; Runiari and Ruspawan, 2021). Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa edukasi berbasis media interaktif, terutama kombinasi video dan kuis, efektif dalam meningkatkan efikasi diri remaja putri dalam konteks gizi dan suplementasi zat besi. Peningkatan efikasi diri ini menjadi faktor penting yang mendukung perubahan perilaku, khususnya kepatuhan terhadap konsumsi TTD.

## SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi gizi berbasis *Nutrition Video and Interactive Quiz (NUVIQ)* terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswi SMA dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, intervensi ini juga meningkatkan efikasi diri peserta, menunjukkan efektivitas NUVIQ dalam memperkuat keyakinan diri siswa terkait pencegahan anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penggunaan media audiovisual seperti NUVIQ direkomendasikan dalam program edukasi gizi remaja, dengan catatan bahwa konten harus divalidasi oleh tenaga kesehatan. Untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi siswa, edukasi sebaiknya dilengkapi dengan sesi langsung oleh ahli gizi, praktik bersama minum TTD, serta demonstrasi menu tinggi zat besi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengukur kadar hemoglobin, kepatuhan konsumsi TTD, dan dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku gizi. Pendekatan kombinasi media interaktif dengan praktik langsung diharapkan dapat meningkatkan efektivitas edukasi dan keberlanjutan perubahan perilaku kesehatan pada remaja.

## RUJUKAN

- Aisah, S., Ismail, S., Margawati, A., 2022. Animated educational video using health belief model on the knowledge of anemia prevention among female adolescents: An intervention study. *Malaysian Family Physician* 17, 97–104. <https://doi.org/10.51866/oa.136>
- Aisyah, N.Y., Suryaningsih, E.K., 2024. The Effect of Educational Videos About Reproductive Health on Promiscuous Attitude in Students at SMP Muhammadiyah 2 Gamping, Sleman, Yogyakarta. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya* 12, 8. <https://doi.org/10.20961/placentum.v12i1.84357>
- Amperatmoko, A.S., Apriningsih, A., Makkiyah, F.A., Wahyuningtyas, W., 2022. Perbedaan Efektivitas Penggunaan Jenis Media Edukasi Tentang Anemia Terhadap Pengetahuan,

Sikap, Efikasi Diri Remaja Putri Desa Sirnagalih. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)* 8, 146–153. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1161>

Aryani, D., Mulyani, S., Ekawaty, F., 2024. Analisis Perbandingan Edukasi Kesehatan Media Video dan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* 5, 51–61. <https://doi.org/10.22437/jini.v5i1.33449>

Besmaya, B.M., Widiawati, A., Utami, I.T., Sulistiawati, Y., 2024. Optimizing Compliance and Reducing Anemia: The Impact of Self-Monitoring Pocket Books on Iron Tablet Intake Among Adolescent Girls at Taruna Utama Vocational School, East Lampung. *International Journal of Contemporary Sciences (IJCS)* 1, 884–893. <https://doi.org/10.55927/ijcs.v1i12.12037>

Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng, 2022. Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng.

Dinkes Provinsi Bali, 2022. Profil Kesehatan Provinsi Bali 2022. Bali.

Domellöf, M., Sjöberg, A., 2024. Iron - a background article for the nordic nutrition recommendations 2023. *Food Nutr. Res.* 68, 1–21. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10451>

Febriyona, R., Sudirman, A.N., Ahmad, N., 2025. Hubungan Antara Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Bongomeme. *Journal of Nursing and Public Health* 13, 169–177.

Frater, J.L., 2021. Trends in iron deficiency anemia research 2001-2020: A bibliometric analysis. *World J. Metaanal.* 9, 389–404.

Frisda, B.N., Widati Fatmaningrum, W., Ningtyas, W.S., 2022. Pendidikan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, 1988–1998.

Helmyati, S., Aryanti, L., Basrowi, R.W., Pratiwi, D., 2023. YouTube Video as a Media of Anemia Education in Indonesia: A Narrative Review. *Amerta Nutrition* 7.

Kementerian Kesehatan RI, 2023. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI, 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Mahmudiono, T., Vidianinggar, M.A., Elkarima, E., Lioni, E., Talib, C.A., 2022. Best Practices and Challenges in Implementing Healthy Food Environment at School Setting Toward Prevention of Obesity in Indonesia and Malaysia. *Open Access Maced. J. Med. Sci.* 10, 1050–1054. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8998>

Noverina, D., Dewanti, L.P., Sitoayu, L., 2020. Pengaruh explanation video terhadap pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah di SMPN 65 Jakarta Utara. *Darussalam Nutrition Journal* 4, 35–43.

Panggabean, S., Harahap, T.H., 2020. Studi Penerapan Media Kuis Interaktif Quizizz Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika. *MES: Journal of Mathematics Education and Science* 6, 78–83.

Rachmah, Q., Haryana, N.R., Rifqi, M.A., Diana, R., Atmaka, D.R., Setyaningtyas, S.W., Nastiti, A.N., Agustin, A.M., 2024. Effectiveness of Online-Based Nutrition Education in Increasing

Knowledge and Self-Efficacy. *Media Gizi Indonesia* 19, 243–248.  
<https://doi.org/10.20473/mgi.v19i3.243-248>

- Rizki, L.K., Safitri, Y.I., Abidah, S.N., Rahayu, E.P., 2024. Modeling an Android-Based Healthy Reproductive Application for Adolescents as an Effort to Optimize Iron Supplementation in Adolescent Girls. *Frontiers in Health Informatics* 13, 7047–7055.
- Runiari, N., Ruspawan, I.D.M., 2021. Media Video dan Whatsapp Reminder terhadap Kepatuhan Remaja Putri Minum Tablet Tambah Darah. *Jurnal Keperawatan* 13, 19–28.
- Salsabilah, I., Indrawati, V., 2025. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Besi, dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMA Negeri 12 Surabaya. *JGK: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 5, 29–38.
- Sari, D., Kalsum, U., Mubarak, M.H., 2022. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Anemia Dan Kekurangan Energi Kronik Siswi Madrasah Tsanawiyah Darul Hikmah Poniang. *Svasta Harena Jurnal Ilmiah Gizi* 3, 7–13. <https://doi.org/10.33860/shjig.v3i1.3311>
- Setiawati, C., Haerudin, D.A., 2024. Penerapan Media Pembelajaran Quizlet Untuk Meningkatkan Hasil Bekajar Siswa Pada Mata Pelajaran Biologi Kelas X Di SMAN 1 Kadugede. *ICT Learning* 8.
- Suputri, N.K., Hartati, N.N., Suratiah, S., Surinati, I.D.A.K., Runiari, N., Sipahutar, I.E., Suardani, N.L.K., 2025. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Telegram terhadap Efikasi Diri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan* 18, 135–144.
- Tekin, B.G., Tekin, S.B., Karabulut, Ç., 2025. Anemia-related YouTube videos: A source of knowledge or misinformation? *Digit. Health* 11, 20552076251380650.
- World Health Organization, 2025. *World health statistics 2025: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. Geneva.
- Yuliani, D.R., Winarso, S.P., Amalia, R., Naufal, A.F., 2022. Media Edukasi Video Untuk Meningkatkan Breastfeeding Self-Efficacy (Efikasi Diri Menyusui). *Jurnal Sains Kebidanan* 4, 79–84. <https://doi.org/10.31983/jsk.v4i2.9289>
- Zakiah, W., 2019. INFORMATION TECHNOLOGY-BASED LEARNING (Media Development Applications Quizlet on students in MI DDI Seppange Bone). *al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, 37–52. <https://doi.org/10.33477/alt.v4i1.781>