

**EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI BERBASIS *REELS INSTAGRAM* TERHADAP
PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

Effectiveness of Instagram Reels on Anemia Knowledge and Attitudes

Nadimin*, Theresia Dewi Kartini B, Istiqlal Maharani Putri
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

*)Korespondensi: nadimin@poltekkes-mks.ac.id/ 08124241003

Article History

Submitted: 18-05-2026

Revised: 25-05-2026

Accepted: 01-06-2026

ABSTRACT

A lack of knowledge and attitudes that do not support preventive behaviors are among the factors contributing to the high prevalence of anemia. On the other hand, the increasing use of social media among adolescents presents an opportunity to utilize digital platforms, such as Instagram's Reels feature, as a more interactive and accessible tool for nutrition education. This study employed a quasi-experimental design using a pre-test and post-test control group approach. Participants were divided into an intervention group that received nutrition education via Instagram Reels and a control group that received education through lectures. The intervention was delivered over six consecutive days, with video durations limited to a maximum of 90 seconds. Knowledge and attitudes regarding anemia were measured using questionnaires before and after the intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test, Paired t-test, Mann–Whitney U test, and Independent samples t-test. There was a significant increase in respondents' knowledge and attitude scores after the intervention in both groups ($p < 0.05$). However, the increase in the group that received education via Instagram Reels was found to be higher than that in the lecture group. Nutrition education based on Instagram Reels is effective in improving knowledge and fostering positive attitudes among adolescent girls toward anemia prevention, thus holding potential for implementation as an innovative strategy.

Keywords: *Adolescent Girls, Anemia, Instagram Reels, Nutrition Education*

ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan dan sikap tentang perilaku pencegahan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia. Di sisi lain, meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja membuka peluang pemanfaatan platform digital, seperti Instagram melalui fitur *Reels*, sebagai sarana edukasi gizi yang lebih interaktif dan mudah dijangkau. Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi-experimental* dengan pendekatan *pre-test and post-test control group design*. Responden dibagi menjadi kelompok intervensi yang menerima edukasi gizi melalui *Reels Instagram* dan kelompok kontrol yang mendapatkan edukasi melalui metode ceramah. Intervensi diberikan selama enam hari berturut-turut dengan durasi video maksimal 90 detik. Pengetahuan dan sikap terkait anemia diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test, Paired t-test, Mann–Whitney U test*, dan

Independent samples t-test. Terdapat peningkatan yang bermakna pada skor pengetahuan dan sikap responden setelah intervensi pada kedua kelompok ($p < 0,05$). Namun, peningkatan pada kelompok yang memperoleh edukasi melalui *Reels Instagram* terbukti lebih tinggi dibandingkan kelompok ceramah. Edukasi gizi berbasis *Reels Instagram* efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif remaja putri terhadap pencegahan anemia, sehingga berpotensi diterapkan sebagai strategi inovatif dalam program promosi kesehatan remaja.

Kata kunci : Anemia, Edukasi Gizi, Instagram Reels, Remaja putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara cepat. Tahap ini memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas kesehatan, produktivitas, dan kesejahteraan individu di masa mendatang (Anis Sholikhati dkk., 2023). Masa remaja ditandai percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, serta perkembangan kognitif dan psikososial yang menyebabkan meningkatnya kebutuhan asupan gizi untuk menunjang proses tumbuh kembang secara optimal (Fatmawati dkk., 2023). Oleh sebab itu, pemenuhan kebutuhan gizi secara optimal menjadi aspek penting untuk menunjang pertumbuhan dan mempertahankan status kesehatan remaja (Hartanti dkk., 2024).

Namun, perubahan tersebut sering kali tidak disertai dengan penerapan pola makan sehat dan perilaku hidup yang mendukung kesehatan. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan gizi, salah satunya anemia (Kharismawati dkk., 2023). Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin berada di bawah batas normal sehingga mengganggu distribusi oksigen ke seluruh tubuh (Kemenkes, 2023). Secara global, prevalensi anemia pada perempuan mencapai 32,5% (WHO, 2018), sedangkan di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri meningkat dari 37,1% menjadi 48,9% dalam periode 2013–2018 (Wahdah, 2021). Bahkan selama pandemi Covid-19, angka tersebut dilaporkan meningkat hingga 65,5%, jauh di atas target nasional sebesar 20% (Monika dkk., 2021).

