



Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Instagram terhadap Pengetahuan, Motivasi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Siswi

Agustin Yana Safirna¹, Nino Adib Chifdillah², Bernadetha³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

Email: ¹agustinsafirna18@gmail.com, ²nynology@gmail.com, ³dethaberna685@gmail.com

Abstract

Anemia remains a common health problem among adolescent girls, partly due to low knowledge, motivation, and adherence to Iron Supplement Tablet consumption. This study aimed to determine the effect of health education delivered through Instagram on knowledge, motivation, and adherence to consumption among female students at SMP Negeri 18 Samarinda. A quantitative one-group pretest-posttest design was employed involving 40 participants selected through proportionate stratified random sampling. Health education was provided via Instagram for seven days. Data were collected using questionnaires and analyzed with the Wilcoxon test. The findings showed significant improvements in knowledge, motivation, and adherence after the intervention. The proportion of respondents with good knowledge increased from 27.5% to 92.5%, strong motivation from 25.5% to 92.5%, and adherence from 27.5% to 82.5%. Statistical analysis indicated significant differences between pretest and posttest scores for all variables ($p < 0.05$). These results suggest that Instagram-based health education is effective in improving knowledge, motivation, and adherence to consumption among adolescent girls.

Keywords: Instagram, Knowledge, Motivation, Adherence, Iron Supplement Tablets, Adolescent Girls.

Abstrak

Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri, yang sebagian disebabkan oleh rendahnya pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui media Instagram terhadap pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada siswi SMP Negeri 18 Samarinda. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *one-group pretest-posttest* dengan melibatkan 40 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pendidikan kesehatan diberikan melalui media Instagram selama tujuh hari. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan setelah intervensi. Persentase responden dengan pengetahuan baik meningkat dari 27,5% menjadi 92,5%, motivasi kuat meningkat dari 25,5% menjadi 92,5%, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah meningkat dari 27,5% menjadi 82,5%. Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada seluruh variabel ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis Instagram efektif dalam meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri.

Kata Kunci: Instagram, Pengetahuan, Motivasi, Kepatuhan, Tablet Tambah Darah, Remaja Putri.

1. PENDAHULUAN

Anemia hingga saat ini masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang banyak ditemukan di berbagai negara, khususnya pada kelompok perempuan usia reproduktif, ibu hamil, anak sekolah, dan remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan

perubahan fisik, psikologis, sosial, dan seksual. Pada masa ini kebutuhan zat gizi meningkat sehingga remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, termasuk anemia (Safitri et al., 2025). Secara global, diperkirakan sekitar dua miliar penduduk dunia menderita anemia dengan prevalensi tertinggi berada di kawasan Asia dan Afrika. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 53,7% remaja putri di negara berkembang mengalami anemia, dan hampir setengah dari kasus tersebut disebabkan oleh kekurangan zat besi (Rizki A et al., 2024).

Di Indonesia, anemia masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada perempuan usia subur mencapai 27,2%, sedangkan pada remaja putri mencapai 32%. Tingginya angka kejadian tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya konsumsi zat besi, adanya infeksi, serta kondisi kesehatan tertentu yang dapat menghambat pembentukan hemoglobin (Rapita N et al., 2024). Kondisi serupa juga ditemukan di Provinsi Kalimantan Timur, di mana prevalensi anemia pada remaja tercatat mencapai 43,2% (Abdania et al., 2025).

Remaja putri memiliki risiko lebih besar mengalami anemia karena kebutuhan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan dan adanya kehilangan darah setiap bulan akibat menstruasi. Untuk mengatasi masalah tersebut, pemerintah Indonesia telah melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah sejak tahun 2014. Suplemen ini mengandung 60 mg zat besi dan 400 µg asam folat yang didistribusikan melalui sekolah maupun fasilitas pelayanan kesehatan sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri (Helmyati et al., 2023). Namun demikian, keberhasilan program ini masih menghadapi berbagai kendala. Data Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa cakupan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri baru mencapai 31,3%, dan beberapa provinsi, termasuk Kalimantan Timur, masih belum mencapai target nasional yang telah ditetapkan (Sasmita et al., 2024).

Rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah tidak terlepas dari faktor pengetahuan dan motivasi yang dimiliki remaja. Kurangnya pemahaman mengenai manfaat Tablet Tambah Darah menyebabkan sebagian remaja menganggap bahwa konsumsi suplemen zat besi bukan merupakan kebutuhan yang penting. Selain itu, rendahnya motivasi serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar turut berkontribusi terhadap rendahnya kepatuhan remaja dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin. Oleh karena itu, diperlukan strategi pendidikan kesehatan yang mampu meningkatkan pengetahuan, menumbuhkan motivasi, dan mendorong kepatuhan remaja dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah.

Salah satu media yang dapat dimanfaatkan dalam pendidikan kesehatan adalah media sosial. Penggunaan media sosial dinilai efektif karena mampu menjangkau sasaran dalam jumlah besar tanpa dibatasi ruang dan waktu. Instagram merupakan salah satu platform media sosial yang banyak digunakan oleh kalangan remaja dan memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi melalui kombinasi gambar, video, dan teks yang menarik (Yasira R & Auliya R, 2021). Karakteristik tersebut menjadikan Instagram berpotensi sebagai sarana edukasi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan remaja saat ini.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Instagram* dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia et al., 2024) menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja putri mengenai anemia setelah mendapatkan edukasi melalui Instagram. Selain itu, penelitian (Ramadan Agung et al., 2024) juga membuktikan bahwa pendidikan kesehatan melalui Instagram berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia.

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *Instagram* efektif digunakan sebagai media edukasi untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai anemia. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih terbatas pada pengukuran pengetahuan dan sikap. Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena tidak hanya menilai perubahan pengetahuan, tetapi juga mengkaji pengaruh pendidikan kesehatan melalui *Instagram* terhadap motivasi dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah secara bersamaan. Selain itu, penelitian ini dilaksanakan pada siswi SMP Negeri 18 Samarinda yang diketahui memiliki tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah yang masih rendah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas pemanfaatan *Instagram* sebagai media promosi kesehatan dalam meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di lingkungan sekolah menengah pertama.

Di Kota Samarinda, anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus. Data Dinas Kesehatan Kota Samarinda tahun 2024 menunjukkan bahwa persentase siswi SMP yang mengalami anemia mencapai 27,88%. Meskipun distribusi Tablet Tambah Darah telah mencapai 90%, tingkat konsumsi rutin masih tergolong rendah, yaitu sekitar 40% (Sasmita et al., 2024). Berdasarkan data dari Puskesmas Harapan Baru, SMP Negeri 18 Samarinda termasuk salah satu sekolah dengan tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah yang rendah, yang diduga berkaitan dengan kurangnya informasi dan motivasi siswi dalam mengonsumsi tablet tersebut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 18 Samarinda menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan motivasi siswi terkait konsumsi Tablet Tambah Darah masih belum optimal. Hanya sekitar setengah dari responden yang memahami pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah dalam mencegah anemia, sementara sebagian besar lainnya masih memiliki motivasi yang rendah untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara teratur. Temuan tersebut menunjukkan perlunya intervensi pendidikan kesehatan yang lebih inovatif dan sesuai dengan karakteristik remaja agar dapat meningkatkan pemahaman, motivasi, dan kepatuhan mereka dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah.

Penelitian ini mengacu pada *Health Belief Model* (HBM) sebagai landasan teoritis untuk memahami perilaku kesehatan remaja putri. Teori tersebut menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh persepsi mengenai risiko dan tingkat keparahan penyakit, manfaat serta hambatan dari suatu tindakan kesehatan, adanya dorongan untuk bertindak, dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Dalam penelitian ini, edukasi kesehatan melalui *Instagram* diposisikan sebagai faktor pendorong (*cues to action*) yang dapat meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan siswi dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah guna mencegah terjadinya anemia. Dengan demikian, hasil penelitian diinterpretasikan berdasarkan konsep-konsep yang terdapat dalam teori *Health Belief Model*.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media *Instagram* terhadap pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada siswi SMP Negeri 18 Samarinda. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif strategi promosi kesehatan yang efektif dalam mendukung upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan kesehatan melalui media *Instagram*.

