

**EFEKTIFITAS PENYULUHAN KESEHATAN METODE FLASHCARD
TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI KONSUMSI TABLET
TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 20
SEMARANG**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Kebidanan Program Pendidikan Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan



Disusun Oleh :

INDAH MAULANI ADELLA ROSYANTI

NIM. 32102100062

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN
PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

**EFEKTIFITAS PENYULUHAN KESEHATAN METODE FLASHCARD
TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI KONSUMSI TABLET
TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 20
SEMARANG**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Kebidanan Program Pendidikan Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN
PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING KARYA TULIS ILMIAH

PERSETUJUAN PEMBIMBING KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIFITAS PENYULUHAN KESEHATAN METODE FLASHCARD TERHADAP
PENGETAHUAN MENGENAI KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DI SMP NEGERI 20
SEMARANG

Disusun oleh :

INDAH MAULANI ADELLA ROSYANTI

NIM. 32102100062

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

22 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Meilia Rahmawati K., S.S.T., M.Keb.

Alfiah Rahmawati, S.SiT., M.Keb

NIDN. 0627059101

NIDN. 0609048703

HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL

**EFEKTIFITAS PENYULUHAN KESEHATAN METODE FLASHCARD TERHADAP
PENGETAHUAN MENGENAI KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 20 SEMARANG**

Disusun Oleh :

INDAH MAULANI ADELLA ROSYANTI

NIM. 32102100062

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Tim Penguji Pada tanggal : 13 Februari 2025

SUSUNAN TIM PENGUJI

Ketua,
Kartika Adyani, S.S.T., M.Keb.
NIDN. 0622099001

(.....)

Anggota,
Meilia Rahmawati K, S.SiT, M.Keb
NIDN. 0627059101

(.....)

Anggota,
Alfiah Rahmawati, S.SiT, M.Keb
NIDN. 0609048703

(.....)

Mengetahui,

Semarang, 13 Februari 2025

Ketua Program Studi

Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M.Keb.

NIDN. 0626067801

**HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIVITAS PENYULUHAN KESEHATAN METODE FLASHCARD TERHADAP
PENGETAHUAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DI SMP NEGERI 20
SEMARANG**

Disusun Oleh

INDAH MAULANI ADELLA ROSYANTI

NIM. 32102100062

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji Pada tanggal :
08 Agustus 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Kartika Adyani, S.S.T, M.Keb.

NIDN. 0622099001

Anggota,

Meilia Rahmawati K., S.S.T., M.Keb

NIDN. 0627059101

Anggota,

Alfiah Rahmawati, S.S.T., M. Keb

NIDN. 0609048703

Mengetahui,

Dekan Fakultas Farmasi

UNISSULA Semarang,

Ka. Prodi Sarjana Kebidanan

FF UNISSULA Semarang,


Dr. apt. Rina Wijayanti, M.Sc

NIDN. 0618018201


Rr. Catur Leny Wulandari, S.SIT., M.Keb.

NIDN. 0626067801

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik dari Universitas Islam Sultan Agung Semarang maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya Tulis Ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Semarang, 3 Februari 2025

Pembuat Pernyataan



Indah Maulani Adella Rosyanti

NIM. 32102100062

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Maulani Adella Rosyanti

NIM : 32102200076

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyelusi untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty- Free Right) kepada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**EFEKTIVITAS PENYULUHAN KESEHATAN METODE FLASHCARD TERHADAP
PENGETAHUAN MENGENAI KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 20 SEMARANG**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Adanya Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FF Unissula berhak menyimpan, mengalih media/formasi, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 3 Februari 2025

Pembuat Pernyataan



Indah Maulani Adella Rosyanti

NIM. 32102100062

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah di SMP Negeri 20” ini dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan (S. Keb.) dari Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FF Unissula Semarang. Penulis menyadari bahwa selesainya pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini adalah berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Gunarto, SH., SE., Akt., M. Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Apt. Rina Wijayanti, M.Sc, selaku Dekan Fakultas Farmasi Unissula Semarang.
3. Rr. Catur Leny Wulandari, S.Si.T, M. Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan FF Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Agus Supriyanto, S.Pd., M.Kom, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 20 Semarang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
5. Ibu Meilia Rahmawati K, S.SiT., M.Keb. dan ibu Alfiah Rahmawati, S.SiT.,M.Keb., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Proposal ini selesai.
6. Ibu Kartika Adyani, S.S.T., M.Keb. selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Proposal ini selesai.
7. Seluruh Dosen dan Karyawan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
8. Kepada kedua orang tua saya, Bapak Nur Hasyim dan Ibu Murgiyanti yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat serta dukungan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

9. Adik tersayang, adek Intan Nur Damayanti yang dengan caranya sendiri telah menjadi penyemangat dan sumber keceriaan di tengah kesibukan.
10. Kepada kakak saya, kak Siti Zulaikah yang selalu memberikan semangat, dan motivasi untuk terus berjalan maju.
11. Teman-Teman Kebidanan, Intan, Diel, Ella, Putri, Misti, Rekha, Dian, Oppi, Sherly, Faizah dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah berpartisipasi, memberikan semangat dan turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Sahabat saya Tesya Dwi, Hana Priska, dan Tessa Ramandani, yang selalu mendukung dan memberikan semangat tanpa henti selama proses perkuliahan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
13. Saya ucapkan terima kasih untuk diri saya sendiri walaupun jalannya tidak mudah tetapi bisa bertahan dan sampai di titik ini.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa hasil Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semarang, 3 Februari 2025



Indah Maulani Adella Rosyanti

NIM. 32102100062

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH.....	vi
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	2
DAFTAR LAMPIRAN	iii
ABSTRAK.....	4
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN	5
D. MANFAAT PENELITIAN.....	5
E. KEASLIAN	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. LANDASAN TEORI.....	9
1. Penyuluhan Kesehatan.....	9
2. Metode Flashcard	15
3. Pengetahuan.....	18
4. Tablet Tambah Darah.....	22
5. Pengaruh Penyuluhan Metode Flashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah	27
B. KERANGKA TEORI	28
C. KERANGKA KONSEP.....	28
D. HIPOTESIS	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	30
B. SUBJEK PENELITIAN	31
C. WAKTU DAN TEMPAT	35
D. PROSEDUR PENELITIAN	36

E. VARIABEL PENELITIAN	37
F. DEFINISI OPERASIONAL	38
G. METODE PENGUMPULAN DATA	40
H. METODE PENGOLAHAN DATA	51
I. ANALISIS DATA.....	53
J. ETIKA PENELITIAN	54
BAB IV	57
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. HASIL PENELITIAN	57
1. Gambaran Tempat Penelitian.....	57
2. Gambaran Proses Penelitian	58
3. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard.....	60
4. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sesudah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard.....	65
5. Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja.....	69
B. PEMBAHASAN.....	70
1. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard.....	70
2. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sesudah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard.....	73
3. Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja.....	77
C. KETERBATASAN	80
BAB V	82
KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. KESIMPULAN	82
B. SARAN.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah sampel SMP Negeri 20 Semarang	34
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	39
Tabel 3. 3 Tabulasi Silang 2x2	41
Tabel 3. 4 Kategori interpretasi	41
Tabel 3. 5 Skor Favorabel.....	46
Tabel 3. 6 Skor Ufavorabel	46
Tabel 3. 7 Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan (TTD)	47
Tabel 3. 8 Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan (TTD).....	48
Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan.....	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	28
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	28



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
TTD	: Tablet Tambah Darah
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
CD	: Compact Disc
DVD	: Digital Versatile Disc / Digital Video Disc
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
SE	: Surat Edaran
NAPZA	: Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif
PIK-R	: Pusat Informasi dan Konseling Remaja
PMR	: Palang Merah Remaja
KIR	: Karya Ilmiah Remaja



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	92
Lampiran 2 Surat Ijin Validitas.....	94
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian	95
Lampiran 4 Surat Kesiapan Membimbing	96
Lampiran 5 Uji Validitas Oleh Ahli Materi.....	98
Lampiran 6 Uji Validitas Oleh Ahli Media.....	100
Lampiran 7 Uji Validitas Oleh Responden	102
Lampiran 8 Informed Consent.....	104
Lampiran 9 Form Identitas Responden dan Kuesioner	105
Lampiran 10 Lembar Konsultasi	107
Lampiran 11 Ethical Clearance	114
Lampiran 12 Master Data	115
Lampiran 13 Uji Validitas dan Reabilitas	116
Lampiran 14 Hasil Uji Gambaran Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	117
Lampiran 15 Hasil Uji Gambaran Pengetahuan Sesudah Penyuluhan.....	118
Lampiran 16 Hasil Uji Efektifitas Dengan Uji Wilcoxon.....	118
Lampiran 17 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	119
Lampiran 18 Kartu Flashcard.....	120
Lampiran 19 Lembar Dokumentasi Penelitian.....	124
Lampiran 20 Lembar Dokumentasi Uji Validitas	125
Lampiran 21 Turnitin	126

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, khususnya pada remaja putri. Salah satu upaya pencegahannya adalah dengan mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Namun, rendahnya pengetahuan dan kepatuhan terhadap konsumsi tablet ini menjadi tantangan tersendiri. Penyuluhan kesehatan menggunakan media flashcard dipilih sebagai metode edukatif yang interaktif dan menarik untuk meningkatkan pemahaman remaja. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas penyuluhan kesehatan dengan metode *flashcard* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi tablet tambah darah di SMP Negeri 20 Semarang. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah 62 siswi kelas VIII yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan 26 item soal yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan pada 57 siswi, 5 tetap, dan tidak ada yang menurun. Hasil uji menunjukkan $Z = -6,778$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan. **Simpulan:** Penyuluhan kesehatan menggunakan metode *flashcard* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah. Edukasi yang menarik dan interaktif seperti ini penting untuk terus dikembangkan guna meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja dalam menjaga kesehatannya.

Kata Kunci: flashcard, penyuluhan kesehatan, pengetahuan, tablet tambah darah, remaja putri

ABSTRACT

Background: Anemia remains one of the major health problems in Indonesia, particularly among adolescent girls. One of the preventive efforts is the routine consumption of iron tablets. However, low levels of knowledge and adherence to taking these tablets present significant challenges. Health education using flashcards has been selected as an interactive and engaging method to enhance adolescents' understanding. **Objective:** To determine the effectiveness of health education using flashcard methods in improving the knowledge of iron tablet consumption among adolescent girls at SMP Negeri 20 Semarang. **Methods:** This research used a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The study involved 62 eighth-grade female students selected through stratified random sampling. The instrument was a 26-item questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. **Results:** The results showed an increase in knowledge in 57 students, 5 remained the same, and none experienced a decrease. Statistical analysis showed $Z = -6.778$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the health education intervention. **Conclusion:** Health education using the flashcard method is effective in increasing adolescent girls' knowledge about iron tablet consumption. Engaging and interactive education such as this should be further developed to improve adolescent awareness and adherence to healthy practices.

Keywords: flashcard, health education, knowledge, iron tablet, adolescent girls

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Gangguan anemia terjadi ketika tubuh tidak memproduksi cukup sel darah merah yang sehat. Sel darah merah sangat penting untuk mengantarkan oksigen ke setiap jaringan tubuh. Jaringan tubuh akan menerima lebih sedikit oksigen jika tidak terdapat cukup sel darah merah. Dalam keadaan normal, sel darah merah yang sehat dapat bertahan selama 90–120 hari. Di dalam sel darah merah terkandung hemoglobin, yaitu protein yang berfungsi mengangkut oksigen sekaligus memberikan warna merah pada sel tersebut. Namun, pada orang yang mengalami anemia, kadar hemoglobin dalam sel darah merah tidak tercukupi (Kemenkes 2022).

Menurut (WHO 2021) anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan, pada tahun 2019, frekuensi di kalangan wanita berusia antara 15 dan 49 tahun adalah sekitar 29,9%. Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan data (Riskesdes 2018), prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebanyak 32%, yang berarti sekitar 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Angka tersebut mencakup remaja putra dan putri, dengan prevalensi lebih tinggi pada remaja putri yaitu sekitar 27,2% dibandingkan dengan remaja putra sekitar 20,35%. Prevalensi anemia di Provinsi Jawa Tengah adalah 57,7%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja di wilayah tersebut mengalami anemia, khususnya akibat kekurangan zat besi, menjadi masalah kesehatan umum di kalangan remaja, yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka (Riskesdes 2018).

Anemia pada remaja putri merupakan isu penting karena setiap bulan mereka kehilangan sejumlah besar zat besi selama menstruasi. Defisiensi zat besi yang berlebihan dapat menimbulkan anemia, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin selama masa kehamilan (Damayanti et al. 2022). Dampak anemia dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif, termasuk kesulitan berkonsentrasi dan menurunnya prestasi belajar. Ini terutama berdampak pada anak-anak dan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Anemia juga dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. Zat besi memiliki peranan penting dalam proses pertumbuhan sel, dan kekurangannya dapat mengakibatkan anak tidak mengalami peningkatan berat badan secara optimal (Kemenkes 2022).

Rendahnya kesadaran akan pentingnya mengonsumsi tablet Fe, minimnya dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar, serta rasa takut dalam mengonsumsinya merupakan masalah yang perlu ditangani. Remaja memerlukan pendekatan yang lebih intensif untuk memahami manfaat tablet tambah darah, sehingga mereka dapat mengonsumsinya secara rutin tanpa rasa khawatir (Permatasari et al. 2018).

Penanganan anemia pada remaja salah satunya yaitu dengan cara mengonsumsi tablet tambah darah. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, melalui Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, menerbitkan Surat Edaran Nomor HK 03.03/V/0595/2016 mengenai pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri dan wanita usia subur. Program ini ditujukan bagi remaja usia 12-18 tahun yang mendapatkan tablet melalui

lembaga pendidikan, serta wanita usia subur (WUS) berusia 15-49 tahun yang menerimanya di tempat (Kemenkes RI 2016).

Tablet tambah darah berkontribusi pada peningkatan status gizi secara keseluruhan di kalangan remaja putri. Suplemen zat besi membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan zat besi dalam darah hal ini sangat penting untuk mencegah dan mengobati anemia. Remaja putri, yang sering kehilangan zat besi selama menstruasi, perlu diperhatikan bagi remaja putri yang sering mengalami kehilangan zat besi selama menstruasi. (Norlita 2023).

Edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan cara pencegahannya. Penyuluhan yang efektif dapat membantu remaja memahami gejala, penyebab, dan dampak anemia, serta pentingnya suplementasi zat besi dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit ini. Penelitian yang dilakukan (Muntaza 2023) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat berkontribusi pada perubahan sikap dan perilaku positif terhadap kesehatan.

Flashcard merupakan media edukasi yang menarik dan interaktif, yang dapat membantu meningkatkan pemahaman remaja tentang informasi kesehatan (Muntaza et al. 2023). Flashcard adalah media pembelajaran berupa kartu yang berisi informasi seperti gambar, kata, atau huruf, yang dicetak pada satu atau kedua sisinya. Media ini memiliki berbagai keunggulan, antara lain mudah dibawa karena ukurannya yang kecil dan dapat digunakan di mana saja tanpa memerlukan ruang yang luas. Selain itu, flashcard praktis karena tidak membutuhkan listrik dalam penggunaannya dan dapat digunakan tanpa keahlian khusus oleh guru atau pendamping. Dengan desainnya yang menyajikan pesan singkat, flashcard juga mudah diingat, serta

penggunaannya yang berbentuk permainan interaktif menjadikannya menyenangkan bagi guru dan siswa (Zuhriyyah 2017).