Di Sulawesi Selatan, sebanyak 33,7% remaja putri dilaporkan mengalami anemia (Dinkes, 2018), sementara penelitian di SMA Negeri 21 Makassar menunjukkan 31,5% siswi kelas X mengalami anemia (Waluyo dkk., 2018). Tingginya prevalensi ini berkaitan dengan rendahnya konsumsi pangan sumber zat besi dan ketidakseimbangan asupan zat gizi lain yang mendukung metabolisme besi, seperti protein, vitamin C, dan asam folat (Azdah Murniati dkk., 2024).

Dampak anemia tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga dapat menurunkan daya tahan tubuh, konsentrasi, prestasi belajar, dan produktivitas, serta berpotensi memengaruhi kesehatan reproduksi dimasa depan (Kemenkes, 2018). Oleh karena itu, pencegahan anemia perlu dilakukan melalui peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap positif terhadap perilaku sehat, mengingat pengetahuan merupakan dasar penting dalam perubahan perilaku kesehatan (Ade, 2018).

Pemanfaatan media digital menjadi salah satu strategi yang relevan untuk edukasi gizi pada remaja. Media sosial dinilai lebih interaktif dan menarik dibandingkan metode ceramah konvensional (Firamadhina & Krisnani, 2021). Salah satu platform yang banyak digunakan remaja adalah Instagram (Mahendra, 2017), khususnya fitur *Reels* yang memungkinkan penyampaian pesan edukatif secara singkat, visual, dan mudah dipahami (Revou, 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Instagram efektif meningkatkan pengetahuan terkait anemia dan gizi seimbang (Tamsil, 2023; Rusdi, 2021). Namun, penelitian yang secara khusus

membandingkan efektivitas edukasi melalui *Reels Instagram* dengan metode ceramah terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia masih terbatas. Disamping itu, Penelitian sebelumnya umumnya memanfaatkan Instagram sebagai media edukasi kesehatan melalui unggahan statis, poster digital, atau fitur IGTV dengan durasi yang lebih panjang dan interaksi yang relatif pasif (Rusdi dkk., 2021; Ratnasari & Elina, 2020). Media tersebut terbukti meningkatkan pengetahuan kesehatan, namun belum secara spesifik mengeksplorasi efektivitas format video pendek vertikal yang sesuai dengan pola konsumsi media Generasi Z saat ini (Mustofa, 2024).

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan fitur Reels Instagram berbasis video vertikal berdurasi ≤ 90 detik dengan frekuensi paparan harian selama enam hari berturut-turut. Selain lebih singkat dan visual, format Reels didukung algoritma engagement Instagram yang memungkinkan distribusi konten lebih luas dan interaktif melalui fitur komentar, tanda suka, dan berbagi konten, sehingga berpotensi meningkatkan keterlibatan serta retensi pesan edukasi pada remaja putri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui *Reels Instagram* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia di SMA Negeri 19 Makassar sebagai dasar pengembangan intervensi edukasi digital yang lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE

Desain Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan rancangan *quasi-experimental* menggunakan pendekatan *pre-test-post-test control group design*. Subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi memperoleh edukasi gizi melalui media audio-visual berbasis *Reels Instagram*, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan edukasi melalui metode ceramah.