Desain *one-group pretest-posttest* dalam penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi perubahan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah setelah pemberian intervensi pendidikan kesehatan berbasis Instagram. Desain tersebut dipilih karena seluruh siswi di sekolah menjadi sasaran program suplementasi Tablet Tambah Darah, sehingga keberadaan kelompok kontrol tanpa intervensi berpotensi menimbulkan pertimbangan etis serta kendala dalam implementasi penelitian. Di samping itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi pada kondisi yang sesuai dengan praktik nyata di lingkungan sekolah. Upaya pengendalian terhadap kemungkinan pengaruh variabel luar dilakukan dengan menetapkan durasi intervensi yang singkat, yaitu tujuh hari, serta melaksanakan pengukuran pretest dan posttest dalam rentang waktu yang berdekatan. Dengan demikian, potensi terjadinya perubahan akibat faktor eksternal dapat ditekan seminimal mungkin.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 18 Samarinda pada periode September 2025 hingga Februari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Negeri 18 Samarinda yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 40 responden.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Kuesioner pengetahuan digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman responden mengenai anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah, sedangkan kuesioner motivasi digunakan untuk mengukur dorongan responden dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin. Kuesioner kepatuhan digunakan untuk menilai perilaku responden dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran.

Intervensi pendidikan kesehatan dilaksanakan selama tujuh hari berturut-turut dengan memanfaatkan platform *Instagram* sebagai media utama penyampaian informasi. Materi edukasi disajikan dalam bentuk poster infografis dan video edukatif yang memuat informasi mengenai anemia, meliputi definisi, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak yang ditimbulkan pada remaja putri, manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah, serta tata cara konsumsi Tablet Tambah Darah yang dianjurkan. Konten dirancang menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta visual yang menarik agar sesuai dengan karakteristik dan preferensi remaja sebagai sasaran penelitian.

Selama periode intervensi, responden memperoleh satu materi edukasi setiap hari melalui unggahan pada akun Instagram penelitian. Untuk mendukung kelancaran pelaksanaan intervensi, peneliti membentuk grup WhatsApp yang berfungsi sebagai media koordinasi dan komunikasi dengan responden. Melalui grup tersebut, peneliti membagikan tautan menuju konten *Instagram*, mengingatkan responden untuk mengakses materi yang telah diunggah, serta memfasilitasi diskusi apabila terdapat pertanyaan atau tanggapan terkait materi yang diberikan. Dengan demikian, proses pendidikan kesehatan tidak hanya dilakukan melalui penyampaian informasi pada media Instagram, tetapi juga diperkuat melalui komunikasi dua arah yang berlangsung dalam grup WhatsApp selama masa intervensi.

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi media edukasi berupa poster dan video edukasi, kuesioner pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, telepon genggam, jaringan internet, serta aplikasi *Instagram* sebagai media penyampaian edukasi. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner digital yang telah dinyatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest* dan *posttest*. *Pretest* diberikan sebelum intervensi pendidikan kesehatan dimulai untuk mengetahui tingkat pengetahuan,

motivasi, dan kepatuhan awal responden. *Posttest* diberikan setelah seluruh rangkaian edukasi selesai untuk mengukur perubahan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan responden. Selain itu, data karakteristik responden seperti usia, paparan informasi serta sumber informasi juga dikumpulkan menggunakan kuesioner.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan melalui media *Instagram*, sedangkan variabel terikat adalah pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah. Pengetahuan dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang berdasarkan skor yang diperoleh. Motivasi dikategorikan menjadi kuat, sedang, dan lemah, sedangkan kepatuhan dikategorikan menjadi patuh dan tidak patuh sesuai kriteria yang telah ditetapkan.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat digunakan untuk menguji perbedaan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan melalui media *Instagram*. Karena data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji Wilcoxon *Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur dengan nomor etik: DP.04.03/F.XXXIV.27/28/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur, paparan informasi dan sumber informasi. Gambaran atau sebaran karakteristik responden tersebut ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
13 tahun	32	80,0
14 tahun	8	20,0
Paparan Informasi		
Ya	12	70,0
Tidak	28	30,0
Sumber Informasi		
Penyuluhan Petugas Kesehatan	3	7,5
Internet	4	10,0
<i>Instagram</i>	5	12,5
Tidak Ada	28	70,0

Karakteristik responden yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi usia, paparan informasi, serta sumber informasi mengenai anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah. Berdasarkan distribusi usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 13 tahun dengan jumlah 32 orang (80,0%), sedangkan 8 responden lainnya (20,0%) berusia 14 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kategori remaja awal yang merupakan kelompok rentan mengalami anemia akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden belum pernah memperoleh informasi terkait anemia maupun pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah, yaitu sebanyak 28 orang (70,0%). Sementara itu, sebanyak 12 responden (30,0%) mengaku telah menerima informasi mengenai topik tersebut sebelum penelitian dilakukan.