Media visual seperti flashcard dapat mempermudah pemahaman informasi yang kompleks. Gambar dan teks yang disajikan dalam format flashcard membantu peserta untuk lebih mudah mengingat informasi penting terkait anemia dan konsumsi tablet tambah darah. Penelitian (Kustanti 2021) menunjukkan bahwa penggunaan media visual dalam pendidikan kesehatan meningkatkan daya tarik materi ajar dan keterlibatan peserta. Remaja diharapkan lebih cenderung mengonsumsi suplemen zat besi secara teratur jika mereka mendapat informasi lengkap tentang anemia dan menerima konseling menggunakan kartu flashcard. Upaya ini penting guna mencegah anemia serta menjaga kesehatan remaja secara menyeluruh. (Anggista et al. 2022).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan di SMP Negeri 20 Semarang dari 14 siswi yang peneliti wawancarai 9 siswi diantaranya tidak mengetahui manfaat dari mengonsumsi tablet tambah darah dan 5 siswi mengetahui manfaat mengonsumsi tablet tambah darah tetapi tidak mau mengonsumsi dengan alasan rasanya yang tidak enak atau amis sehingga dapat mempengaruhi konsumsi dari tablet tambah darah tersebut. Pihak sekolah juga mengkonfirmasi bahwa siswi banyak yang mengalami anemia akibat kurangnya kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah dan kurangnya pengetahuan mengenai manfaat dari tablet tambah darah.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard Terhadap

Pengetahuan Mengenai Konsumsi tablet tambah darah di SMP Negeri 20 Semarang

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard Terhadap Pengetahuan Mengenai Konsumsi Tablet Tambah Darah di SMP Negeri 20 Semarang? "

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah di SMP Negeri 20 Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a Mengetahui gambaran pengetahuan tentang konsumsi tablet tambah darah sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan metode flashcard di SMP Negeri 20 Semarang.
- b Mengetahui gambaran pengetahuan tentang konsumsi tablet tambah darah setelah dilakukan penyuluhan kesehatan metode flashcard di SMP Negeri 20 Semarang.
- c Mengetahui efektifitas penyuluhan kesehatan metode flashcard terhadap pengetahuan konsumsi tablet tambah darah di SMP Negeri 20 Semarang.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai penyuluhan kesehatan dengan metode flashcard dalam upaya meningkatkan konsumsi tablet tambah darah pada remaja, serta dapat menjadi referensi bagi pembaca yang ingin melaksanakan penelitian lebih lanjut, baik dengan topik serupa maupun dengan lingkup yang lebih kompleks.

2. Manfaat Praktis

a Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan tentang penyuluhan kesehatan dengan menggunakan metode flashcard dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja.

b Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan pengetahuan siswa di SMP Negeri 20 Semarang agar patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Sekolah juga dapat memanfaatkan metode flashcard sebagai salah satu alat bantu edukasi yang inovatif dan menarik untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap isu-isu kesehatan.

c Bagi Responden

Bagi responden yaitu remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang akan mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah dan mengurangi angka terjadinya anemia.

E. KEASLIAN

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis & Negara	Peneliti & Tahun	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Tri Valda Gilby Renata, Sulistiyani, dan Nur Fitri Widya Astuti (Indonesia)	Evaluasi efektifitas edukasi anemia pada remaja putri melalui permainan flashcard: Studi di SMPN 2 Jabon Kabupaten Sidoarjo (2024)	Metode penelitian yang digunakan adalah quasi experiment dengan desain nonequivalent control group. Penelitian ini melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pretest – posttest diberikan kepada kelompok kontrol, bersama dengan kuesioner tentang karakteristik responden.	Pengetahuan dan sikap memiliki nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,895 dan 0,158, menurut uji Mann-Whitney. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah intervensi pengetahuan dan sikap remaja putri adalah sama ($p > 0,05$).	Evaluasi edukasi penyuluhan menggunakan media flashcard.	Tempat penelitian di lakukan di SMP N 20 Semarang, usia 11-13 tahun, jumlah responden 62, variabel yang di gunakan, pengembangan media flashcard sendiri.
2.	Nengah Runiari, Nyoman Hartati (Indonesia)	Pengetahuan Dan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri (2020)	Penelitian ini menggunakan metodologi cross-sectional dan analisis korelasional.dengan teknik total sampling	Hasil uji Kendall Tau menunjukkan nilai p-value sebesar 0,03 ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara	Mengukur pengetahuan tentang tablet tambah darah.	Tempat penelitian di lakukan di SMP N 20 Semarang, usia 11-13 tahun, jumlah responden 62, variabel yang di gunakan, pengembangan

				tingkat pengetahuan dengan tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah.		media flashcard sendiri
3.	Megawati, Izzawati Arlis, Monifa Putri (Indonesia)	Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja putri Tentang Tablet FE Untuk Mencegah Anemia di SMK Negeri 1 Rengat Tahun (2023)	Dengan menggunakan desain One Group Pretest-Posttest, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metodologi kuasi-eksperimental.	Ha diterima, sementara Ho ditolak berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji-t dengan aplikasi SPSS 22, yang menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah.	dampak pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang suplemen zat besi.	Tempat penelitian di lakukan di SMP N 20 Semarang, usia 11-13 tahun, jumlah responden 62, variabel yang di gunakan, pengembangan media flashcard sendiri

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. LANDASAN TEORI

1. Penyuluhan Kesehatan

a. Definisi

Penyuluhan kesehatan merupakan bentuk edukasi yang dilakukan melalui penyampaian informasi, pembentukan keyakinan, serta peningkatan kesadaran masyarakat. Tujuannya adalah agar masyarakat dapat memahami, menyadari, dan melaksanakan anjuran terkait kesehatan, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Yusiana et al. 2023).

b. Metode

Pemilihan metode penyuluhan didasarkan pada tujuan yang ingin dicapai, yaitu mengubah perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor. Beberapa metode yang dapat diterapkan dalam penyuluhan di sekolah antara lain:

1) Metode Ceramah

Metode ini paling umum digunakan dalam penyuluhan atau pembelajaran. Intinya, penyuluh menyampaikan informasi secara langsung, sementara peserta cenderung hanya mendengarkan penjelasan tersebut.

2) Metode Tanya Jawab

Metode ini melibatkan penyuluh yang telah menyiapkan sejumlah pertanyaan untuk dijawab oleh peserta. Karena peserta harus menjawab, mereka dituntut untuk tetap fokus dan

mendengarkan informasi yang diberikan. Biasanya, metode ini dikombinasikan dengan metode lain selama penyuluhan.

3) Metode Pengamatan (Observasi)

Dalam metode ini, peserta diberikan kesempatan untuk mengamati objek tertentu menggunakan indera mereka. Sebagai contoh, dalam penyuluhan kesehatan tentang anemia dipaparkan foto atau video yang menampilkan tanda-tanda fisik anemia.

4) Metode Demonstrasi

Metode ini menyampaikan fakta, cara kerja, dan langkah-langkah tertentu secara langsung. Demonstrasi membantu peserta memahami informasi lisan yang telah dijelaskan sebelumnya. Misalnya, dalam penyuluhan kesehatan tentang anemia akan dijelaskan apa itu anemia, tanda gejalanya apa saja, dan cara pencegahannya.

5) Metode Simulasi

Metode ini menggunakan teknik bermain peran atau berpura-pura. Simulasi merupakan tiruan dari situasi nyata dalam kondisi tertentu atau skala yang lebih kecil. Contohnya, dalam penyuluhan kesehatan tentang anemia, simulasi peran dalam mengenali gejala dan mengambil tindakan yang tepat. (Suanda 2021)

6) Metode Flashcard

Perkembangan bahasa didukung oleh kemampuan bawaan metode pengembangan kartu bergambar yang lebih mudah dipahami melalui panca indera. Komunikasi tertulis disampaikan melalui media ini, yang membantu individu mengingat informasi.

Belajar dengan kartu bergambar membantu peserta mengingat materi karena menciptakan gambaran visual yang kuat dan memicu imajinasi mereka (Aulia 2021).

Menurut Notoatmodjo, metode penyuluhan dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuannya, yaitu penyuluhan individu dan penyuluhan kelompok.

1) Penyuluhan Individu

Metode ini bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang berdasarkan kebutuhan serta kemampuan individu yang bersangkutan.

2) Penyuluhan Kelompok

Penyuluhan kelompok terbagi menjadi kelompok besar dan kelompok kecil

a. Kelompok Besar

Kelompok ini terdiri dari lebih dari 15 peserta. Metode yang dapat digunakan meliputi ceramah, seminar, dan demonstrasi:

1. Ceramah

Ceramah merupakan bentuk penyampaian pidato oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Inti dari metode ini adalah proses penyampaian informasi dari penyuluh kepada peserta. Dalam pelaksanaannya terdapat tiga unsur utama, yaitu penyuluh, materi, dan peserta. Metode ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

2. *Workshop / Seminar*

Seminar atau workshop adalah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berpikir dan bekerja sama dalam kelompok atau individu, guna membahas dan menyelesaikan berbagai masalah terkait teori atau praktik tertentu.

3. Demonstrasi

Demonstrasi adalah metode penyampaian informasi dengan menunjukkan proses atau langkah-langkah tertentu. Proses ini dapat dilakukan menggunakan objek nyata atau tiruan, sehingga peserta dapat memahami materi dengan lebih baik.

b. Kelompok Kecil

Kelompok kecil biasanya terdiri dari lebih sedikit peserta, dan metode yang digunakan mencakup:

1. Diskusi

Diskusi adalah kegiatan bertukar informasi, pendapat, dan pengalaman secara terorganisir untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas atau mencapai keputusan bersama.

2. Curhat Pendapat (*Brainstorming*)

Metode ini bertujuan untuk mencari solusi dengan melibatkan semua peserta diskusi, sekaligus mengevaluasi ide-ide yang muncul.

3. Panel

Panel adalah diskusi yang melibatkan sejumlah orang yang ditunjuk untuk membahas suatu topik. Pembicaraan

berlangsung secara informal tetapi terarah, dan biasanya dilakukan di hadapan audiens.

4. Bermain Peran (*Role Playing*)

Bermain peran adalah metode pembelajaran yang menggabungkan unsur gerak, aturan, dan tujuan, serta memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi peserta. (Notoatmodjo. et al. 2010)

c. Tujuan

Tujuan penyuluhan tersebut meliputi:

1. Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan.
2. Menambah wawasan dan pengetahuan.
3. Memberikan informasi yang relevan.
4. Memberdayakan diri sendiri (*self-empowering*).
5. Mengubah kebiasaan, pola hidup, dan gaya hidup.
6. Menciptakan perubahan pada lingkungan sekitar. (Yusiana et al. 2023)

d. Media Penyuluhan

Media merupakan sarana bantu yang berfungsi memudahkan peserta dalam memahami materi yang disampaikan oleh penyuluh. Sebagai alat komunikasi, media penyuluhan dapat berupa peralatan sederhana hingga teknologi yang lebih modern. Saat memilih media penyuluhan, perhatikan panduan berikut:

1. Tujuan penggunaan media perlu didefinisikan dengan baik.
2. Pemilihan media harus netral dan ditentukan oleh efektivitas penyuluhan, bukan preferensi penyuluh.

3. Setiap media memiliki kelebihan dan keterbatasan, tidak ada satu media pun yang dapat memenuhi semua tujuan penyuluhan.
4. Media yang dipilih harus sesuai dengan konten yang disampaikan
5. Pemilihan media perlu menyesuaikan dengan keadaan dan lingkungan (Suanda 2021).

e. Jenis Media

Media dapat dikategorikan menjadi empat jenis, yaitu media visual, media audio, media audio-visual, dan multimedia.

1. Media *Visual*, hanya menggunakan indra penglihatan, keterampilan visual siswa sangat penting untuk efektivitasnya. Seperti media cetak (buku, modul, poster, gambar), model atau prototipe (bola dunia), dan media yang terinspirasi oleh alam adalah contoh media visual.
2. Media *audio*, hanya menggunakan indra pendengaran, baik bahasa lisan maupun kata-kata, serta isyarat nonverbal seperti musik atau suara lainnya, dapat dikomunikasikan melalui media ini. Radio, CD, pemutar DVD, dan perekam pita adalah beberapa contoh media audio.
3. Media *audiovisual*, mengintegrasikan komponen visual dan aural dalam satu tindakan. Pesan lisan maupun nonverbal dapat disampaikan melalui media ini. Acara televisi, film, video, dan sejenisnya merupakan contoh media *audiovisual*.
4. *Multimedia*, menggabungkan berbagai jenis media dan peralatan secara bersamaan. Menggunakan teks, gambar diam, gambar bergerak, dan audio berbasis teknologi informasi dan komunikasi,

komunikasi multimedia memanfaatkan indera penglihatan dan pendengaran. Televisi, presentasi PowerPoint, visual suara, dan media sejenis lainnya merupakan contoh multimedia (Ummah 2019).

2. Metode Flashcard

a Definisi

Flashcard adalah alat pembelajaran berbentuk kartu bergambar berukuran A4 (21 x 29,7 cm). Gambarnya dapat dibuat secara manual atau menggunakan foto, lalu ditempel pada karton. Setiap gambar menyampaikan pesan tertentu dengan penjelasan yang ditulis di bagian belakang. Kartu-kartu bergambar ini dikenal sebagai media flashcard (Arman 2019). Flashcard adalah kumpulan kartu berukuran sekitar 25 x 30 cm yang berisi materi atau program tertentu. Biasanya, teks penjelas terletak di balik gambar yang ditampilkan di bagian depan kartu (Efendi 1997). Gambar pada kartu dapat berupa foto maupun ilustrasi tangan. Kartu flashcard memfasilitasi perkembangan bahasa karena mudah diserap melalui kelima indra. Kartu flashcard menyajikan informasi tertulis, yang membantu anak-anak mengingat informasi tersebut. Menggunakan kartu flashcard untuk belajar memberikan efek visual yang kuat dan memicu imajinasi siswa, yang membantu mereka mengingat pengetahuan. (Somawati 2019).

b Kelebihan Flashcard

1. Mudah Dibawa Ke Mana Saja

Kartu flashcard tidak memakan banyak tempat dan mudah dibawa dalam tas ransel karena ukurannya yang kecil. Baik di dalam

maupun di luar kelas, kartu flash dapat digunakan dalam berbagai konteks.

2. Praktis Digunakan

Dari segi pembuatan dan penggunaan, flashcard sangat praktis. Penggunaannya tidak memerlukan keahlian khusus atau energi listrik. Cukup susun gambar sesuai keinginan, pastikan posisinya benar dan tidak terbalik. Setelah digunakan, flashcard dapat disimpan kembali dengan cara diikat atau dimasukkan ke dalam map agar tidak berserakan.

3. Mudah Diingat

Flashcard menampilkan pesan singkat pada setiap kartunya, misalnya berupa penjelasan mengenai jenis-jenis menu atau ikon pada menu bar dan toolbar. Pesan singkat tersebut memudahkan peserta didik dalam mengingat informasi. Perpaduan antara gambar dan teks juga membantu peserta didik lebih mudah memahami konsep pembelajaran.