Pemberian intervensi dilakukan selama enam hari berturut-turut, dengan durasi setiap video maksimal 90 detik. Efektivitas intervensi dievaluasi melalui perubahan skor pengetahuan dan sikap responden yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 19 Kota Makassar. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2024 hingga April 2025.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi penelitian mencakup seluruh siswi SMA Negeri 19 Makassar sebanyak 320 orang. Pemilihan sampel dilakukan secara acak menggunakan teknik *Simple random sampling*. Penentuan jumlah sampel mengacu pada rumus Federer (Ardiyani, 2023), yaitu $(t-1)(n-1) \geq 20$, sehingga diperoleh kebutuhan minimal sebanyak 21 responden pada setiap kelompok. Antisipasi terhadap kemungkinan drop out dilakukan dengan menambah jumlah sampel sebesar 20%. Dengan demikian, total sampel akhir menjadi 25 responden per kelompok.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Makassar (No.0001/M/KEPK-PTKMS/I/2025) dan melakukan *informed consent* dari partisipan. Data pengetahuan tentang anemia dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup berisi 10 pertanyaan yang disusun oleh peneliti untuk menilai tingkat pemahaman responden. Sementara data sikap diukur melalui kuesioner berisi 10 pernyataan dengan skala Likert, tanpa uji validitas dan reliabilitas terhadap kuesioner. Kedua instrumen dibagikan melalui *Google Form* dan diisi oleh responden pada saat pertemuan tatap muka di sekolah pada 08 Januari 2025.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang terkumpul terlebih dahulu diinput dan diolah menggunakan *Microsoft Excel*, kemudian dianalisis dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). Penilaian pengetahuan dilakukan dengan pemberian skor 1 jika jawaban benar dan 0 jika jawaban salah, kemudian

dikategorikan menjadi pengetahuan baik ($\geq 80\%$) dan kurang ($< 80\%$). Penilaian sikap menggunakan skala Likert 1–5, dengan kategori sikap negatif apabila skor total < 30 dan positif apabila ≥ 30 .

Analisis diawali dengan uji normalitas untuk menentukan jenis uji statistik yang sesuai. Pada kelompok intervensi, data pengetahuan dan sikap tidak berdistribusi normal sehingga dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Pada kelompok kontrol, data pengetahuan dianalisis menggunakan *Paired Sample t-Test* karena berdistribusi normal, sedangkan data sikap dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Perbedaan perubahan skor pengetahuan antara kedua kelompok diuji menggunakan *Mann–Whitney U Test*, sementara perbedaan perubahan skor sikap dianalisis menggunakan *Independent Sample t-Test*. Seluruh analisis dilakukan untuk menilai efektivitas edukasi gizi berbasis media digital dalam mendukung upaya pencegahan anemia pada remaja putri secara lebih efektif dan berkelanjutan.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai anemia yang bermakna secara statistik setelah pemberian intervensi pada kedua kelompok, baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol ($p = 0,001$). Meskipun demikian, besarnya peningkatan skor pengetahuan menunjukkan perbedaan yang signifikan antar kelompok, di mana kelompok yang menerima edukasi gizi melalui media *Reels Instagram* mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang memperoleh edukasi melalui metode ceramah ($p = 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan *Reels Instagram* lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri terkait anemia.

Hasil pada Tabel 2 juga memperlihatkan adanya peningkatan sikap yang signifikan terhadap pencegahan anemia pada kedua kelompok setelah intervensi ($p = 0,001$). Namun, perubahan skor sikap pada kelompok

intervensi tercatat lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p = 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi melalui *Reels Instagram* tidak hanya berperan dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga lebih efektif dalam membentuk sikap positif remaja putri terhadap upaya pencegahan anemia. Temuan tersebut mendukung pemanfaatan media sosial sebagai strategi edukasi kesehatan yang inovatif untuk meningkatkan efektivitas program pencegahan anemia secara berkelanjutan pada kelompok remaja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan tentang anemia menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui *Reels Instagram* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Hal ini terlihat dari kenaikan rata-rata skor pengetahuan pada kelompok intervensi sebesar 2,32 setelah pemberian edukasi. Analisis menggunakan uji *Mann–Whitney* juga menunjukkan adanya perbedaan peningkatan pengetahuan yang bermakna antara kelompok yang memperoleh edukasi melalui *Reels Instagram* dan kelompok yang mendapatkan edukasi dengan metode ceramah ($p = 0,001$), yang mengindikasikan bahwa media digital tersebut lebih efektif dibandingkan pendekatan konvensional.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Faza Yasira Rusdi (2021), yang melaporkan peningkatan signifikan skor pengetahuan responden setelah intervensi edukasi melalui Instagram. Efektivitas *Reels Instagram* didukung oleh format penyampaian informasi yang singkat, visual, dan menarik sehingga memudahkan remaja dalam memahami serta mengingat pesan yang disampaikan. Selain itu, tingginya popularitas Instagram di kalangan remaja menjadikan media ini relevan dengan kebiasaan mereka dalam mengakses informasi sehari-hari (Mahendra, 2017).

Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Ratnasari Dyah (2020) terkait

peningkatan pengetahuan kesehatan gigi dan mulut, serta Rachma Dewi (2021) mengenai peningkatan pemahaman remaja terhadap SADARI. Temuan-temuan tersebut memperkuat potensi Instagram sebagai media edukasi kesehatan, termasuk dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Pengaruh edukasi gizi melalui *Reels Instagram* selain meningkatkan pengetahuan juga terbukti efektif dalam membentuk sikap positif terhadap pencegahan anemia. Peningkatan rata-rata skor sikap pada kelompok intervensi mencapai 8,00, dengan perbedaan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol berdasarkan uji *Independent Sample t-Test* ($p = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa media Instagram tidak hanya berkontribusi pada aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi aspek afektif responden.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Decky Nomiaji (2020), yang menunjukkan peningkatan sikap positif setelah edukasi melalui Instagram. Efektivitas *Reels Instagram* dalam memengaruhi sikap dapat dijelaskan oleh kemampuannya menyajikan pesan secara menarik, interaktif, dan mudah dipahami sehingga lebih mudah diinternalisasi oleh remaja (Azizah dkk., 2024). Dukungan fitur interaktif seperti komentar, tanda suka, dan berbagi konten juga mendorong keterlibatan aktif pengguna dalam proses belajar dan refleksi, yang berperan dalam penguatan sikap positif (Rifa'i, 2023; Mustofa, 2024).

Penelitian Audina Prisca Cahyani (2024) turut menunjukkan bahwa edukasi melalui Instagram mampu mendorong sikap yang lebih mendukung penerapan gizi seimbang. Selain itu, tingginya konsumsi media sosial pada Generasi Z, sebagaimana dilaporkan oleh Tallo (2023), memperkuat posisi Instagram sebagai platform strategis untuk edukasi kesehatan. Penelitian Zulfajriani dkk. (2023) juga menegaskan bahwa Instagram efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia.

Efektivitas *Reels Instagram* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja

putri dapat dijelaskan melalui pendekatan teori pembelajaran multimedia. Durasi video yang singkat (≤ 90 detik) membantu mengurangi *cognitive load* karena informasi disampaikan secara ringkas dan terfokus sehingga kapasitas memori kerja tidak terbebani secara berlebihan. Dalam *Cognitive Theory of Multimedia Learning*, Mayer menjelaskan bahwa individu memiliki kapasitas terbatas dalam memproses informasi, sehingga penyampaian materi yang padat namun singkat lebih efektif untuk mempertahankan perhatian dan meningkatkan pemahaman (Mayer, 2024; Torgersen & Boe, 2021).

Selain itu, format audio-visual pada *Reels* mendukung *dual-coding theory*, yaitu proses belajar melalui kombinasi saluran visual dan verbal secara simultan. Penggunaan gambar, teks singkat, animasi, dan narasi suara memungkinkan informasi diproses melalui dua jalur kognitif berbeda sehingga memperkuat retensi dan recall informasi dibandingkan media berbasis teks saja (Nickson, 2023; Paivio, 1971).

Di sisi lain, fitur interaktif seperti *like*, *comment*, dan *share* memungkinkan keterlibatan aktif pengguna terhadap konten edukasi. Interaksi tersebut dapat memperkuat elaborasi kognitif karena remaja tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga melakukan refleksi, diskusi, dan penguatan makna melalui respons sosial digital. Keterlibatan aktif ini berkontribusi terhadap internalisasi sikap positif mengenai pencegahan anemia dan meningkatkan kemungkinan penerapan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Rifa'i, 2023; Mustofa & Sani, 2024).

Peningkatan skor pengetahuan sebesar 2,32 poin dan skor sikap sebesar 8,00 poin pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa edukasi berbasis *Reels Instagram* tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis (*practical significance*) dalam mendukung perubahan perilaku pencegahan anemia. Dalam model *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP), peningkatan pengetahuan dan sikap positif merupakan faktor penting yang memengaruhi kepatuhan konsumsi Tablet

Tambah Darah (TTD) serta penerapan pola makan kaya zat besi pada remaja putri (Kemenkes RI, 2018).