Ditinjau dari sumber informasi, sebagian besar responden belum memiliki akses atau paparan informasi yang memadai mengenai anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah, yang ditunjukkan oleh 28 responden (70,0%) yang menyatakan tidak memiliki sumber informasi. Adapun responden yang pernah mendapatkan informasi memperolehnya dari berbagai media, antara lain Instagram sebanyak 5 orang (12,5%), internet sebanyak 4 orang (10,0%), serta sumber lain seperti tenaga kesehatan atau orang di lingkungan sekitar sebanyak 3 orang (7,5%).

Temuan ini mengindikasikan bahwa penyebaran informasi terkait pencegahan anemia pada remaja putri masih belum merata, sehingga diperlukan media edukasi yang lebih mudah dijangkau dan sesuai dengan karakteristik remaja, seperti pemanfaatan platform media sosial Instagram.

Tabel 2. Distribusi pengetahuan responden pada saat *pretest* dan *posttest*

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	f	%	f	%
Baik	11	27,5	37	92,5
Cukup	12	30,0	3	7,5
Kurang	17	42,5	0	0
Total	40	100	40	100

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada tingkat pengetahuan responden ke arah yang lebih baik setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui *Instagram*. Sebelum intervensi, sebagian besar responden masih memiliki pemahaman yang kurang mengenai anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah. Setelah intervensi, mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan baik, yang mengindikasikan bahwa materi edukasi yang disampaikan melalui *Instagram* mampu meningkatkan pemahaman responden terkait pencegahan anemia.

Tabel 3. Distribusi motivasi responden pada saat *pretest* dan *posttest*

Motivasi	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	F	%	f	%
Kuat	10	25,5	37	92,5
Sedang	12	30,0	3	7,5
Lemah	18	45,0	0	0
Total	40	100	40	100

Distribusi motivasi responden menunjukkan adanya peningkatan setelah pemberian pendidikan kesehatan melalui *Instagram*. Temuan ini mengindikasikan bahwa paparan informasi kesehatan yang diberikan secara berkelanjutan mampu mendorong terbentuknya dorongan internal responden untuk menerapkan perilaku pencegahan anemia, khususnya dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin.

Tabel 4. Distribusi Kepatuhan responden pada saat *pretest* dan *posttest*

Kepatuhan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	F	%	f	%
Patuh	11	27,5	33	82,5
Tidak Patuh	29	72,5	7	17,5
Total	40	100	42	100

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah setelah intervensi diberikan. Peningkatan jumlah responden yang termasuk dalam kategori patuh mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan melalui *Instagram* tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga berkontribusi terhadap perubahan perilaku kesehatan pada remaja putri.

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Pengaruh Instagram Terhadap Pengetahuan Responden

Variabel pengetahuan				
Test	Mean	SD	p-value	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	59,75	17,61		
<i>Post-Test</i>	91,50	9,75	0,000	Terdapat Pengaruh

Berdasarkan Tabel 5, diketahui hasil *uji Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti pendidikan kesehatan menggunakan media *Instagram* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswi mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Andriani et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui media sosial *Instagram* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia *defisiensi besi*. Penelitian tersebut melaporkan adanya peningkatan pemahaman responden setelah diberikan edukasi melalui *Instagram* sehingga media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana penyebaran informasi kesehatan yang efektif bagi remaja.

Selain itu, penelitian Pramudyta & Dewi (2024) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui *Instagram* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa penggunaan media sosial yang sesuai dengan karakteristik remaja mampu meningkatkan penerimaan informasi kesehatan secara optimal. Peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini tidak terlepas dari karakteristik media *Instagram* yang mampu menyajikan informasi kesehatan secara menarik melalui kombinasi gambar, video, infografis, dan teks singkat yang mudah dipahami. Penyajian materi yang menarik membuat responden lebih fokus dan lebih mudah mengingat informasi yang diberikan. Selain itu, *Instagram* memungkinkan responden mengakses materi edukasi secara berulang kapan saja sehingga memperkuat pemahaman terhadap pesan kesehatan yang disampaikan.