4. Menyenangkan

Flashcard dapat digunakan dalam berbagai bentuk permainan edukatif. Sebagai contoh, peserta didik dapat berlomba mencari nama ikon tertentu dari kartu yang telah diacak. Kegiatan ini mampu meningkatkan keterampilan psikomotorik peserta didik sekaligus menjadikan proses pembelajaran lebih menyenangkan (Arman 2019).

c Cara Membuat

1. Siapkan kertas tebal, seperti karton, agar gambar dapat menempel dengan baik.
2. Tandai kertas menggunakan pensil atau spidol, lalu tentukan ukuran yang diinginkan.
3. Potong kertas sesuai ukuran yang telah ditentukan, kemudian tempelkan gambar yang sesuai dengan materi menggunakan lem.
4. Jika menggambar sendiri, gunakan kertas halus seperti HVS untuk menggambar.
5. Gambar dapat dibuat menggunakan pensil, spidol, pewarna, atau cat air. Alternatifnya, desain gambar di laptop atau komputer sesuai ukuran, lalu cetak dan tempelkan pada kartu.
6. Jika menggunakan gambar dari foto atau majalah, gunting gambar tersebut dan tempelkan pada kartu dengan lem.
7. Terakhir, tulis penjelasan di bagian belakang kartu sesuai dengan gambar di bagian depan. Penjelasan bisa menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Latin. (Farida 2019)

d Cara Mengguankan

1. Kartu-kartu yang telah disusun berurutan ditampilkan kepada kelompok sasaran, biasanya kurang lebih 30 orang, dengan sisi gambar menghadap mereka.
2. Ketika gambar ditunjukkan, teks di bagian belakang dibacakan dan dijelaskan untuk memudahkan pemahaman audiens.
3. Media ini dapat dimanfaatkan dalam penyuluhan kesehatan di puskesmas, rumah sakit, klinik bersalin, dan tempat serupa lainnya. (Efendi 1997)

3. Pengetahuan

a Definisi

Pengetahuan umum, yang dalam *filisafat* dikenal sebagai akal sehat, sering dimaknai sebagai kemampuan seseorang untuk menerima sesuatu dengan wajar. Pengetahuan ilmiah, yaitu ilmu pengetahuan yang pada dasarnya merupakan usaha untuk mengatur dan mensistematisasi akal sehat. Pengetahuan ini berasal dari pengalaman dan pengamatan sehari-hari. Ilmu pengetahuan berfungsi sebagai metode berpikir objektif (*objective thinking*) yang bertujuan untuk menjelaskan dan memahami dunia faktual. Pengetahuan ilmiah diperoleh melalui proses pengamatan, eksperimen, dan klasifikasi. Analisis dalam ilmu pengetahuan bersifat objektif, mengesampingkan unsur pribadi, mengutamakan logika, serta bersifat netral karena didasarkan pada fakta dan tidak dipengaruhi oleh kepentingan pribadi (Suaedi 2016).

Pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan manusia, yakni kemampuan individu dalam memahami suatu objek melalui indera yang dimilikinya, seperti mata, hidung, telinga, dan sebagainya. Wawancara atau angket dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai pokok bahasan yang ingin dipelajari dari peserta penelitian atau responden dapat digunakan untuk mengukur derajat pengetahuan (Notoatmodjo 2018). Ilmu pengetahuan, yang juga dikenal sebagai pengetahuan atau *knowledge*, mengacu pada kumpulan informasi yang diperoleh, disusun, dan diorganisasikan melalui pengamatan, eksperimen, serta pemikiran rasional. Pengertian ilmu pengetahuan meliputi pemahaman

tentang berbagai aspek dunia fisik, alam, sosial, dan fenomena lain di sekitar kita (Bariah et al. 2024).

b Tingkatan Pengetahuan

1. Tahu (*Know*)

Mengetahui merujuk pada kemampuan untuk mengingat kembali informasi atau materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tingkat pengetahuan ini mencakup pengenalan serta pengingatan terhadap informasi spesifik maupun materi yang telah diperoleh. Dengan demikian, tahap ini merupakan tingkatan pengetahuan yang paling dasar. Kata kerja yang menggambarkan seseorang telah mengetahui suatu materi antara lain menyebutkan, mendefinisikan, menguraikan, menyatakan, dan sejenisnya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan untuk memberikan penjelasan yang benar mengenai suatu objek atau materi yang telah diketahui, serta mampu menafsirkan dengan tepat. Individu yang memahami materi dapat menjelaskan, memberikan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan melakukan aktivitas lain yang berkaitan dengan objek atau materi yang telah.

3. Aplikasi (*Application*)

Kemampuan untuk mengadaptasi informasi yang dipelajari ke dalam situasi atau kondisi aktual dikenal sebagai penerapan. Keterampilan ini melibatkan penggunaan aturan, persamaan, teknik, konsep, dan sebagainya dalam berbagai konteks.

4. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan untuk membedah suatu materi atau item menjadi bagian-bagian yang lebih kecil sambil tetap memperhatikan bagaimana bagian-bagian tersebut saling berhubungan dalam kerangka yang lebih besar dikenal sebagai analisis. Aktivitas seperti membuat diagram, membedakan, memisahkan, atau mengelompokkan dapat digunakan untuk menggambarkan keterampilan ini.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan untuk menggabungkan atau mengintegrasikan berbagai komponen untuk menciptakan suatu kesatuan baru dikenal sebagai sintesis, atau kemampuan untuk menghasilkan formulasi baru dari berbagai formulasi yang sudah ada tercermin dalam sintesis.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Kemampuan untuk menilai atau mempertimbangkan suatu item atau informasi berdasarkan standar tertentu dikenal sebagai evaluasi. Baik kriteria yang dirumuskan sendiri maupun yang telah ditetapkan dapat digunakan dalam evaluasi ini (Notoadmodjo 2012).

c Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

1. Tingkat Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya untuk memberikan pengetahuan yang dapat mendorong perubahan perilaku ke arah positif serta meningkatkan kemampuan individu. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap kapasitas pemahaman dan pengetahuannya.

2. Informasi

Semakin banyak informasi yang diperoleh seseorang, maka semakin luas pula pengetahuannya. Informasi tersebut dapat bersumber dari orang tua, teman, media massa, buku, maupun tenaga kesehatan.

3. Pengalaman

Pengalaman langsung tidak selalu diperlukan, pengalaman dapat diperoleh hanya dengan mendengar atau melihat. Secara informal, pengalaman dapat memperluas pemahaman dan wawasan seseorang.

4. Budaya

Budaya meliputi bagaimana orang dan kelompok berperilaku untuk memenuhi keinginan dasar mereka, serta sikap dan nilai-nilai mereka.

5. Sosial ekonomi

Individu dengan kondisi ekonomi yang lebih baik cenderung mampu mengalokasikan sebagian sumber daya finansialnya untuk memperoleh informasi yang bermanfaat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang. (Notoatmodjo 2010)

d Pengaruh Pengetahuan Terhadap Perilaku

1. Kesadaran (*Awareness*)

Kesadaran berarti individu mulai menyadari keberadaan stimulus (objek) dan mengetahuinya terlebih dahulu.

2. Ketertarikan (*Interest*)

Ketertarikan terjadi ketika individu mulai menunjukkan minat terhadap stimulus yang diperhatikan.

3. Evaluasi (*Evaluation*)

Pada tahap ini, individu mempertimbangkan apakah stimulus tersebut bermanfaat atau tidak bagi dirinya. Hal ini menunjukkan sikap yang mulai berkembang lebih positif.

4. Percobaan (*Trial*)

Individu mulai mencoba untuk melakukan perilaku baru yang sesuai dengan stimulus tersebut.

5. Adaptasi (*Adaption*)

Pada titik ini, orang tersebut telah mengubah tindakannya agar sesuai dengan kesadaran, pengetahuan, dan sikapnya terhadap rangsangan (Notoadmodjo 2012).

4. Tablet Tambah Darah

a. Definisi

Tablet tambah darah merupakan elemen utama yang berperan penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Tablet tambah darah merupakan suplemen mineral yang dibutuhkan tubuh untuk membantu pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Suplemen ini berperan penting sebagai elemen utama dalam proses produksi sel darah merah. (Kemenkes 2018). Menurut (Haryanti, Kamesywor, and Maksuk 2020) Tablet Fe adalah suplemen gizi untuk meningkatkan kadar darah yang disediakan oleh pemerintah dan didistribusikan kepada kelompok-kelompok target, termasuk remaja berusia 10-19 tahun sebagai salah satu kelompok sasaran utama. Tablet ini biasanya mengandung ferosulfat dan

asam folat, yang berperan dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah serta mencegah gejala anemia, seperti lemas dan kulit pucat (Pamangin 2023). Pemberian tablet Fe pada siswi merupakan upaya pemerintah untuk memenuhi kebutuhan zat besi guna Pencegahan anemia yang dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain:

- 1) Sistem kekebalan tubuh yang melemah, membuat individu lebih rentan terhadap infeksi menular.
- 2) Berkurangnya kebugaran serta ketajaman berpikir akibat kurangnya pasokan oksigen ke sel otot dan sel otak.
- 3) Penurunan prestasi akademik.

Anemia jangka panjang dapat meningkatkan risiko masalah saat melahirkan, kematian ibu dan bayi baru lahir, serta kerentanan terhadap penyakit menular jika remaja putri ini hamil (Kemenkes RI 2020).

b. Manfaat

Tablet tambah darah berfungsi utama untuk mencegah anemia atau kekurangan sel darah merah. Selain itu, konsumsi tablet ini juga memberikan berbagai manfaat penting bagi remaja putri. Berikut beberapa alasan yang mendasarinya, menurut (Kemenkes RI 2020), mengapa remaja putri disarankan rutin mengonsumsinya :

1) Mencegah Anemia

Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan yang menyebabkan kehilangan sejumlah darah, sehingga lebih berisiko terkena anemia. Kekurangan sel darah merah atau rendahnya kadar hemoglobin dapat menimbulkan gejala anemia, antara lain tubuh terasa lemas, mudah lesu, hingga pingsan.

2) Mendukung Pertumbuhan Dan Perkembangan

Pada masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan cepat, sehingga kebutuhan zat besi meningkat dibanding masa kanak-kanak. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi, remaja putri memerlukan sekitar 15 miligram zat besi per hari, hampir dua kali lipat dari kebutuhan sebelum menstruasi.

3) Memenuhi Keutuhan Zat Besi

Asupan makanan remaja putri terkadang tidak mencukupi kebutuhan zat besi dan protein. Pola makan yang kurang seimbang, ditambah diet tanpa bimbingan ahli, dapat menyebabkan kekurangan mineral yang penting untuk pertumbuhan.

4) Meningkatkan Kemampuan Kognitif

Tablet tambah darah juga bermanfaat dalam menjaga fungsi kognitif. Anemia dapat menurunkan konsentrasi, memengaruhi daya ingat, dan kemampuan berpikir, yang berimbas pada prestasi belajar di sekolah.

5) Memperkuat Sistem Imun

Zat besi berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh, sehingga remaja tidak mudah terserang penyakit atau infeksi.

6) Infestasi Kesehatan Jangka Panjang

Rutin mengonsumsi tablet tambah darah dapat menjadi investasi kesehatan yang bermanfaat hingga masa depan. (Dinkes 2023)

c. Dosis

Pemberian tablet tambah darah (TTD) dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia sekaligus meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh. Program suplementasi ini ditujukan bagi remaja putri

berusia 12–18 tahun dan dilaksanakan melalui institusi pendidikan, seperti SMP dan SMA (atau sederajat), dengan dukungan UKS/M. Setiap tablet tambah darah mengandung 60 mg zat besi elemental dan 0,25 mg asam folat, dengan aturan konsumsi satu tablet per minggu, serta satu tablet setiap hari pada saat menstruasi (Kemenkes RI 2020).

d. Cara Mengonsumsi

Agar konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) lebih efektif dalam mencegah anemia, perhatikan hal-hal berikut:

- 1) Pastikan asupan makanan bergizi seimbang dengan kandungan protein tinggi serta kaya zat besi.
- 2) Konsumsi tablet tambah darah (TTD) menggunakan air putih.
- 3) Sertakan buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, pepaya, mangga, atau jambu biji, untuk membantu penyerapan zat besi secara optimal.
- 4) Hindari mengonsumsi TTD bersamaan dengan teh, kopi, atau susu karena dapat menghambat penyerapan zat besi.
- 5) Apabila muncul efek samping seperti perut terasa perih, mual, atau tinja berwarna kehitaman, tidak perlu dikhawatirkan karena tubuh memerlukan waktu untuk beradaptasi. Untuk mengurangi efek tersebut, sebaiknya tidak mengonsumsi TTD saat perut dalam keadaan kosong (Kemenkes RI 2020).

e. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kepatuhan terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah di Indonesia masih tergolong rendah, yang umumnya disebabkan oleh beberapa hal yaitu:

- 1) Kurangnya edukasi dan penyuluhan, banyak remaja putri yang tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang pentingnya TTD, cara konsumsi yang benar, dan manfaatnya dalam mencegah anemia. (Atika Suri et al. 2022)
- 2) Pengaruh lingkungan, Informasi yang diterima dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, dan media massa, dapat mempengaruhi pengetahuan tentang TTD. Jika lingkungan tidak mendukung atau memberikan informasi yang salah, maka pengetahuan remaja tentang TTD juga akan rendah. (Wahyuningsih et al. 2020)

f. Efek Samping

Efek samping yang mungkin timbul, seperti mual, nyeri lambung, muntah, diare, atau sembelit pada beberapa individu. Untuk mengurangi rasa mual atau nyeri lambung, disarankan TTD diminum tepat sebelum tidur. Penting untuk diingat bahwa gejala-gejala ini tidak berbahaya dan biasanya akan hilang seiring tubuh beradaptasi (Kemenkes RI 2020).

g. Program Pemerintah

Pemberian tablet tambah darah (TTD) merupakan salah satu inisiatif pemerintah untuk menanggulangi anemia pada remaja putri. Surat Edaran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor

HK.03.03/V/0595/2016 dan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2014 tentang Standar Pemberian Tablet Tambahan Zat Besi bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil menjadi landasan program ini. Sasaran utama program ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat, serta Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat (Kemenkes 2021).

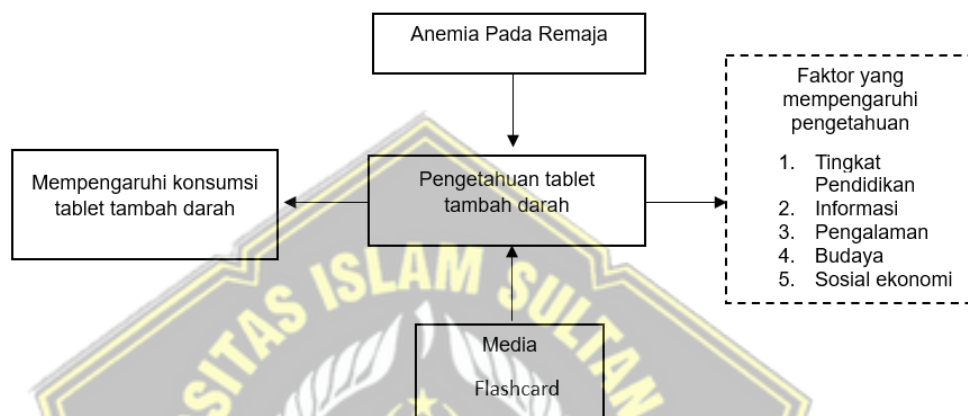
5. Pengaruh Penyuluhan Metode Flashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah

Flashcard adalah media pembelajaran berupa kartu yang berisi informasi seperti gambar, kata, atau huruf, yang dicetak pada satu atau kedua sisinya. Media ini memiliki berbagai keunggulan, antara lain mudah dibawa karena ukurannya yang kecil dan dapat digunakan di mana saja tanpa memerlukan ruang yang luas. Selain itu, flashcard praktis karena tidak membutuhkan listrik dalam penggunaannya dan dapat digunakan tanpa keahlian khusus oleh guru atau pendamping. Dengan desainnya yang menyajikan pesan singkat, flashcard juga mudah diingat, serta penggunaannya yang berbentuk permainan interaktif menjadikannya menyenangkan bagi guru dan siswa (Zuhriyyah 2017).