Secara praktis, kenaikan skor pengetahuan pada penelitian ini lebih tinggi dibandingkan beberapa studi edukasi digital sebelumnya. Penelitian Rusdi dkk. (2021) melaporkan peningkatan pengetahuan setelah edukasi anemia berbasis Instagram sebesar $\pm 1,6$ poin, sedangkan Zulfajriani dkk. (2023) menunjukkan peningkatan proporsi pengetahuan baik sebesar 20–30% setelah intervensi edukasi melalui Instagram. Hasil penelitian ini yang mencapai peningkatan 2,32 poin mengindikasikan efektivitas yang lebih kuat, kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik Reels yang singkat, visual, interaktif, dan diberikan secara berulang setiap hari.

Selain itu, peningkatan skor sikap sebesar 8 poin menunjukkan perubahan afektif yang cukup besar karena telah melewati batas kategori sikap positif (≥ 30). Perubahan ini penting karena sikap positif berkaitan dengan meningkatnya motivasi remaja dalam mengonsumsi TTD secara rutin, mengurangi konsumsi pangan penghambat absorpsi zat besi, dan meningkatkan konsumsi pangan sumber zat besi. Penelitian Fadila & Kurniawati (2022) menunjukkan bahwa remaja putri dengan pengetahuan dan sikap baik memiliki kepatuhan konsumsi TTD yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan pengetahuan rendah. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dipandang sebagai indikator awal yang menjanjikan dalam mendukung perubahan perilaku pencegahan anemia melalui edukasi digital berbasis media sosial.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program pencegahan anemia, terutama melalui integrasi edukasi berbasis *Reels Instagram* dalam kegiatan UKS, program Tablet Tambah Darah (TTD), dan kampanye gizi seimbang. Pemanfaatan media sosial berpotensi memperluas jangkauan edukasi, khususnya pada kelompok remaja yang kurang terjangkau

oleh pendekatan konvensional. Kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan pemerintah dalam menyusun konten edukatif berbasis bukti ilmiah dapat mendukung efektivitas program secara berkelanjutan.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Durasi intervensi yang singkat belum memungkinkan evaluasi dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku nyata, seperti kepatuhan konsumsi tablet tambah darah atau perbaikan pola makan. Penggunaan kuesioner *self-report* juga berpotensi menimbulkan bias subjektivitas. Selain itu, penelitian yang hanya dilakukan di satu sekolah membatasi generalisasi hasil. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal, melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta menilai dampak intervensi terhadap perubahan perilaku dan status anemia secara langsung.

KESIMPULAN

Edukasi gizi melalui *Reels Instagram* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif remaja putri terhadap pencegahan anemia. Dibandingkan dengan metode ceramah, intervensi berbasis *Reels Instagram* menghasilkan peningkatan skor pengetahuan dan sikap yang lebih tinggi secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial, khususnya Instagram, dapat menjadi alternatif media edukasi kesehatan yang inovatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik remaja di era digital. Dengan pendekatan yang lebih interaktif dan mudah diakses, *Reels Instagram* berpotensi mendukung upaya promosi kesehatan serta memperkuat program pencegahan anemia pada remaja putri secara lebih efektif.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, edukasi gizi berbasis *Reels Instagram* direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam program pencegahan anemia pada remaja, baik melalui

kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), maupun kampanye kesehatan digital oleh institusi pendidikan dan pemerintah. Sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan media sosial secara lebih optimal dengan menyusun konten edukatif yang menarik, berbasis bukti ilmiah, dan sesuai dengan preferensi remaja. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan intervensi dengan durasi yang lebih panjang, melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, serta mengevaluasi dampak edukasi tidak hanya pada pengetahuan dan sikap, tetapi juga terhadap perubahan perilaku nyata dan status anemia responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Dinas Pendidikan Kota Makassar dan Kepala SMA Negeri 19 Makassar yang telah memberikan izin kegiatan penelitian. Ucapan yang sama juga disampaikan kepada para siswi yang menjadi partisipan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Y. O. (2018). Efektifitas Pendidikan Gizi Menggunakan Media Video Dan Slideshare Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN 03 Alai Padang. *Universitas Andalas*.
<http://scholar.unand.ac.id/37664/>
- Anis Sholikhati, B., Dewi Lestari, E., Hidayat, Y., Nur Safilla Zalianti, A., Zuhrotun Nida, U., Zakiyah, A., Hirza Millati, N., Nur Faizin, M., & Khotimah, K. (2023). *Peningkatan Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja Untuk Mencegah Terjadinya Self Harm Di Deda Kreyo*. 2(2).
- Ardiyani, R. A. (2023). *Pengaruh Formula Edamame terhadap Konsumsi Makronutrien dan Berat Badan pada Lansia dengan Status Gizi Kurus di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember*. Politeknik Negeri Jember.
- Audina Prisca Cahyani, Dini Indo Virawati, Satriani. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Remaja Di Sma Negeri 1 Tenggarong. *Jurnal Pangan Gizi dan Kesehatan* Vol 13(2): 2745-6536.
- Azdah Murniati, I., Birgita, M., & Warkula, G. B. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 9074–9081.
- Azizah, D. N., Namira, F. N. S., Naffa, A. Q., & Rakhmadani, D. P. (2024). Efektifitas Media Sosial Instagram Sebagai Media Edukasi. *Seminar Nasional Hasil Penelitian &*
- Decky Nomianji. 2020. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri di SMA 4 Kota Bengkulu. Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Dinkes. (2018). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan*.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.256>
- Fadila, I., & Kurniawati, H. F. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. Artikel kepatuhan konsumsi TTD remaja putri
- Fatmawati, Bagiastra, I. N., Astuti Haryati, Nasruddin, N. I., Sidabutar, L. M. G. B., Amin, A., Yuliati, L., Rahayu, A., Wirawanti, I. W., Kasma, A. S. R., Hasan, Welan, R., Hikmawati, & Widayati, K. (2023). *Kesehatan Dan Gizi Remaja*.
- Faza Yasira Rusdi, Hafifatul Auliya Rahmy, Helmizar. 2021. [Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di](#)

- SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, Vol 10(1)
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share : Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas VII DI SMP N 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(02), 134–145. <https://doi.org/10.35872/jck>
- Kemendes. (2018). *Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Pedoman Kemendes RI tentang Anemia Remaja Putri
- Kharismawati, E., Anggraeni, E., & Pujiyanto, T. (2023). *Deskripsi Pengetahuan dan Kepatuhan Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah*. 02(02), 569–574. <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESNAS/index.php/MOO>
- Mahendra, I. T. (2017). *Peran Media Sosial Instagram Dalam Pembentukan Kepribadian Remaja Usia 12-17 Tahun di Kelurahan Kebalen Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi*.
- Mayer, R. E. (2024). *Multimedia Learning Principles*. University of California San Diego. [UC San Diego Multimedia Learning Principles](https://ucsd.edu/ucsd-multimedia-learning-principles)
- Monika, H., Djogo, A., Betan, Y., & Letor, Y. M. K. (2021). *Prevalensi Anemia Remaja Putri Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Kupang*.
- Mustofa, R. A. B., & Sani, M. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja. *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(3), 212–223. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i3.484>
- Mustofa, R. A. B., & Sani, M. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 1(3), 212–223. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i3.484>
- Mustofa, R. A. B., & Sani, M. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 1(3), 212–223. [DOI Sosial Simbiosis Journal](https://doi.org/10.62383/sosial.v1i3.484)
- Nickson, C. (2023). *Cognitive Theory of Multimedia Learning*. Life in the Fast Lane (LITFL). [LITFL Cognitive Theory of Multimedia Learning](https://www.litfl.com/cognitive-theory-of-multimedia-learning/)
- Paivio, A. (1971). *Imagery and Verbal Processes*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Revou. (2023). *Reels*. <https://www.revou.co/kosakata/reels>
- Rachma Dewi, E., & Nihayani, L. (2021). *Efektivitas Instagram Dalam Meningkatkan Pengetahuan SADARI Sebagai Pencegahan Dini Kanker Payudara*. 5(1), 344–352.
- Ratnasari Dyah P, Lies Elina P. (2020). Instagram Sebagai Media Edukasi Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gizi dan Mulut. *Jurnal Kesehatan Gigi*, Vol 8(2):51-57.