Berdasarkan teori Health Belief Model (HBM), pendidikan kesehatan yang diberikan melalui media *Instagram* berperan sebagai *cues to action* yang dapat meningkatkan pengetahuan individu mengenai suatu masalah kesehatan. Pengetahuan yang meningkat akan membantu remaja memahami risiko anemia, manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah, serta pentingnya pencegahan anemia sejak dini. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki, semakin besar pula kemungkinan individu untuk membentuk perilaku kesehatan yang positif. Oleh karena itu, penggunaan *Instagram* sebagai media pendidikan kesehatan dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Peningkatan pengetahuan pada penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui karakteristik perkembangan remaja awal yang menjadi responden penelitian. Sebagian besar responden berusia 13–14 tahun, yaitu kelompok usia yang memiliki ketertarikan tinggi terhadap media visual dan teknologi digital. Penyampaian informasi melalui kombinasi gambar, video, dan infografis memungkinkan pesan kesehatan diterima dengan lebih mudah dibandingkan metode ceramah konvensional. Konten visual yang menarik membantu proses perhatian (*attention*), pemahaman (*comprehension*), dan penyimpanan informasi dalam memori, sehingga responden lebih mudah mengingat materi mengenai anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah.

Tabel 6. Hasil Uji Statistik Pengaruh Instagram Terhadap Motivasi Responden

Variabel Motivasi				
Test	Mean	SD	p-value	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	70,05	11,59		
<i>Post-Test</i>	87,10	5,89	0,000	Terdapat Pengaruh

Berdasarkan Tabel 6, diketahui hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti pendidikan kesehatan menggunakan media *Instagram* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi siswi dalam meningkatkan dorongan internal responden untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosyida (2024) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan efikasi diri dan motivasi remaja putri dalam melakukan pencegahan anemia. Penelitian Kariani et al. (2025) juga melaporkan bahwa edukasi melalui media sosial seperti *Instagram* dan *TikTok* mampu meningkatkan minat serta motivasi remaja dalam mempelajari informasi kesehatan terkait anemia melalui penyajian konten yang menarik.

Selain itu, Januar et al. (2024) menemukan bahwa pendidikan kesehatan berperan dalam meningkatkan motivasi intrinsik individu untuk menerapkan perilaku kesehatan yang lebih baik, termasuk dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia. Hasil-hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa pendidikan kesehatan melalui *Instagram* efektif meningkatkan motivasi siswi dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia. Peningkatan motivasi dalam penelitian ini dipengaruhi oleh penyampaian materi mengenai risiko anemia, dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah bagi remaja putri. Informasi yang disajikan melalui gambar, video, dan infografis menarik membantu responden memahami pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Pemahaman tersebut kemudian menumbuhkan kesadaran dalam diri responden sehingga muncul dorongan untuk melakukan tindakan pencegahan anemia melalui konsumsi Tablet Tambah Darah secara teratur.

Berdasarkan teori *Health Belief Model* (HBM), motivasi seseorang untuk melakukan tindakan kesehatan dipengaruhi oleh persepsi mengenai kerentanan terhadap penyakit, tingkat keparahan penyakit, manfaat tindakan yang dilakukan, hambatan yang dirasakan, serta keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Dalam penelitian ini, pendidikan kesehatan melalui *Instagram* berperan sebagai *cues to action* yang memberikan stimulus kepada responden untuk meningkatkan persepsi positif terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah. Ketika responden memahami bahwa anemia dapat menimbulkan dampak yang merugikan dan menyadari bahwa konsumsi Tablet Tambah Darah dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, maka motivasi untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah akan meningkat.

Dari perspektif psikologi sosial, peningkatan motivasi dapat dipengaruhi oleh kesesuaian media edukasi dengan lingkungan sosial remaja. *Instagram* merupakan platform yang dekat dengan kehidupan sehari-hari responden sehingga pesan kesehatan yang disampaikan terasa lebih relevan dan mudah diterima. Selain itu, adanya komunikasi melalui grup WhatsApp selama intervensi memungkinkan terjadinya dukungan sosial antarsesama responden. Dukungan sebaya (*peer influence*) diketahui memiliki peran penting dalam pembentukan motivasi pada remaja karena individu pada usia ini cenderung lebih responsif terhadap pengaruh kelompok dan lingkungan pertemanannya.

Meningkatnya motivasi responden setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui *Instagram* disebabkan oleh kesesuaian media dengan karakteristik remaja yang aktif menggunakan media sosial. Penyampaian informasi yang menarik, mudah diakses, dan dapat dilihat berulang kali membuat pesan kesehatan lebih mudah diterima oleh responden. Selain meningkatkan pengetahuan, *Instagram* juga mampu membangun kesadaran dan keyakinan responden mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah, sehingga mendorong terbentuknya motivasi yang lebih kuat untuk menerapkan perilaku kesehatan yang positif.