Media visual seperti flashcard dapat mempermudah pemahaman informasi yang kompleks. Gambar dan teks yang disajikan dalam format flashcard membantu peserta untuk lebih mudah mengingat informasi penting terkait anemia dan konsumsi tablet Fe. Penelitian (Kustanti 2021) menunjukkan bahwa penggunaan media visual dalam pendidikan kesehatan meningkatkan daya tarik materi ajar dan keterlibatan peserta. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran tentang anemia

melalui penyuluhan menggunakan flashcard, diharapkan remaja akan lebih cenderung mengonsumsi suplemen zat besi secara teratur. Hal ini penting untuk mencegah anemia dan menjaga kesehatan remaja secara keseluruhan (Anggista et al. 2022).

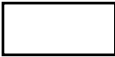
B. KERANGKA TEORI



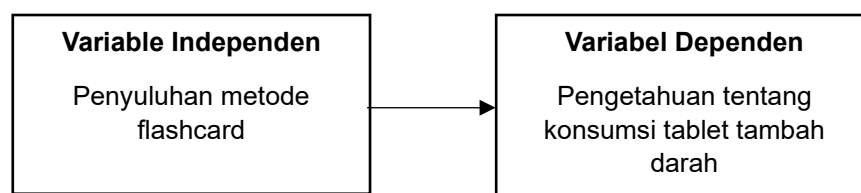
Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : (Notoatmodjo.SKM. et al. 2010), (Kemenkes RI 2020), (Aulia 2021)

Keterangan :

-  : yang diteliti
 : pengaruh
 : tidak diteliti

C. KERANGKA KONSEP



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

D. HIPOTESIS

H₀ = Tidak ada pengaruh yang signifikan antara penyuluhan kesehatan menggunakan metode flashcard terhadap pengetahuan mengenai konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang.

H_a = Ada pengaruh yang signifikan antara penyuluhan kesehatan menggunakan metode flashcard terhadap pengetahuan mengenai konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN

Desain penelitian merupakan suatu perencanaan yang disusun secara sistematis untuk mengumpulkan data dan informasi dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain ini mencakup langkah-langkah serta strategi yang dirancang untuk memastikan proses pengumpulan data menghasilkan temuan yang valid, reliabel, dan relevan. Sebagai tahap awal yang sangat krusial dalam penelitian, desain yang tidak tepat dapat mengakibatkan hasil penelitian menjadi kurang bermakna atau tidak bermanfaat. Dalam konteks ini, penelitian berfungsi untuk memperbarui atau meningkatkan ilmu pengetahuan agar tetap relevan, mutakhir, fungsional, dan dapat diterapkan dalam kehidupan masyarakat (Adlini et al. 2022).

Penelitian ini menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest*, yaitu desain kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental*. Pendekatan ini meliputi pemberian *pretest* untuk mengukur pengetahuan remaja putri sebelum intervensi, konseling menggunakan metode kartu bergambar, dan tes akhir *posttest* untuk menilai efikasi intervensi (Notoatmodjo 2010).

<i>Pretest</i>	<i>Intervensi</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O_1 : sebelum diberikan intervensi

X : intervensi/perlakuan

O_2 : sesudah diberikan intervensi

B. SUBJEK PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah remaja putri yang bersekolah di SMP Negeri 20 Semarang

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai sekelompok individu yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang sudah ditetapkan sebelumnya. Karakteristik ini ditentukan berdasarkan variabel yang digunakan. Tidak semua individu dalam lokasi dan waktu penelitian diikuti sertakan dalam penelitian, melainkan hanya mereka yang memiliki ciri tertentu yang sama (Notoatmodjo 2018). Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang berjumlah 62 siswi di SMP Negeri 20 Semarang.

a Populasi Target

Populasi target adalah kelompok yang menjadi sasaran dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini, populasi targetnya adalah remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang tahun ajaran 2025, dengan jumlah sebanyak 374 siswa. Populasi target yaitu populasi yang dijadikan sasaran pada penelitian.

b Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau merupakan bagian dari populasi target yang dapat terjangkau serta memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel penelitian. Dalam penelitian ini, populasi terjangkau adalah remaja putri

kelas VIII di SMP Negeri 20 Semarang tahun ajaran 2025 dengan jumlah 130 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo 2010). Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri SMP Negeri 20 Semarang dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

a Kriteria Inklusi:

1. Siswi putri kelas 8 tahun ajaran 2025 di SMP Negeri 20 Semarang.
2. Siswi putri yang sudah menstruasi.
3. Siswi putri yang bersedia menjadi responden.
4. Hadir di sekolah selama pelaksanaan penelitian.

b Kriteria Eksklusi:

Remaja putri kelas 8 tahun ajaran 2025 di SMP Negeri 20 Semarang yang sedang sakit atau tidak dapat mengikuti kegiatan penyuluhan.

c Kriteria Eksklud:

1. Remaja putri yang tidak bersedia menjadi responden.
2. Remaja putri yang tidak menyelesaikan pretest atau posttest.

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin agar sampel yang diperoleh dapat mewakili populasi secara tepat. Rumus Slovin digunakan apabila jumlah populasi telah diketahui (Notoatmodjo 2010).

$$\text{Rumus Slovin : } n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

keterangan :

n = Besar sampel yang dibutuhkan

N = Jumlah Populasi

d = Nilai kritis batas kegiatan yang diinginkan 10% (0,1)

Berdasarkan pengumpulan data awal yang dilakukan peneliti, didapatkan populasi dalam penelitian ini sebanyak 130 orang yang tersebar di 8 kelas. Sehingga :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{N}{1 + 130(0,1)^2}$$

$$n = \frac{130}{1 + 1,3}$$

$$n = \frac{130}{2,3}$$

$$n = 56,52 + 10\% = 62,17$$

Jadi, sampel minimal yang digunakan adalah 62,17 namun, peneliti melakukan pembulatan menjadi 62 responden.

3. Teknik Sampling

Metode pengambilan sampel ini menggunakan *probability sampling*, yang mana memberikan peluang sama bagi setiap anggota untuk terpilih sebagai sampel. Penelitian ini menerapkan *stratified random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang digunakan apabila populasi memiliki anggota yang tidak homogen dan terbagi ke dalam strata secara proporsional. Melalui teknik ini, setiap strata dalam populasi dapat terwakili

dalam sampel sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat dan dapat digeneralisasi pada seluruh populasi. (Sugiyono 2018)

Pengambilan sampel dilakukan secara acak berdasarkan proporsi jumlah siswa di setiap kelas. Perhitungan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus *proportionate stratified random sampling* sebagai berikut :

$$n_A = \frac{N_A}{N} \times n$$

Keterangan :

n_A = Sampel pada Strata A

N_A = Populasi pada Strata A

N = Populasi Keseluruhan

n = Sampel Keseluruhan

Tabel 3. 1 Jumlah sampel SMP Negeri 20 Semarang

Kelas	Jumlah Siswa	Persen (%)	Sampel
VIII A	17	$\frac{17}{130}$ 62	8
VIII B	17	$\frac{17}{130}$ 62	8
VIII C	17	$\frac{17}{130}$ 62	8
VIII D	17	$\frac{17}{130}$ 62	8
VIII E	16	$\frac{16}{130}$ 62	8
VIII F	16	$\frac{16}{130}$ 62	8
VIII G	14	$\frac{14}{130}$ 62	6

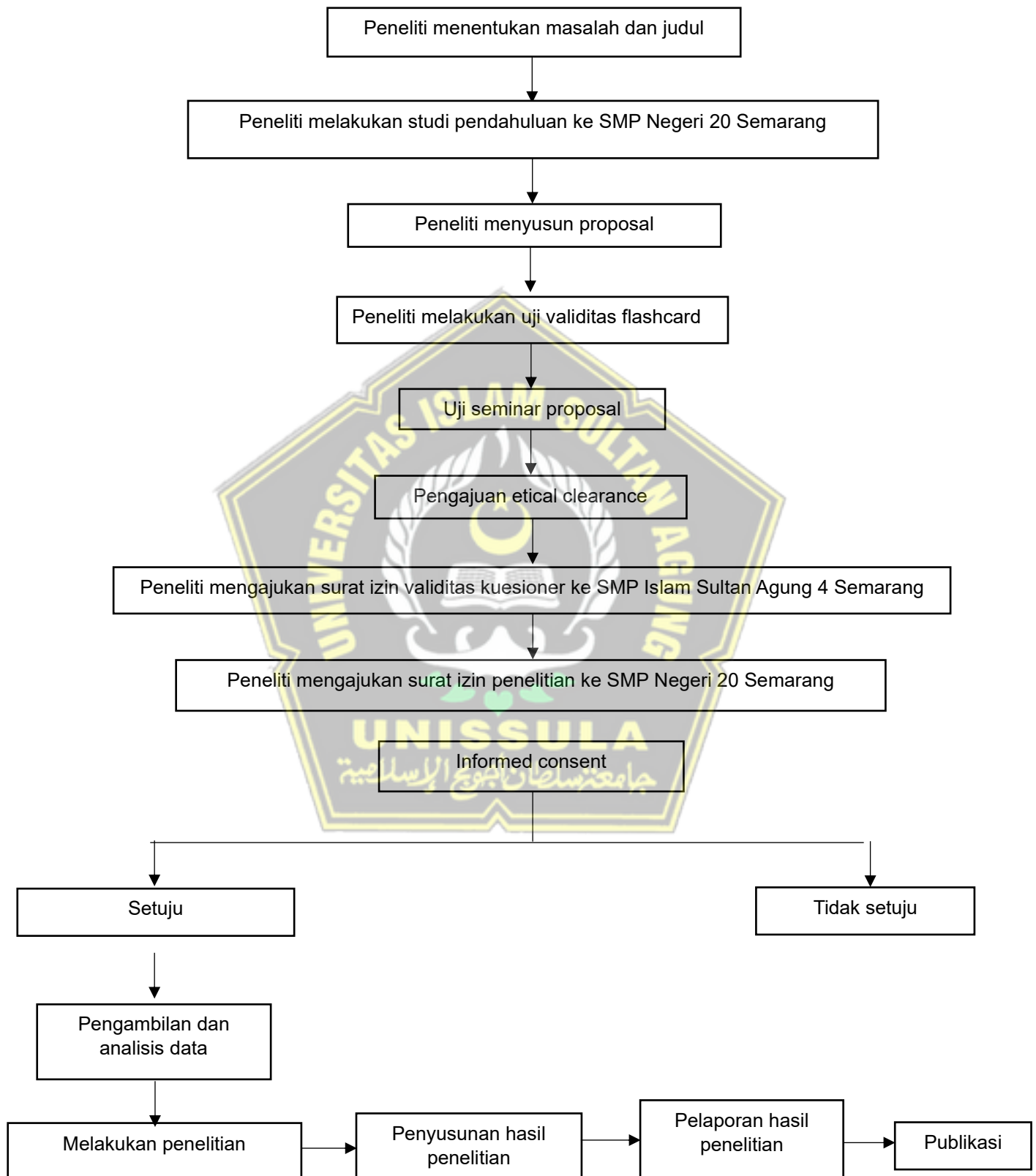
VIII H	16	$\frac{16}{130}$ 62	8
Jumlah			62

C. WAKTU DAN TEMPAT

- a Tempat Penelitian: Penelitian dilakukan di SMP Negeri 20 Semarang.
- b Waktu Penelitian: Penelitian ini dilakukan mulai bulan Oktober 2024, sedangkan waktu pengambilan data dimulai dari bulan Desember 2024.



D. PROSEDUR PENELITIAN



1. Tahap Pra Penelitian

Pada tahap ini, Peneliti menentukan masalah dan judul, melakukan studi pendahuluan ke SMP Negeri 20 Semarang, menyusun proposal, dan menguji validitas media flashcard. Setelah itu, dilakukan seminar proposal dan pengajuan ethical clearance. Peneliti juga mengurus surat izin validasi kuesioner ke SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang dan surat izin penelitian ke SMP Negeri 20 Semarang.

2. Tahap Penelitian

Pada tahap penelitian jika subjek penelitian menyatakan setuju untuk berpartisipasi, peneliti melanjutkan ke tahap pengumpulan dan analisis data. Pengumpulan data dilakukan sesuai dengan rancangan yang telah disetujui, kemudian data yang terkumpul dianalisis untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel.

3. Tahap Akhir Penelitian

Setelah data dianalisis, peneliti mulai menyusun laporan hasil penelitian secara sistematis. Laporan tersebut kemudian dipersiapkan untuk pelaporan hasil penelitian kepada pihak terkait. Langkah terakhir dalam tahap akhir penelitian adalah publikasi hasil penelitian agar dapat diakses oleh semua pihak dan memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan.

E. VARIABEL PENELITIAN

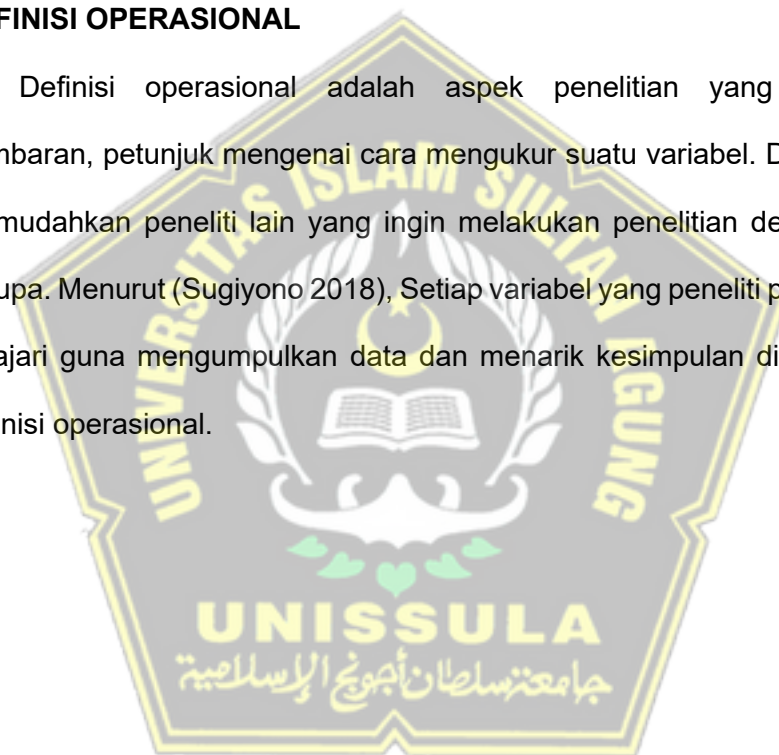
Variabel penelitian adalah karakteristik, atribut, atau nilai dari individu, objek, organisasi, atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu dan ditentukan

oleh peneliti untuk dianalisis serta dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan (Sugiyono 2017). Variabel dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengetahuan dari konsumsi tablet tambah darah.
2. Variabel independen dalam penelitian ini adalah penyuluhan kesehatan dengan metode flashcard.

F. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional adalah aspek penelitian yang memberikan gambaran, petunjuk mengenai cara mengukur suatu variabel. Definisi ini juga memudahkan peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan variabel serupa. Menurut (Sugiyono 2018), Setiap variabel yang peneliti putuskan untuk pelajari guna mengumpulkan data dan menarik kesimpulan dikenal sebagai definisi operasional.



Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Nama Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Pengetahuan Mengenai Konsumsi Tablet Tambah Darah sebelum dilakukan penyuluhan.	Tingkat pemahaman remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang mengenai manfaat, dosis, waktu konsumsi, dan efek samping tablet tambah darah sebelum diberikan intervensi penyuluhan menggunakan media flashcard. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner dengan 26 soal pilihan benar/salah.	Kuisisioner	Skor nilai dari 0–100 berdasarkan jumlah jawaban benar	Interval (Numerik)
2.	Pengetahuan Mengenai Konsumsi Tablet Tambah Darah setelah dilakukan penyuluhan.	Tingkat pemahaman remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang mengenai manfaat, dosis, waktu konsumsi, dan efek samping tablet tambah darah setelah diberikan penyuluhan menggunakan media flashcard. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner dengan 26 soal pilihan benar/salah.	Kuesioner dan Media <i>Flashcard</i>	Skor nilai dari 0–100 berdasarkan jumlah jawaban benar	Interval (Numerik)

G. METODE PENGUMPULAN DATA

1. Jenis data

Menurut (Sugiyono 2018) Data penelitian dikelompokkan menjadi 2 jenis:

- a Data Primer adalah informasi yang diperoleh langsung dari sumber aslinya.
- b Data Sekunder adalah informasi yang diperoleh dari sumber lain, bukan langsung dari subjek penelitian.