- Ratnasari Dyah P., & Lies Elina P. (2020). Instagram Sebagai Media Edukasi Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 8(2), 51–57.
- Rifa'i, J. D. (2023). *Efektivitas Konten Reels Akun Instagram @bayibunda.id Terhadap Kebutuhan Kesehatan Balita*. UIN Sunan Ampel.
- Rifa'i, J. D. (2023). *Efektivitas Konten Reels Akun Instagram @bayibunda.id terhadap Kebutuhan Kesehatan Balita*. UIN Sunan Ampel.
- Rusdi, F. Y., Rahmy, H. A., & Helmizar. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan Instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1).
- Rusdi, F. Y., Rahmy, H. A., & Helmizar. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan Instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1).
Journal of Nutrition College UNDIP
- Tallo. (2023). Tallo Data Insights: How Gen Z feels about integrating social media and education. *Tallo.Com*.
- Tamsil, A. S. A. (2023). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Sebagai Media Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Asupan Zat Besi Serta Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar*. 1.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1>
- Torgersen, G. E., & Boe, O. (2021). Which Tools in Multimedia Are Best for Learning Outcomes? A Study Grounded in Cognitive Load Structures. *Frontiers in Psychology*, 12, 545335. [Frontiers in Psychology Article](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.545335)
- Wahdah, R. (2021). Anemia Prevention Program for Adolescent Girls in Indonesia During the Covid-19 Pandemic. In *Journal of Midwifery* (Vol. 6, Issue 2). [http://jom.](http://jom.umsida.ac.id/)
- Waluyo, D., Hidayanty, H., & Seweng, A. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Anemia Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Anak Remaja SMA Negeri 21 Makassar. *JKMM*, 301–306.
- WHO. (2018). *Technical Handbook On Anaemia In Adolescents*.
- Zulfajriani, Nurfatimah, Entoh, C., Longgupa, L. W., Sitorus, S. B. M., Siregar, N. Y., & Ramadhan, K. (2023). Enhancing Adolescent Girls' Knowledge about Anemia through Instagram: A Pre-Experimental Study. *Jurnal Bidan Cerdas*, 5(2), 74–83. <https://doi.org/10.33860/jbc.v5i2.2422>
- Zulfajriani, Nurfatimah, Entoh, C., Longgupa, L. W., Sitorus, S. B. M., Siregar, N. Y., & Ramadhan, K. (2023). Enhancing Adolescent Girls' Knowledge about Anemia through Instagram: A Pre-Experimental Study. *Jurnal Bidan Cerdas*, 5(2), 74–83. [Jurnal Bidan Cerdas](https://doi.org/10.33860/jbc.v5i2.2422)

LAMPIRAN

Tabel 1.
Skor Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri Menurut Kelompok Penelitian

Kelompok	n	Sebelum	Sesudah	<i>p</i>	Δ	<i>p</i>
Intervensi	25	6,28±1,54	8,60±1,25	0,000*	2,32 ± 0,81	0,001***
Kontrol	25	6,20±1,47	7,64±1,15	0,000**	1,48 ± 0,65	

*Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*; **Uji *Paired Sample T-Test*; ***Uji *Mann-Whitney U Test*

Tabel 2.
Skor Sikap Tentang Anemia Menurut Kelompok Penelitian

Kelompok	n	Sebelum	Sesudah	<i>p</i> *	Δ	<i>p</i> **
Intervensi	25	29,36 ± 7,54	37,36 ± 8,60	0,000	8,00 ± 2,71	0,000
Kontrol	25	26,72 ± 5,09	30,88 ± 3,16	0,000	5,04 ± 2,37	

*Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*; **Uji *Independent Sample T-Test*

Tabel 3.
Distribusi Kelompok Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Remaja Putri Kelompok Kontrol SMA Negeri 19 Makassar

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	5	20,0	13	52,0
Kurang	20	80,0	12	48,0
Total	25	100	25	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4.
Distribusi Kelompok Berdasarkan Tingkat Sikap Tentang Anemia Remaja Putri Kelompok Intervensi SMA Negeri 19 Makassar

Sikap	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Positif	12	48,0	17	68,0
Negatif	13	52,0	8	32,0
Total	25	100	25	100

Sumber: Data Primer, 2025