Tabel 7. Hasil Uji Statistik Pengaruh Instagram Terhadap Kepatuhan Responden

Variabel Kepatuhan				
Test	Mean	SD	p-value	Keterangan
Pre-Test	70,05	11,5		
Post-Test	87,10	5,8	0,000	Terdapat Pengaruh

Berdasarkan Tabel 7, diketahui hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti pendidikan kesehatan menggunakan media Instagram berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepatuhan siswi dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui Instagram efektif dalam mendorong responden untuk menerapkan perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah secara lebih teratur sebagai upaya pencegahan anemia. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurbaiti et al. (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui Instagram mampu meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Peningkatan kepatuhan tersebut terjadi karena responden memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat Tablet Tambah Darah dalam pencegahan anemia. Selain itu, Hasanah et al. (2024) menyatakan bahwa kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan akses informasi kesehatan. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik mengenai anemia dan manfaat Tablet Tambah Darah cenderung lebih patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Hasil penelitian tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa pendidikan kesehatan melalui Instagram efektif meningkatkan kepatuhan siswi dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia.

Peningkatan kepatuhan dalam penelitian ini diduga terjadi karena responden telah memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah serta risiko yang dapat terjadi apabila anemia tidak dicegah sejak dini. Informasi yang disampaikan melalui Instagram tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat motivasi responden untuk menjaga kesehatan. Dengan meningkatnya pengetahuan dan motivasi, responden menjadi lebih sadar akan pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin sehingga mendorong terbentuknya perilaku patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah.

Berdasarkan teori *Health Belief Model* (HBM), peningkatan kepatuhan yang terjadi pada penelitian ini dapat dijelaskan sebagai hasil dari meningkatnya persepsi manfaat (*perceived benefits*) dan berkurangnya hambatan yang dirasakan (*perceived barriers*) setelah responden memperoleh informasi yang memadai mengenai Tablet Tambah Darah. Ketika responden memahami manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah dan konsekuensi yang dapat timbul akibat anemia, mereka cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat untuk menjalankan perilaku tersebut. Dalam konteks penelitian ini, Instagram dan grup WhatsApp berfungsi sebagai *cues to action* yang secara terus-menerus mengingatkan dan mendorong responden untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran.

Meningkatnya kepatuhan siswi dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah dipengaruhi oleh adanya peningkatan pemahaman dan dorongan internal setelah memperoleh pendidikan kesehatan melalui Instagram. Penyampaian informasi dalam bentuk gambar, video, dan infografis yang menarik membuat responden lebih mudah memahami manfaat Tablet Tambah Darah serta pentingnya pencegahan anemia. Pemahaman yang lebih baik tersebut kemudian meningkatkan kesadaran dan motivasi responden untuk menjaga kesehatannya. Motivasi yang terbentuk selanjutnya mendorong responden untuk menerapkan perilaku yang lebih positif, salah satunya dengan lebih disiplin dan patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara teratur sebagai upaya pencegahan anemia.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang disampaikan melalui media Instagram mampu meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada siswi SMP Negeri 18 Samarinda. Pemberian edukasi secara berkelanjutan selama tujuh hari memberikan dampak positif terhadap pemahaman responden mengenai anemia serta pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai salah satu upaya pencegahan. Peningkatan pemahaman tersebut diikuti dengan tumbuhnya motivasi dan perilaku yang lebih baik dalam menjalankan anjuran konsumsi Tablet Tambah Darah.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep *Health Belief Model* (HBM) yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap risiko penyakit, manfaat tindakan pencegahan, serta adanya rangsangan yang mendorong seseorang untuk bertindak. Dalam penelitian ini, *Instagram* berfungsi sebagai media yang mampu memberikan rangsangan tersebut melalui penyajian informasi kesehatan yang menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik remaja. Di sisi lain, komunikasi yang terjalin melalui grup WhatsApp turut mendukung proses edukasi dengan memfasilitasi interaksi dan penguatan pesan kesehatan selama intervensi berlangsung.