2. Teknik pengumpulan data

- a Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden mengenai pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah pada siswi SMP Negeri 20 Semarang.
- b Data sekunder diperoleh penelitian dari data yang diberikan kepala sekolah SMP Negeri 20 Semarang.

3. Alat ukur

a Flashcard

Flashcard digunakan sebagai intervensi yang memberikan informasi tentang konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Media flashcard dikembangkan sendiri oleh peneliti dan akan dilakukan uji validitas dengan ahli materi 1 orang, ahli media 1 orang dan responden 2 orang. Validasi instrument menggunakan rumus *Gregory* dalam (Arlini 2017) dimana rumus ini menggunakan koefisiensi sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Tabulasi Silang 2x2

		Ahli I	
		Tidak relevan (skor 1-2)	Relevan (skor 3-4)
Ahli II	Tidak relevan (skor 1-2)	(A)	(B)
	Relevan (skor 3-4)	(C)	(D)

$$\text{Koefesiensi validasi} = \frac{D}{(A+B+C+D)}$$

Keterangan :

1. A : Kedua ahli menunjukkan item itu tidak relevan
2. B : Ahli I menunjukkan item pernyataan itu relevan, ahli II menunjukkan item itu tidak relevan
3. C : Ahli I menunjukkan item pertanyaan itu tidak relevan, ahli II menunjukkan item pertanyaan item relevan
4. D : Kedua ahli menunjukkan item itu relevan

Tabel 3. 4 Kategori interpretasi

Interval	Kategori
>0,8	Tinggi
0,4 – 0,8	Sedang
<0,4	Rendah

(Retnawati 2016)

Keterangan :

1. Kategori Tinggi: Hasil pengukuran sangat konsisten dan dapat dipercaya.
2. Kategori Sedang: Alat ukur tersebut masih bisa digunakan, namun perlu perbaikan atau peninjauan kembali pada beberapa bagian agar lebih optimal.
3. Kategori Rendah: Tidak disarankan untuk digunakan tanpa revisi besar. Hasil pengukuran dari instrumen ini kurang dapat dipercaya atau konsistensinya rendah.

Dari hasil perhitungan dengan rumus diatas didapatkan hasil:

- 1) Ahli materi

$$\text{Koefisien validitas} = \frac{6}{(0+0+0+6)} = 1$$

Dapat di interpretasikan pada kategori tinggi

- 2) Ahli media

$$\text{Koefisien validitas} = \frac{6}{(0+0+0+6)} = 1$$

Dapat di interpretasikan pada kategori tinggi

- 3) Responden

$$\text{Koefisien validitas} = \frac{5}{(0+1+0+5)} = 0,8$$

Dapat di interpretasikan pada kategori tinggi

Berdasarkan validasi dari ahli materi, ahli media dan responden disimpulkan bahwa flashcard tentang tablet tambah darah untuk remaja direkomendasikan.

Flashcard ini terdiri dari 10 kartu yang dibagi ke dalam tiga kategori warna, yaitu pink, hijau, dan biru, yang masing-masing mewakili kelompok materi berbeda mengenai anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri. Kategori warna pink terdiri dari 3 kartu yang membahas materi dasar tentang anemia, mulai dari pengertian anemia, penyebabnya seperti kekurangan zat besi, vitamin B12, dan asam folat, hingga dampak anemia seperti kelelahan, menurunnya daya tahan tubuh, dan gangguan konsentrasi. Kategori hijau terdiri dari 6 kartu yang menjelaskan secara rinci tentang TTD, mencakup pengertian, alasan pentingnya konsumsi bagi remaja putri, manfaat jika dikonsumsi secara teratur, aturan minum yang benar, contoh makanan kaya zat besi, dan cara mengatasi efek samping seperti mual. Sementara itu, kategori biru hanya terdiri dari 1 kartu yang membahas mitos dan fakta seputar TTD, dengan tujuan meluruskan pemahaman keliru, salah satunya bahwa TTD menyebabkan menstruasi lebih sakit dan darah lebih banyak, yang sebenarnya tidak benar. Secara keseluruhan, flashcard ini dirancang secara menarik, ringkas, dan edukatif untuk membantu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja putri dalam mencegah anemia melalui konsumsi TTD secara benar dan rutin.

1. Proses Pembuatan Kartu Flashcard

Pembuatan media edukasi berupa flashcard dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur agar isi materi sesuai tujuan pembelajaran dan tampilan visual menarik serta mudah dipahami oleh sasaran, dalam hal ini remaja putri. Berikut tahapannya:

a) Menentukan Materi

Tahap pertama dalam pembuatan flashcard adalah menentukan materi yang relevan bagi remaja putri terkait anemia dan (TTD), berdasarkan sumber seperti pedoman Kementerian Kesehatan dan jurnal ilmiah. Materi dibagi menjadi tiga kategori: pink (pengertian, penyebab, dan dampak anemia), hijau (informasi lengkap tentang TTD), dan biru (mitos dan fakta seputar TTD). Setiap kartu memuat satu pertanyaan di sisi depan dan penjelasan ringkas di sisi belakang untuk memudahkan pemahaman.

b) Membuat Desain di Canva

Setelah materi disusun, tahap selanjutnya adalah membuat desain flashcard menggunakan platform desain grafis Canva. Pada proses desain, ditentukan ukuran kartu flashcard, yang berukuran 12cm x 10cm atau disesuaikan dengan kebutuhan agar mudah dipegang dan dibaca. Warna latar kartu dipilih berdasarkan kategori materi, yaitu pink untuk anemia, hijau untuk informasi tentang Tablet Tambah Darah (TTD), dan biru untuk mitos serta fakta seputar TTD.

Selain itu, desain dilengkapi dengan ilustrasi visual, ikon, dan karakter yang menarik perhatian remaja, seperti gambar tablet darah, makanan bergizi, atau simbol edukatif lainnya agar lebih komunikatif dan mudah dipahami. Teks yang disisipkan pada setiap sisi kartu dibuat ringkas, jelas, dan sesuai dengan tingkat pemahaman sasaran, yakni remaja

putri. Desain disusun dengan mempertimbangkan aspek visual seperti komposisi warna, jenis huruf (font), serta keseimbangan tata letak, sehingga hasil akhir flashcard tidak hanya informatif, tetapi juga menarik dan nyaman untuk dibaca.

c) Mencetak Flashcard

Tahapan terakhir adalah mencetak desain flashcard yang telah selesai. Desain dicetak dengan menggunakan kertas tebal jenis Art Carton atau Ivory 260–310 gsm agar kartu tahan lama dan tidak mudah rusak. Flashcard dicetak dua sisi, bagian depan berisi pertanyaan dan visual utama, sedangkan bagian belakang berisi jawaban atau penjelasan dengan ukuran 12cm x 10cm. Setelah dicetak, kartu dapat dipotong sesuai ukuran, dan disusun secara urut sesuai nomor agar mudah digunakan dalam proses edukasi.

2. Cara Penggunaan Flashcard

- a Siapkan flashcard dengan desain menarik (sisi depan berisi gambar atau ilustrasi, sisi belakang berisi penjelasan singkat materi)
- b Pastikan jumlah flashcard sesuai dengan jumlah peserta dalam setiap kelompok (maksimal 10 peserta/kelompok) dan minta peserta berhitung 1–10.
- c Setiap peserta mendapat satu flashcard sesuai nomor urut berhitung, pastikan tidak ada flashcard yang sama dalam satu kelompok.

- d Beri waktu 10 menit bagi peserta untuk membaca, menghafal, dan memahami isi flashcard masing-masing.
- e Secara bergiliran, peserta menyampaikan materi dari flashcard-nya kepada teman satu kelompok. Penyampaian dimulai dari nomor 1 hingga 10 secara berurutan. Peserta lain mendengarkan dan boleh bertanya singkat.
- f Fasilitator dapat memberikan klarifikasi atau penegasan terhadap poin penting setelah semua peserta menyampaikan.

b Kuesioner

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang disusun secara mandiri dan akan diuji validitas serta reliabilitasnya. Kuesioner tersebut memuat pertanyaan-pertanyaan terkait tablet tambah darah untuk menilai tingkat pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang. Pengisian kuesioner dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner yang diberikan kepada responden menggunakan skala Guttman, yang dipilih apabila penelitian bertujuan memperoleh jawaban yang tegas terhadap rumusan masalah. Setiap jawaban dari dua pilihan yang tersedia diberikan skor sebagai berikut :

Tabel 3. 5 Skor Favorabel

Pertanyaan	Skor
Benar	1
Salah	0

Tabel 3. 6 Skor Ufavorabel

Pertanyaan	Skor
Benar	0
Salah	1

Skala yang digunakan dalam kuesioner ini adalah skala guttman, yang terdiri dari 26 item pertanyaan dengan bentuk jawaban benar dan salah.

Tabel 3. 7 Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan (TTD)

Variabel	Pertanyaan	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Pengetahuan Mengenai Konsumsi Tablet Tambah Darah	Definisi tablet tambah darah	1		1
	Alasan harus minum tablet tambah darah	2, 3, 4, 5		4
	Manfaat tablet tambah darah	6, 7, 8, 9, 11 12	10	7
	Aturan minum tablet tambah darah	13, 14,15,		3
	Makanan yg mengandung zat besi	16,19,	17, 18	4
	Efek samping mengkonsumsi tablet tambah darah	20, 22, 23, 24, 25, 26	21	7
Jumlah				26

A. Uji Instrumen

1) Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu kuesioner penelitian benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Sebuah kuesioner dikatakan valid apabila butir pertanyaan yang disusun

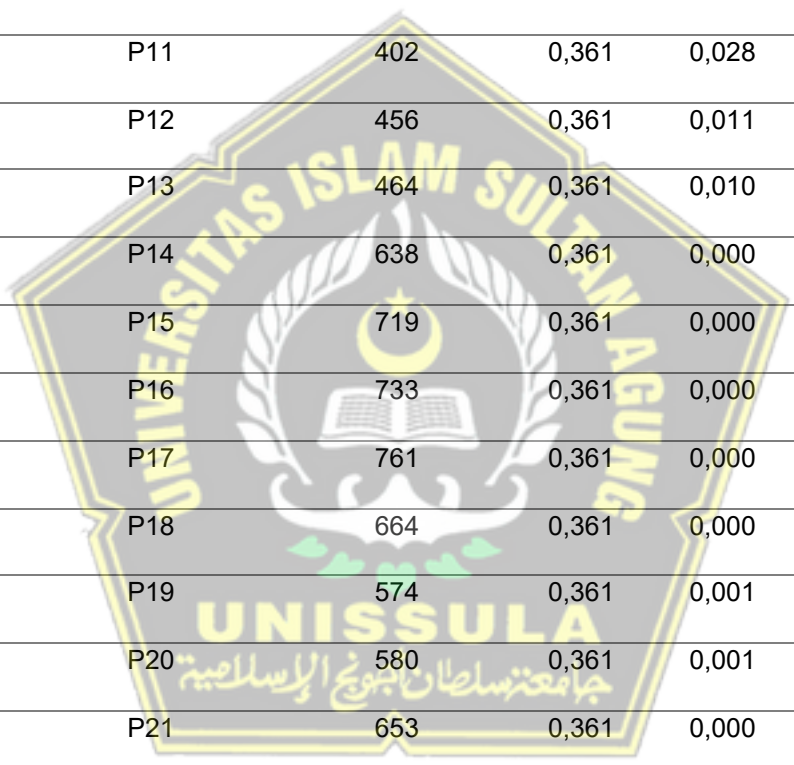
dapat mengungkapkan variabel yang diteliti. Pengujian validitas dilakukan dengan membandingkan nilai *r hitung* dengan *r tabel* berdasarkan derajat kebebasan (df) = $n-2$, di mana n merupakan jumlah sampel. Adapun kriteria penentuan validitas adalah sebagai berikut:

- a) Jika $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$, maka instrumen atau butir pertanyaan dinyatakan valid karena berkorelasi signifikan dengan skor total.
- b) Jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$, maka instrumen atau butir pertanyaan dinyatakan tidak valid karena tidak berkorelasi signifikan dengan skor (Ghozali 2018)

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan pada remaja putri kelas VIII SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi sasaran. Pengujian dilakukan dengan cara mengukur hubungan antara skor setiap butir pertanyaan dengan skor total dari seluruh item pada kuesioner mengenai pengetahuan konsumsi tablet tambah darah, yang terdiri atas 26 pertanyaan. Dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, diperoleh nilai *r tabel* sebesar 0,361. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan memiliki nilai *r hitung* $\geq 0,361$, sehingga 26 pertanyaan tersebut dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian selanjutnya.

Tabel 3. 8 Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan (TTD)

Pertanyaan	r - Hitung	r - Tabel	Sig.	Keterangan
P1	445	0,361	0,014	Valid
P2	611	0,361	0,000	Valid
P3	494	0,361	0,006	Valid



P4	423	0,361	0,020	Valid
P5	420	0,361	0,021	Valid
P6	402	0,361	0,028	Valid
P7	464	0,361	0,010	Valid
P8	464	0,361	0,010	Valid
P9	464	0,361	0,010	Valid
P10	410	0,361	0,025	Valid
P11	402	0,361	0,028	Valid
P12	456	0,361	0,011	Valid
P13	464	0,361	0,010	Valid
P14	638	0,361	0,000	Valid
P15	719	0,361	0,000	Valid
P16	733	0,361	0,000	Valid
P17	761	0,361	0,000	Valid
P18	664	0,361	0,000	Valid
P19	574	0,361	0,001	Valid
P20	580	0,361	0,001	Valid
P21	653	0,361	0,000	Valid
P22	623	0,361	0,000	Valid
P23	423	0,361	0,020	Valid
P24	606	0,361	0,000	Valid
P25	373	0,361	0,042	Valid
P26	416	0,361	0,022	Valid

Sumber : Data primer (2025)

Dari hasil pengolahan data uji validitas terhadap 26 pertanyaan (P1 sampai P26), diperoleh bahwa seluruh item memiliki nilai r - hitung lebih besar dari r - tabel. Selain itu, nilai signifikan dari masing-masing item juga menunjukkan hasil $< 0,05$ dan telah memenuhi syarat validitas. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara setiap item pertanyaan dengan total skor bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semua item pertanyaan dalam kuesioner ini dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

1) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan metode untuk menilai konsistensi suatu kuesioner penelitian yang berfungsi sebagai indikator dari variabel atau konstruk tertentu. Reliabilitas juga digunakan untuk menguji sejauh mana data yang diperoleh dapat dipercaya dan konsisten dalam kurun waktu tertentu. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan metode *One Shot* (pengukuran sekali saja), yaitu dengan cara membandingkan hasil jawaban antarbutir pertanyaan atau mengukur korelasi di antara jawaban (Ghozali 2018).

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah *Cronbach's Alpha* (α). Suatu konstruk atau variabel dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$. Sebaliknya, jika nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,6$ maka instrumen dianggap tidak reliabel. Untuk mempermudah proses perhitungan reliabilitas, penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*)

Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan

Jumlah Pertanyaan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
26	0,863	0,6	Reliabel

Sumber : Data primer (2025)

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,863. Nilai ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan batas minimal yang umum digunakan yaitu 0,6. Dengan demikian, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,863 menunjukkan bahwa kuesioner ini sangat reliabel, artinya seluruh item pertanyaan di dalamnya konsisten dalam mengukur variabel yang diteliti.

H. METODE PENGOLAHAN DATA

Metode pengolahan data merupakan prosedur dalam penyajian dan penafsiran data. Metode pengolahan data terdiri atas:

1. *Editing*

Pengeditan data dilakukan untuk memperbaiki dan memastikan keakuratan data yang telah dikumpulkan. Prosedur ini mencakup peninjauan jawaban responden terhadap kuesioner dan penentuan apakah setiap pertanyaan telah dijawab sepenuhnya. Pengeditan dilakukan secara langsung sehingga kesalahan atau jawaban yang tidak sesuai dapat segera diperbaiki atau ditambahkan. Peneliti juga melakukan pengecekan ulang terhadap kelengkapan data dan memastikan semua jawaban dalam kuesioner telah terisi dan terkumpul dengan benar.

2. *Scoring*

Skoring adalah proses pemberian nilai terhadap data yang telah dikodekan, sehingga masing-masing jawaban dapat dinilai secara

kuantitatif. Setiap skor pada tiap butir pertanyaan ditentukan berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden. Dalam kuesioner pengetahuan, penilaian dilakukan dengan memberikan pilihan jawaban berupa “Ya” atau “Tidak”. Dengan skor Favoreble 1 untuk “Ya” dan skor 0 untuk “Tidak” dan skor Unfavorable 0 untuk “Ya” dan 1 untuk “Tidak”. Skor total responden diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor dari 26 pertanyaan, sehingga skor maksimum adalah 26 dan skor minimum adalah 0. Nilai skor total ini menunjukkan jumlah pertanyaan yang dijawab benar oleh responden. Persentase nilai dihitung menggunakan rumus:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{skor total}}{26} \times 100\%$$

responden yang menjawab benar sebanyak 26 pertanyaan memperoleh nilai 100%, responden yang menjawab benar sebanyak 20 pertanyaan memperoleh nilai 76,9%, responden yang menjawab benar 15 pertanyaan memperoleh nilai 57,7%, sedangkan responden yang menjawab benar 10 pertanyaan memperoleh nilai 38,5%. Data skor total dan persentase tersebut selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* karena data bersifat numerik tetapi tidak berdistribusi normal.

3. *Tabulating*

Tabulasi data adalah proses penyusunan data ke dalam bentuk tabel, seperti tabel frekuensi atau tabel silang. Proses ini dilakukan dengan menghitung jawaban dari kuesioner yang telah dikodekan oleh responden, kemudian memasukkannya ke dalam tabel sesuai kategori atau variabel yang ditentukan.

I. ANALISIS DATA

1. Analisis Univariat

Menurut (Notoatmodjo 2018) penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menyajikan dan menyederhanakan data mengenai pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah setelah penyuluhan dengan metode flashcard di SMP Negeri 20 Semarang. Data akan dianalisis dengan menghitung frekuensi dan persentase jawaban. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri.

2. Analisis Bivariat

Sebelum melakukan analisis bivariat, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel yang digunakan lebih dari 50. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode penyuluhan dengan flashcard dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai konsumsi tablet tambah darah. Analisis ini bertujuan untuk menilai perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, dengan menggunakan data *pre-test* dan *post-test* dari responden yang sama. Karena data yang diperoleh tidak berdistribusi normal, digunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Uji *Wilcoxon* adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua data berpasangan pada skala ordinal atau interval. Uji ini sesuai untuk penelitian ini karena membandingkan dua pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama, yaitu sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan kesehatan. Tujuan dari uji *Wilcoxon* adalah untuk mengetahui apakah terdapat

perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Kriteria pengambilan keputusan dalam *uji Wilcoxon* adalah sebagai berikut:

- 1) Jika $p < 0,05$, maka ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* → Perlakuan dianggap bermakna (signifikan).
- 2) Jika $p \geq 0,05$, maka tidak ada perbedaan yang signifikan → Perlakuan dianggap tidak bermakna (tidak signifikan).

J. ETIKA PENELITIAN

Setelah Peneliti memperoleh surat persetujuan dari sekolah SMP Negeri 20 Semarang dan dari Komisi Bioetika Penelitian Kedokteran/Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan No. 270/ V/2025/Komisi Bioetik maka penelitian baru bisa dilakukan.

Selama proses penelitian peneliti telah mematuhi kode etik penelitian yang berlaku. Adapun prinsip etik dasar (Sugiyono 2018) sebagai berikut:

1. *Informed Consent*

Informed consent dalam penelitian adalah proses di mana partisipan memberikan persetujuan secara sukarela untuk berpartisipasi setelah menerima penjelasan menyeluruh mengenai tujuan, prosedur, risiko, manfaat, dan hak-hak mereka terkait penelitian tersebut. *Informed consent* bertujuan untuk memastikan bahwa partisipan memahami informasi yang relevan dan memiliki kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, sehingga keputusan mereka untuk berpartisipasi adalah

atas dasar pemahaman penuh. Etik yang diterapkan kepada responden yang pertama adalah menghormati harkat dan martabat manusia, dimana peneliti mempersiapkan formulir persetujuan subjek (inform consent) untuk ditanda tangani calon responden.

2. *Anonimity*/Tanpa nama

Privasi dan kebebasan merupakan hak fundamental individu dalam memberikan informasi. Salah satu cara peneliti untuk melindungi dan menghormati hak responden adalah dengan menggunakan sistem pengkodean sebagai pengganti identitas mereka. Dengan demikian, semua informasi yang diperoleh dari responden akan tetap rahasia, karena tidak akan mencantumkan nama responden dalam penyajian hasil penelitian yang ada hanya kode pada lembar pengumpulan data dan hasil penelitian yang dipresentasikan. Etika yang diterapkan kepada responden yang kedua adalah menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian dimana peneliti tidak boleh menampilkan informasi apapun terkait identitas dan kerahasiaan subjek.

3. *Justice*/Keadilan

Dalam penelitian, terdapat prinsip etika keadilan yang harus dijaga oleh peneliti dengan penuh kehati-hatian, kejujuran, dan keterbukaan. Dalam studi ini, setiap responden akan diperlakukan dengan cara yang sama dan diberikan kesempatan yang setara untuk berpartisipasi sebagai sampel penelitian. Etika yang diterapkan kepada responden yang ketiga adalah keadilan dimana peneliti menjelaskan keterbukaan terkait prosedur penelitian dan menerapkan prinsip keadilan sehingga seluruh subjek penelitian memperoleh keuntungan yang sama yaitu

mendapatkan souvenir berupa tumbler atau botol setelah intervensi tanpa membedakan gender, agama, etnis dan sebagainya. Selain itu, proposal ini akan melalui proses evaluasi etis oleh komisi etika Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Tempat Penelitian

SMP Negeri 20 Semarang berdiri berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 0435/0/1977 tanggal 1 Oktober 1977, tentang pendirian sekolah-sekolah baru di wilayah Provinsi Jawa Tengah. Sekolah ini dibangun di atas lahan milik negara seluas 10.566 meter persegi, yang sebelumnya merupakan tanah bengkok milik Desa Gebangsari. Lokasi sekolah berada di Jl. Kapas Utara Raya II, Kelurahan Gebangsari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah. Saat ini, jumlah siswa yang terdaftar di SMP Negeri 20 Semarang mencapai 782 orang, terdiri dari 404 siswa laki-laki dan 374 siswa perempuan.

Sebagai sekolah menengah pertama negeri di Kota Semarang, SMP Negeri 20 Semarang dilengkapi dengan berbagai fasilitas yang mendukung proses belajar-mengajar serta mendukung kesehatan peserta didik. Fasilitas tersebut meliputi ruang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yang berfungsi sebagai pusat layanan kesehatan di sekolah. Selain itu, sekolah juga memiliki Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R), yang menyediakan layanan informasi dan konseling bagi siswa mengenai berbagai topik seputar kesehatan remaja, seperti kesehatan reproduksi, gizi seimbang, pencegahan anemia, dan penyalahgunaan NAPZA.

Meskipun demikian, kegiatan PIK-R belum berjalan secara maksimal. Edukasi kesehatan dan kegiatan konseling tetap dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan, terutama melalui peran aktif UKS dan organisasi Palang Merah Remaja (PMR).

Tidak hanya fokus pada kegiatan akademik, SMP Negeri 20 Semarang juga menyediakan berbagai kegiatan non-akademik untuk mendukung pengembangan bakat dan minat siswa. Beragam ekstrakurikuler ditawarkan, antara lain Pramuka, Paskibra, futsal, bola basket, pencak silat, seni tari, teater, dan paduan suara. Bagi siswa yang tertarik di bidang penelitian, tersedia ekstrakurikuler Karya Ilmiah Remaja (KIR) yang bertujuan melatih kemampuan berpikir kritis dan ilmiah. Organisasi PMR juga berperan penting dalam mendukung kegiatan kesehatan di sekolah, termasuk dalam distribusi tablet tambah darah kepada siswi setiap hari Jumat.

Dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan siswa, sekolah aktif menyelenggarakan program-program kesehatan seperti penyuluhan kesehatan reproduksi, kampanye konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri, serta berbagai kegiatan UKS lainnya. Program-program ini mendukung inisiatif pemerintah dalam mencegah anemia dan meningkatkan taraf kesehatan remaja secara umum.

2. Gambaran Proses Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025 di SMP Negeri 20 Semarang dengan melibatkan 62 siswi kelas VIII A sampai VIII H di SMP Negeri 20 Semarang yang memenuhi kriteria inklusi. Proses

pengambilan sampel dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu peneliti memilih secara acak 8 sampai 10 siswi yang duduk di barisan depan untuk dijadikan sampel. Pemilihan secara acak dilakukan agar setiap siswi dalam strata memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden. Setelah proses pemilihan, siswi yang terpilih di arahkan untuk membuat kelompok kecil yang berjumlah 8 sampai 10 orang yang nantinya akan di arahkan untuk mengisi kuesioner yang sama untuk seluruh responden, dilakukan pengumpulan data menggunakan satu metode yang sama untuk seluruh responden. Kemudian dilakukan pengumpulan data menggunakan satu metode yang sama untuk seluruh responden.

Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada seluruh responden mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang dilakukan. Apabila responden bersedia berpartisipasi, maka mereka diminta untuk mengisi lembar persetujuan (informed consent). Selanjutnya, peneliti menjelaskan terkait prosedur penelitian, dimulai dari pengisian kuesioner awal berjumlah 26 pertanyaan yang mengukur tingkat pengetahuan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan metode flashcard. Pengisian kuesioner dilakukan dengan pengawasan dari peneliti selama proses berlangsung.

Setelah pengisian kuesioner awal selesai, peneliti mulai menjelaskan kepada responden terkait cara penggunaan flashcard dalam penelitian ini yaitu, satu kelompok yang terdiri dari 8 sampai 10 orang di minta untuk berhitung 1 sampai 10, kemudian tiap responden diberikan

kartu flashcard tentang tablet tambah darah sesuai dengan nomor urut berhitung, dimana dalam satu kartu flashcard berisikan materi yang berbeda - beda. Masing - masing responden diberi waktu 10 menit untuk menghafal dan memahami materi sesuai kartu flashcard yang di dapat. Setelah 10 menit berlalu tiap responden bergantian menjelaskan materi dengan acuan gambar depan pada kartu flashcard sesuai urutan dari angka 1 sampai 10 secara bergantian kepada teman sekelompok.

Tahap akhir yaitu pengisian kuesioner yang sama pada kuesioner awal berjumlah 26 pertanyaan yang mengukur tingkat pengetahuan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan metode flashcard. Pengisian kuesioner dilakukan dengan pengawasan dari peneliti selama proses berlangsung.

3. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard

Distribusi jawaban tingkat pengetahuan tentang konsumsi tablet tambah darah sebelum di lakukan penyuluhan kesehatan metode flashcard pada remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang dapat diperiksa pada:

Tabel 4. 1Tingkat Pengetahuan Sebelum dilakukan Penyuluhan Metode Flashcard

Variabel	Median	Mini	Max	Std. Defiasi
Pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan	53,85	30,77	80,77	10,31

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan table 4.1 Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai median skor pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 53,85, dengan skor terendah (minimum) 30,77 dan skor tertinggi (maksimum) 80,77. Nilai simpangan baku (standar deviasi) sebesar 10,31 menunjukkan adanya variasi tingkat pengetahuan antar responden sebelum diberikan intervensi penyuluhan. Secara umum, pengetahuan sebelum penyuluhan masih tergolong belum merata dan perlu ditingkatkan.

Tabel 4. 2 Distribusi Jawaban Tingkat Pengetahuan Sebelum Di lakukan Penyuluhan Metode Flashcard

No	Pertanyaan	Jawaban benar		Jawaban salah	
		N	%	N	%
Definisi					
1.	Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal	56	90,3%	6	9,7%
Alasan harus minum tablet tambah darah					
2.	Kekurangan zat besi dapat menyebabkan risiko terkena anemia	53	85,5%	9	14,5%
3.	Anemia dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, letih, dan lesu	50	80,6%	12	19,4%
4.	Tablet Tambah Darah (TTD) mengandung zat besi yang bermanfaat bagi kesehatan	47	75,8%	15	24,2%

5.	Asam folat dalam Tablet Tambah Darah (TTD) berperan penting dalam mencegah anemia	30	48,4%	32	51,6%
Manfaat tablet tambah darah					
6.	Remaja putri yang rutin mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dapat menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh	36	58,1%	26	41,9%
7.	Minum Tablet Tambah Darah (TTD) sangat penting selama masa pertumbuhan remaja	42	67,7%	20	32,3%
8.	Menstruasi pada remaja putri membutuhkan tambahan asupan zat besi	26	41,9%	24	38,7%
9.	Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi	26	41,9%	36	58,1%
10	*Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur dapat menyebabkan terjadinya anemia*	40	64,5%	22	35,5%
11	Wajah pucat dan sering lelah bisa menjadi tanda kekurangan zat besi	44	71,0%	18	29,0%
12	Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan jus buah dapat meningkatkan penyerapan zat besi pada tubuh	34	54,8%	28	45,2%
Aturan minum tablet tambah darah					
13.	Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan air putih lebih baik dari pada dengan teh, susu atau kopi	35	56,5%	27	43,5%

14.	Tablet Tambah Darah (TTD) di minum 1 tablet per minggu dan satu tablet setiap hari saat menstruasi	29	46,8%	33	53,2%
15.	Remaja putri yang rutin mengkonsumsi makanan yang kaya zat besi lebih jarang mengalami anemia	37	59,7%	25	40,3%
Makanan yg mengandung zat besi					
16.	Sayuran berwarna hijau tua mengandung kaya zat besi	36	58,1%	26	41,9%
17.	*Hanya daging merah yang mengandung zat besi, sayuran tidak penting*	31	50,0%	31	50,0%
18.	*Tidak perlu mengonsumsi makanan kaya zat besi jika sudah minum tablet tambah darah*	33	53,2%	29	46,8%
19.	Asupan zat besi dari makanan dan Tablet Tambah Darah (TTD) sama-sama penting untuk mencegah anemia	40	64,5%	22	35,5%
Efek samping mengkonsumsi tablet tambah darah					
20.	Efek samping mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) salah satunya yaitu tinja hitam merupakan reaksi normal	25	40,3%	37	59,7%
21.	*Jika mengalami efek samping, sebaiknya segera berhenti mengkonsumsi tablet tambah darah*	13	21,0%	49	79,0%
22.	Tubuh akan menyesuaikan diri dengan tablet tambah darah sehingga efek samping akan berkurang	27	43,5%	35	56,5%

23.	Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dapat menyebabkan perih di ulu hati pada awalnya	15	24,2%	47	75,8%
24.	Minum Tablet Tambah Darah (TTD) menjelang tidur dapat membantu mengurangi rasa mual		22,6%	48	77,4%
25.	Minum Tablet Tambah Darah (TTD) tidak menyebabkan menstruasi menjadi lebih sakit	20	32,3%	42	67,7%
26.	Perdarahan menstruasi yang banyak dan tidak diobati dapat meningkatkan risiko anemia.	43	69,4%	19	30,6%

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan table 4.2 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden sebelum diberikan penyuluhan metode flashcard dari 26 pertanyaan, mayoritas menjawab benar tentang definisi anemia (90,3%). dan sebagian besar menjawab pertanyaan salah tentang efek samping mengonsumsi tablet tambah darah (79,0%). Hal itu disebabkan oleh kurangnya informasi yang benar dan menyeluruh terkait efek samping TTD yang bersifat wajar atau normal. Banyak remaja putri belum mengetahui bahwa beberapa efek samping, seperti mual ringan, tinja berwarna kehitaman, atau perih di ulu hati, adalah reaksi umum dan tidak berbahaya, serta akan berkurang seiring waktu ketika tubuh beradaptasi. Selain itu, mitos dan informasi yang keliru yang beredar di lingkungan sekitar atau media sosial juga dapat memengaruhi pemahaman mereka, sehingga responden cenderung menganggap efek samping sebagai tanda bahaya yang harus dihindari.

4. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sesudah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard

Distribusi jawaban tingkat pengetahuan tentang konsumsi tablet tambah darah sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan metode flashcard pada remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang dapat diperiksa pada:

Tabel 4. 3 Tingkat Pengetahuan Sesudah Dilakukan Penyuluhan Metode Flashcard

Variabel	Median	Mini	Max	Std. Defiasi
Pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan	88,46	61,54	100,00	10,70

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan table 4.3 Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai median skor pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan sebesar 88,46 dengan skor terendah (minimum) 61,54 dan skor tertinggi (maksimum) 100,00. Nilai simpangan baku (standar deviasi) sebesar 10,70 menunjukkan adanya variasi tingkat pengetahuan antar responden setelah diberikan intervensi penyuluhan. Peningkatan nilai ini mencerminkan efektivitas metode flashcard dalam membantu remaja putri memahami materi tentang anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara lebih optimal.

Tabel 4. 4 Distribusi Jawaban Tingkat Pengetahuan Sesudah Dilakukan Penyuluhan Metode Flashcard

No	Pertanyaan	Jawaban benar		Jawaban salah	
		N	%	N	%
Definisi					
1.	Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal	62	100,0%	0	0,00%
Alasan harus minum tablet tambah darah					
2.	Kekurangan zat besi dapat menyebabkan risiko terkena anemia	60	96,8%	2	3,2%
3.	Anemia dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, letih, dan lesu	58	93,5%	4	6,5%
4.	Tablet Tambah Darah (TTD) mengandung zat besi yang bermanfaat bagi kesehatan	57	91,9%	5	8,1%
5.	Asam folat dalam Tablet Tambah Darah (TTD) berperan penting dalam mencegah anemia	57	91,9%	5	8,1%
Manfaat tablet tambah darah					
6.	Remaja putri yang rutin mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dapat menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh	58	93,5%	4	6,5%
7.	Minum Tablet Tambah Darah (TTD) sangat penting selama masa pertumbuhan remaja	58	93,5%	4	6,5%
8.	Menstruasi pada remaja putri membutuhkan tambahan asupan zat besi	57	91,9%	5	8,1%

9.	Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi	48	77,4%	14	22,6%
10	*Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur dapat menyebabkan terjadinya anemia*	57	91,9%	5	8,1%
11	Wajah pucat dan sering lelah bisa menjadi tanda kekurangan zat besi	60	96,8%	2	3,2%
12	Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan jus buah dapat meningkatkan penyerapan zat besi pada tubuh	51	82,3%	11	17,7%
Aturan minum tablet tambah darah					
13.	Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan air putih lebih baik dari pada dengan teh, susu atau kopi	61	98,4%	1	1,6%
14.	Tablet Tambah Darah (TTD) di minum 1 tablet per minggu dan satu tablet setiap hari saat menstruasi	59	95,2%	3	4,8%
15.	Remaja putri yang rutin mengonsumsi makanan yang kaya zat besi lebih jarang mengalami anemia	53	85,5%	9	14,5%
Makanan yg mengandung zat besi					
16.	Sayuran berwarna hijau tua mengandung kaya zat besi	54	87,1%	8	12,9%
*17	*Hanya daging merah yang mengandung zat besi, sayuran tidak penting*	51	82,3 %	11	17,7%
*18	*Tidak perlu mengonsumsi makanan kaya zat besi jika sudah minum tablet tambah darah*	54	87,1%	8	12,9%

19.	Asupan zat besi dari makanan dan Tablet Tambah Darah (TTD) sama-sama penting untuk mencegah anemia	56	90,3%	6	9,7%
Efek samping mengkonsumsi tablet tambah darah					
20.	Efek samping mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) salah satunya yaitu tinja hitam merupakan reaksi normal	50	80,6%	12	19,4%
21.	*Jika mengalami efek samping, sebaiknya segera berhenti mengkonsumsi tablet tambah darah*	41	66,1%	21	33,9%
22.	Tubuh akan menyesuaikan diri dengan tablet tambah darah sehingga efek samping akan berkurang	53	85,5%	9	14,5%
23.	Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dapat menyebabkan perih di ulu hati pada awalnya	50	80,6%	12	19,4%
24.	Minum Tablet Tambah Darah (TTD) menjelang tidur dapat membantu mengurangi rasa mual	50	80,6%	12	19,4%
25.	Minum Tablet Tambah Darah (TTD) tidak menyebabkan menstruasi menjadi lebih sakit	48	77,4%	14	22,6%
26.	Perdarahan menstruasi yang banyak dan tidak diobati dapat meningkatkan risiko anemia.	41	66,1%	21	33,9%

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan table 4.4 Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden sesudah di berikan penyuluhan metode flashcard dari 26

pertanyaan, mayoritas menjawab benar tentang definisi anemia (100,0%). dan sebagian besar menjawab pertanyaan salah tentang efek samping mengkonsumsi tablet tambah darah (33,9%). Hal ini dikarenakan Informasi belum sepenuhnya dipahami secara mendalam, meskipun flashcard adalah media yang ringkas dan menarik, penyampaian informasi seputar efek samping mungkin masih terlalu singkat atau kurang menekankan perbedaan antara efek samping ringan dan efek samping berat. Ini bisa menyebabkan sebagian peserta kurang memahami konteksnya secara menyeluruh.

5. Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja

Efektivitas penyuluhan kesehatan menggunakan metode flashcard terhadap pengetahuan remaja putri diukur dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Uji Wilcoxon digunakan untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan, yaitu sebelum dan sesudah intervensi, pada kelompok yang sama, dengan data numerik yang tidak berdistribusi normal.

Tabel 3.5 Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Metode Fashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Tabet Tambah Darah Di SMP Negeri 20 Semarang

Pengetahuan	Median	Std. Defiasi	N	<i>P – value*</i>
Sebelum	53,85	10,31	62	0,001
Sesudah	88,46	10,70	62	

**Uji Wilcoxon*

Berdasarkan hasil distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan dengan metode flashcard, diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan menggunakan metode flashcard adalah sebesar 53,85 dengan standar deviasi 10,31. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan median pengetahuan menjadi 88,46 dengan standar deviasi 10,70. Hasil *uji statistik* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan menggunakan metode flashcard efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah di SMP Negeri 20 Semarang.

B. PEMBAHASAN

1. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang sebelum diberikan penyuluhan kesehatan metode flashcard diketahui bahwa rata-rata (mean) tingkat pengetahuan remaja putri sebelum penyuluhan adalah 55,46 dengan median dan modus sebesar 53,85.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku dalam mengonsumsi tablet tambah darah, sehingga persepsi mengenai konsumsi tablet selama menstruasi sangat dipengaruhi oleh informasi dan pengetahuan yang dimiliki (Angrainy, Fitri, and Wulandari

2019). Pengetahuan juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perubahan perilaku kesehatan remaja dalam upaya pencegahan anemia. Faktor yang memengaruhi perubahan perilaku seseorang, antara lain peran tenaga kesehatan, tradisi, dan motivasi individu (Notoatmodjo 2012). Menurut (Indrawatiningsih et al. 2021) kurangnya informasi yang diterima responden dari tenaga kesehatan, media massa, media elektronik, anggota keluarga, dan kurangnya pengetahuan di kalangan remaja putri sendiri menjadi faktor yang mempengaruhi rendahnya pengetahuan remaja putri tentang TTD.

Pengetahuan seseorang terhadap suatu hal mencakup dua aspek, yaitu positif dan negatif, yang keduanya memengaruhi pembentukan sikap. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki mengenai aspek dan objek positif, semakin besar kemungkinan seseorang mengembangkan sikap positif terhadap objek (Darsini 2019). Pengetahuan yang baik mengenai tablet tambah darah akan berdampak positif terhadap perilaku konsumsi tablet tersebut pada remaja. Semakin tinggi pemahaman remaja mengenai manfaat, waktu konsumsi, serta efek samping tablet tambah darah, maka akan semakin besar kemungkinan mereka untuk mengonsumsinya secara teratur dan sesuai anjuran.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nuraeni et al. 2024) rata-rata tingkat pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah sebelum diberikan penyuluhan menunjukkan bahwa nilai median sebesar 47,36, dengan nilai minimum 52,63 dan maksimum 73,68. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memiliki pemahaman yang optimal mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah

darah, baik dari segi manfaat maupun konsekuensi jika tidak dikonsumsi. Kurangnya informasi dan edukasi kesehatan yang diterima remaja diduga menjadi faktor penyebab rendahnya tingkat pengetahuan ini, sehingga diperlukan intervensi berupa penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Ahmady et al. 2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan penyuluhan gizi dan tablet besi, tingkat pengetahuan siswi memiliki nilai rata-rata sebesar 69,33 dengan standar deviasi $\pm 10,1$. Nilai rata-rata ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan yang cukup, meskipun masih terdapat perbedaan antarindividu dengan skor terendah hingga tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang disertai dengan pemberian tablet besi efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya konsumsi zat besi untuk mencegah anemia.

Berdasarkan distribusi jawaban tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan penyuluhan dengan metode flashcard, terlihat bahwa sebagian besar peserta sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai definisi anemia dan penyebabnya yaitu sebanyak 90,3% peserta menjawab benar bahwa anemia adalah kondisi kadar hemoglobin yang rendah dalam darah, dan 85,5% mengetahui bahwa kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia. Namun, pemahaman mendalam tentang kandungan, manfaat, aturan konsumsi, dan efek samping Tablet Tambah Darah (TTD) masih tergolong rendah, dengan hanya 48,4% yang mengetahui peran asam folat dan 22,6% yang memahami cara

mengurangi efek samping. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki masih belum menyeluruh, sehingga diperlukan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman secara komprehensif.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi mengenai konsumsi tablet tambah darah sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan dengan metode flashcard memiliki nilai median sebesar 53,85 dengan rentang nilai minimum 30,77 dan maksimum 80,77 serta standar deviasi 10,31. Nilai median yang berada pada kategori cukup ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswi masih memiliki pengetahuan yang terbatas terkait pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Adanya responden dengan skor rendah menunjukkan bahwa masih terdapat siswi yang kurang memahami manfaat dan aturan konsumsi tablet tambah darah, sedangkan skor tertinggi menunjukkan adanya sebagian kecil siswi yang sudah memiliki pemahaman baik. Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi berupa penyuluhan kesehatan, sebab pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membentuk sikap dan perilaku remaja putri untuk mencegah anemia melalui konsumsi tablet tambah darah secara teratur.

2. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sesudah Dilakukan Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang sesudah diberikan penyuluhan kesehatan metode flashcard sebagian besar responden memiliki skor yang tinggi yaitu nilai rata-rata

(mean) yang diperoleh adalah 87,09 dengan median dan modus sebesar 88,46.

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai sumber informasi, salah satunya melalui penyuluhan. Penyuluhan adalah kegiatan edukatif yang melibatkan penyebaran pesan dan pembentukan keyakinan agar masyarakat sadar, berpengetahuan, dan mampu mengikuti anjuran terkait kesehatan (Notoatmodjo 2010). Pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingin tahu yang muncul setelah seseorang merasakan suatu hal tertentu, dan media dapat memengaruhi pengetahuan tersebut. Lima indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba digunakan dalam proses penginderaan, dan mata serta telinga merupakan sumber sebagian besar pengetahuan manusia (Notoadmodjo 2012).

Pengetahuan atau *knowledge* merupakan hasil tahu dari seseorang melalui panca inderanya terhadap suatu objek. Sebagian besar Indra pendengaran dan penglihatan merupakan organ yang berperan dalam seseorang memperoleh pengetahuan (Notoadmodjo 2012). Dengan adanya pengetahuan akan mempengaruhi seseorang untuk berperilaku sesuai dengan hasil penerimaan penginderaan setiap individu.

Pengetahuan yang cukup mengenai manfaat mengonsumsi tablet tambah darah serta risiko yang ditimbulkan akibat kekurangan kadar hemoglobin dapat memengaruhi motivasi remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Edukasi kesehatan yang diberikan secara berkelanjutan, khususnya mengenai dampak kekurangan zat besi dan upaya penanggulangannya, mampu mendorong peningkatan niat dan perilaku positif dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Melalui intervensi

yang tepat, seperti edukasi, program pendidikan, dan pelatihan yang dilakukan di lingkungan sekolah, remaja putri akan lebih peduli terhadap kesehatannya, sehingga dapat menurunkan risiko anemia serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Sulistyowati 2019).

Sejalan dengan penelitian (Nuraeni et al. 2024) hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah mengalami peningkatan dengan nilai median sebesar 73,68, nilai minimum 52,63, dan maksimum 94,74. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan berperan efektif dalam meningkatkan pemahaman responden mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan melalui penyuluhan dapat diterima dengan baik oleh remaja putri, sehingga mereka lebih memahami manfaat, cara konsumsi, serta dampak yang ditimbulkan apabila tidak mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur. Hal ini menegaskan pentingnya intervensi edukasi kesehatan sebagai upaya preventif dalam mencegah anemia pada remaja putri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Ahmady et al. 2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, nilai rata-rata pengetahuan akhir siswi setelah diberikan penyuluhan gizi dan pemberian tablet besi terhadap pengetahuan meningkat menjadi 75,33 dengan standar deviasi $\pm 12,9$ dan median sebesar 77,50, dengan rentang nilai antara 40 hingga 90. Hasil ini memperlihatkan bahwa penyuluhan gizi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik mengenai konsumsi zat besi dan pencegahan anemia. Peningkatan

pengetahuan tersebut sejalan dengan teori bahwa pemberian informasi yang terstruktur mampu mengubah pemahaman, membentuk sikap positif, dan mendorong perilaku sehat. Dengan demikian, penyuluhan gizi terbukti menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja putri terkait kesehatan gizi.

Berdasarkan distribusi jawaban setelah dilakukan penyuluhan dengan metode flashcard, terlihat adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan konsumsi tablet tambah darah. Seluruh peserta (100%) mampu menjawab benar definisi anemia, dan sebagian besar memahami penyebab serta dampak kekurangan zat besi. Pemahaman terhadap manfaat dan aturan konsumsi tablet tambah darah juga meningkat, dengan 93,5% mengetahui pentingnya konsumsi rutin selama masa pertumbuhan. Selain itu, sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang baik mengenai penyerapan zat besi dan efek samping tablet tambah darah. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan metode flashcard efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri secara menyeluruh terkait anemia, manfaat tablet tambah darah, serta cara penggunaannya yang benar.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi tablet tambah darah sesudah diberikan penyuluhan kesehatan dengan metode flashcard mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai median sebesar 88,46, dengan rentang nilai minimum 61,54 dan maksimum 100,00 serta standar deviasi 10,70. Nilai median yang tinggi

menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik setelah diberikan intervensi. Peningkatan ini menggambarkan bahwa penyuluhan menggunakan media flashcard mampu membantu responden lebih mudah memahami dan mengingat materi yang disampaikan. Media flashcard, yang bersifat visual dan praktis, dapat merangsang daya ingat serta memberikan kesan yang lebih kuat dibandingkan metode ceramah semata, sehingga informasi mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah lebih mudah diterima.

3. Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Metode Flashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja

Hasil analisis menggunakan *uji Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada sebagian besar responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan dengan metode flashcard. Tidak ditemukan adanya penurunan pengetahuan, meskipun terdapat beberapa responden yang tingkat pengetahuannya tetap sama. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan menggunakan metode flashcard efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi tablet tambah darah.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sawitri et al. 2025) Perbedaan yang signifikan secara statistik pada tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan ditunjukkan oleh

hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon, yang menghasilkan nilai $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta meningkat sebagai hasil dari instruksi yang mereka terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Arifah et al. 2022) hasil analisis terhadap 72 responden, diketahui bahwa sebelum penyuluhan, rata-rata (*mean*) sebesar 4,37 dan standar deviasi 1,23. Setelah diberikan penyuluhan, rata-rata meningkat menjadi 6,14 dengan standar deviasi 1,27. Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan responden secara nyata.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Revika 2025) Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan berbeda secara signifikan secara statistik. Dengan kata lain, intervensi yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai materi yang disampaikan.

Hasil analisis statistik tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan dengan metode flashcard, diketahui bahwa mean skor pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan

menggunakan metode flashcard adalah sebesar 53,85 dengan standar deviasi 10,31. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan median pengetahuan menjadi 88,46 dengan standar deviasi 10,70. Hasil *uji statistik* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Metode flashcard dipilih dalam penelitian ini karena terbukti efektif sebagai media pembelajaran interaktif yang dapat meningkatkan pengetahuan peserta, khususnya remaja. Flashcard merupakan alat bantu visual berbentuk kartu yang memuat pertanyaan di satu sisi dan jawaban atau penjelasan di sisi lainnya. Media ini mampu menarik perhatian dan memudahkan peserta dalam memahami materi karena penyampaian informasi dilakukan secara ringkas dan jelas (Sutrisna 2023).

Secara mekanisme, flashcard bekerja dengan prinsip *active recall*, yaitu mendorong peserta untuk secara aktif mengingat informasi sebelum mengetahui jawabannya. Proses ini memperkuat penyimpanan informasi dalam ingatan jangka panjang karena otak terbiasa mengambil informasi secara aktif, bukan pasif. Flashcard juga menerapkan prinsip *desirable difficulty*, yaitu memberi tantangan ringan kepada peserta untuk berpikir sebelum mendapatkan jawaban. Tantangan ini, jika sesuai tingkat pemahaman peserta, dapat meningkatkan proses pemahaman dan penguasaan materi secara lebih mendalam (Sawa et al. 2017).

Efektivitas penggunaan flashcard juga dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan (Kaltsum et al. 2025) Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 5,31 sebelum intervensi menjadi 7,27 sesudah intervensi, dengan $p\text{-value} = 0,001$. Proporsi siswi yang memiliki kategori pengetahuan “baik” meningkat dari 31,8% menjadi 77,3%, sementara kategori “kurang” tersisa nol, menegaskan efektivitas media interaktif ini dalam meningkatkan pemahaman peserta

Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode flashcard efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah. Hasil ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemberian edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan pada remaja. Dengan adanya peningkatan pengetahuan, diharapkan terjadi pula peningkatan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

C. KETERBATASAN

1. Responden Terbatas pada Remaja Putri Kelas VIII, Partisipan dalam penelitian ini hanya mencakup sebagian siswa kelas VIII, sehingga tidak mencerminkan seluruh populasi remaja putri di sekolah tersebut.
2. Penggunaan flashcard dalam penelitian ini memiliki keterbatasan karena setiap peserta hanya mempelajari satu materi dari satu kartu flashcard yang diperoleh berdasarkan nomor urut berhitung. Hal ini menyebabkan peserta hanya mendalami satu topik secara spesifik, sehingga tidak

memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap seluruh materi yang tersedia dalam sesi penyuluhan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan remaja putri sebelum penyuluhan didapatkan nilai median sebanyak 53,85. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja masih terbatas.
2. Setelah dilakukan penyuluhan dengan metode flashcard, tingkat pengetahuan remaja putri meningkat secara signifikan, ditunjukkan oleh nilai median sebesar 88,46 dan mayoritas responden menjawab benar pada hampir semua pertanyaan.
3. Penyuluhan metode flashcard efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah.

B. SARAN

1. Bagi SMP Negeri 20 Semarang
Sekolah diharapkan dapat menjalin kerja sama yang lebih aktif dengan puskesmas atau petugas kesehatan dalam melaksanakan program edukasi rutin terkait kesehatan remaja, khususnya anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah.
2. Bagi Petugas Kesehatan Atau Puskesmas
Perlu melakukan penyuluhan rutin dan lebih menarik bagi remaja, seperti penggunaan media visual interaktif (*flashcard*), agar informasi kesehatan lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta didik.

3. Bagi Remaja Putri SMP Negeri 20 Semarang

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah secara rutin, serta mencari informasi dari sumber terpercaya untuk menjaga kesehatan selama masa pertumbuhan dan menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pengembangan media edukatif lainnya yang lebih inovatif, serta dapat dilakukan dengan cakupan responden lebih luas agar hasilnya lebih generalisasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Octavia Chotimah , Sarah Yulinda, and Sauda Julia Merliyana. 2022. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka." *Jurnal Edumaspul*. doi: 10.33487/edumaspul.v6i1.3394.
- Ahmady, Ahmady, Hapzah, Hapzah, Mariana, and Dina. 2017. "Penyuluhan Gizi Dan Pemberian Tablet Besi Terhadap Pengetahuan Dan Kadar Hemoglobin Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri Di Mamuju." *Jurnal Kesehatan Manarang* 2(1):15. doi: 10.33490/jkm.v2i1.8.
- Anggista, Nopi, Beniqna Maharani, Fitriana, Sukarni, Nurul Badriyah, Lia Puspita, Yunita Anggriani, Hellen Febriyanti, Maulia Isnaini, and Yuni Sulistyawati. 2022. "Promosi Kesehatan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Konsumsi Tablet Fe." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)* 4(3):188–92. doi: 10.30604/abdi.v4i3.761.
- Angrainy, Rizka, Lidia Fitri, and Vipit Wulandari. 2019. "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE Pada Saat Menstruasi Pengan Anemia." *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 4(2). doi: <http://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4100>.
- Arifah, Nur, Inna Anjalina, Andi Irna Febriana, Eka Khairunnisa, Nabilah Pratiwi Amir, Wanda Aprilisa, Zaky Muzhaffar, and Syamsuar Manyullei. 2022. "Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia Pada Siswa Di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar." *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(2):176–82. doi: 10.25008/altifani.v2i2.222.
- Arlini, Husnur, Nuraisyah Humairah, and Dewi Sartika. 2017. "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share Dengan Teknik Advance

Organizer.” *Saintifik* 3(2):182–89. doi: 10.31605/saintifik.v3i2.163.

Arman, M. Pd. 2019. “Media Flashcard.” edited by K. Selasih. Goresan Pena.

Atika Suri, Windri Ayu, Dwi Retno Puspitasari, Nadya Ratri Pradipta, Ismawati Ismawati, Lisa Ariyanti Zainu, Ni Made Eravikania Putri Darmawan, Desya Shafa Namira, Fash Fachish Shofchal Jamil, Sahrati Yudiaprijah, Elsa Rahayu, and Andi Hermansyah. 2022. “Gambaran Faktor Penyebab Ketidakpatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Era Pandemi Covid-19.” *Jurnal Farmasi Komunitas* 9(2):110–16. doi: 10.20473/jfk.v9i2.24149.

Aulia, Khafida. 2021. “Pengembangan Media Flashcard Pada Materi Sistem Ekskresi.” Irawan Massie.

BANDUNG, DINKES KABUPATEN. 2023. “Manfaat Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Putri.” *Promkes Dinkes Kota Bandung*. Retrieved (<https://diskes.badungkab.go.id/artikel/52764-seberapa-pentingkah-tablet-tambah-darah-bagi-remaja-putri->).

Bariah, Sarrul, Vidya Setyaningrum, Erina Windiany Yayu Nidaul Fithriyyah, Farid Haluti, Alvira Pranata Sri Yani Kusumastuti, Saktisyahputra Saktisyahputra Bayu Fitra Prisuna, Agus Budianto, and Rudy Dwi Laksono. 2024. *Buku Ajar Konsep Dasar Penelitian*. edited by Y. A. Efitra, Ida Kumala Sari.

Damayanti, Dewi Suri, Ni Deni Darmayanti, Program Studi, Sarjana Kebidanan, Profesi Bidan, and Fakultas Kesehatan. 2022. “Pengaruh Pemberian Tablet Besi Dalam Meningkatkan Kadar Hb Remaja Putri.” 14(September):353–59.

Darsini, Fahrurrozi, and Eko Agus Cahyono. 2019. “Pengetahuan ; Artikel Review.”

Jurnal Keperawatan 12(1):97.

Efendi, Drs. Nasrul. 1997. *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*.

Farida, Dian, Hasna Dian Isrina, and Yanuarti Apsari. 2019. "The Implementation of Flash Cards to Improve Students' Vocabulary Mastery." *Professional Journal of English Education* 2(3):352–57.

Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program IBM SPSS 25*.

Haryanti, Eka, Kamesyworu, and Maksuk. 2020. "Pengaruh Pemberian Tablet Besi Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Lahat." 15. doi: <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i2.537>.

Indrawatiningsih, Yeni, Hamid, ST Aisjah, Sari, Erma Puspita, and Heru Listiono. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi (JIUBJ)* 21.

Kaltsum, Siti Nailah, Ruthfika Sanggola, Komang Mirnawati, Irene Natania Paembonan, Aulia Ufairah Akbar, Andri Adrian, Anissa Dyah Ayutaningrum, and Syamsuar Manyullei. 2025. "Penyuluhan Tablet Tambah Darah Melalui Media Permainan Kartu Edukasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 7 Bangkala Barat." *Ahsana: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(1):15–22. doi: 10.59395/ahsana.v3i1.376.

Kemenkes. 2022a. "Dampak Anemia Pada Remaja." Retrieved (<https://ayosehat.kemkes.go.id/7-dampak-anemia-pada-remaja>).

Kemenkes. 2022b. "Pencegahan Dan Pengobatan Penyakit Anemia." Retrieved (https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/699/pencegahan-dan-pengobatan-penyakit-anemia).

KEMENKES. 2018. "Pentingnya Konsumsi Tablet Fe." Retrieved (<https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-konsumsi-tablet-fe-bagi-ibu-hamil>).

KEMENKES. 2021. *Buku Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur*.

Kemenkes RI. 2020. "Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemi COVID-19." *Kementrian Kesehatan RI* 22.

Kemenkes RI, Dirjen Kesmas. 2016. "Surat Edaran Nomor HK 03.03/V/0595/2016." Retrieved (<https://dinkes.surakarta.go.id/tablet-tambah-darah-pada-remaja-putri/2/>).

Kustanti, Cecilya, and Linda Widyarani. 2021. "Efektifitas Media Flashcard Dalam Meningkatkan Kemampuan Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Tunagrahita." *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan (NersMid)* 4:81–91.

Muntaza, Anjana, Nanda Desreza, and Dewi Sartika. 2023. "Hubungan Pendidikan Kesehatan Melalui Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa/i Tentang Permasalahan Seksualitas Di SMP Kecamatan Darussalam Banda Aceh." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 9(2):2615–109.

Norlita, Wiwik, Isnaniar, and Resti Hardiyanti. 2023. "Tingkat Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di SMK Abdurrah Pekanbaru." *Jurnal Kesehatan As-Shiha* 45–61.

Notoadmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan*.

Notoatmodjo.SKM., Prof. Dr. Soekidj., Drs. Anwar Hassan M.Com.H, MPH, Dr.

drg. Ella Nurlaela Hadi, and M. Ke. M.Kes, Dr. drs. tri Kriyanto. 2010. *Promosi Kesehatan Di Sekolah*.

Notoatmodjo. 2010. "Metodologi Penelitian Kesehatan."

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Nuraeni, Masayu Dian Khairani, Abdullah, and Afiska Prima Dewi. 2024. "Jurnal Gizi Aisyah." *Jurnal Gizi Aisyah* 7(2):8–16.

Pamangin, Lisda Oktavia Madu. 2023. "Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri." *Jurnal Promotif Preventif* 6(2):311–17. doi: <https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.746>.

Permatasari, Tyas, Briawan, Dodik, Madanijah, and Siti. 2018. "Efektifitas Program Suplementasi Zat Besi Pada Remaja Putri Di Kota Bogor." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 14(1):1. doi: 10.30597/mkmi.v14i1.3705.

Retnawati, Heri. 2016. "Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian."

Revika, Era, Setyorini Retno Heru, and Fitriani Mediastuti. 2025. "Efektivitas Penyuluhan Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Niat Remaja Putri Untuk Mengonsumsi Tablet Tambah Darah." 1:1–8.

Riskesdes. 2018. "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf." *Lembaga Penerbit Balitbangkes* hal 156.

Sawa, Senzaki, Hackathorn Jana, Appleby Drew C., and Regan A. R. Gurung. 2017. "Reinventing Flashcards to Increase Student Learning." 16.

- Sawitri, Endang, Nurul Budiana, Wiwin Rohmawati, and Fakultas Kesehatan Dan Teknologi. 2025. "Gambaran Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri." 20:1–6.
- Somawati. 2019. "Pemberdayaan Sekolah Melalui Pelatihan Penyusunan Flip Chart Dan Flash Chart Pada Pembelajaran Matematika." *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika* VOL.01(No.01):17–22.
- Suaedi. 2016. *Pengantar Filsafat Ilmu*.
- Suanda, I. Nyoman Gejir; I. Gede Surya Kencana; I. Made Budi Artawa; I. Wayan. 2021. *Implementasi Proses Pembelajaran Dalam Penyuluhan Kesehatan Bagi Tenaga Kesehatan*.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitati*. bandung.
- Sugiyono, P. D. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Sulistiyowati, Aulia Meidina, M. Ze. Rahfiludin, and Apoina Kartini. 2019. "Pengaruh Penyuluhan Dan Media Poster Tentang Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Santriwati (Studi Di Pondok Pesantren Al-Bisyri Kota Semarang)." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 7(4):700–707.
- Sutrisna, and Arindah Nur Sartika. 2023. "The Effect of Nutrition Education Through Flashcard Media on Knowledge of Iron Sources Food Consumption in Adolescent Women at SMP N 33 Bekasi City." *Journal of Health and Nutrition Research* 2(3):131–39.
- Ummah, Masfi Sya'fiatul. 2019. *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Vol. 11.

Wahyuningsih, Astri, Rohmawati, and Wiwin. 2020. "Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Karangnongko." *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan* 10(1):8–12. doi: 10.61902/involusi.v10i1.115.

WHO. 2021. "Prevalensi Global Anemia Remaja."

Yusiana, Maria Anita, Srinalesti Mahanani, Ivana, Yusita, and Sriwedat. 2023. "Analisis Jurnal Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Metode Brain Storming Dan Simulation Game Terhadap Peningkatan Pengetahuan." 6.

Zuhriyyah, Aminatuz. 2017. *Pengembangan Media Pembelajaran Flash Card Ipa Pada Anak Tunarungu Kelas Vii SMPLB.*