Berdasarkan hasil tersebut, media sosial berpotensi menjadi sarana promosi kesehatan yang efektif dalam mendukung program pencegahan anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, pemanfaatan platform digital oleh sekolah, puskesmas, maupun tenaga kesehatan perlu terus dikembangkan sebagai upaya meningkatkan kesadaran, motivasi, dan kepatuhan remaja terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah secara berkelanjutan.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain pelaksanaan penelitian mengalami penundaan karena menyesuaikan arahan dari pihak sekolah. Selain itu, pengisian kuesioner *post-test* dilakukan secara daring karena bertepatan dengan libur sekolah selama bulan Ramadan. Pada proses penelitian juga terdapat satu responden yang sempat tidak aktif mengikuti intervensi, namun kembali berpartisipasi pada tahap selanjutnya. Jumlah responden yang terlibat sebanyak 40 siswi, lebih sedikit dari hasil perhitungan sampel awal sebanyak 48 siswi, karena beberapa calon responden tidak memiliki telepon genggam, tidak menggunakan *Instagram*, atau tidak memenuhi kriteria penelitian. Selain itu, penggunaan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol menyebabkan penelitian ini belum dapat sepenuhnya mengeliminasi kemungkinan adanya pengaruh faktor eksternal di luar intervensi yang dapat memengaruhi perubahan pengetahuan, motivasi, dan kepatuhan responden.

REFERENCES

- Abdania, H. T., Saputri, A., Pratama, R. A., Wulandari, P. F., Adellia, Y., Triffani, J., & Wisnuwardani, R. W. (2025). Pendidikan Kesehatan untuk Mencegah Anemia pada Remaja Perempuan di SMA Negeri 16 Samarinda. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 479–485. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i2.1840>
- Andriani, A. A., Maulana Ali, M., Fradianto, I., Rahmawati, N., Sua, B., Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, M., & Keperawatan, D. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Di Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Defisiensi Besi. In *Tanjungpura Journal OF Nursing Practice and Education* (Vol. 7, Number 1).

- Aprilia, I. C., Usnawati, N., Purwanti, D., & Alfiah, S. (2024). Pengaruh Instagram Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 12(2), 190–200. <https://doi.org/10.33992/jik.v12i2.3336>
- Hasanah, U., Amelia, R. A., Administrasi Kebijakan Kesehatan, P., Kesehatan Masyarakat, F., & Gizi, P. (2024). Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. In *Window of Public Health Journal* (Vol. 5, Number 5).
- Helmyati, S., Syarifa, C. A., Rizana, N. A., Sitorus, N. L., & Pratiwi, D. (2023). Acceptance of Iron Supplementation Program among Adolescent Girls in Indonesia: A Literature Review. In *Amerta Nutrition* (Vol. 7, Number 3SP, pp. 50–61). Airlangga University Faculty of Public Health. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.50-61>
- Januar, H. H., Marliany, H., & Nurapandi, A. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Nurbaiti, A., Santoso, B., & Supriyadi. (2025). Model Edukasi Meningkatkan Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 7. <https://doi.org/10.31983/jsk.v7i1.12849>
- Pramudyta, A. M., & Dewi, P. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui Instagram terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Anemia pada Remaja Putri*. 12(3), 94–101. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v12i3.534>
- Ramadan Agung, K., Nur Fajri Hidayati Bunga, D., & Rotua Suriany Simamora, dan. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Instagram Tentang Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja di Sman 1 Pandeglang di Sman 1 Pandeglang Tahun 2023*. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan>
- Rapita N, A., Yovi, M., & Manik, Y. (2024). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Dalam Upaya Mengatasi Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(12), 1061–1066. <https://doi.org/10.62335>
- Rizki A, N., Ulfah J, M., Agusputa D, H., & Ikhsan H, A. (2024). Analisis Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar. In *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal* (Vol. 9, Number 1).
- Rosyida, D. A. C. (2024). Peran Self Efficacy Melalui Pendidikan Kesehatan dalam Pengelolaan Anemia Pada. In *Jurnal Indonesian Health Scientific Journal* (Vol. 9, Number 2).
- Safitri, H., Norhapifah, H., Anam, K., & Masyita, G. (2025). Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Gunung Sari Ulu Kota Balikpapan. *Gita Masyita Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5, 3539–3555.
- Sasmita, H., Hendriani, D., Tonapa, E., Kemenkes, P., & Timur, K. (2024). Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Siswi Smpn 43 Samarinda. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 9(1). <https://doi.org/10.56437/jikp.v9i1>
- Yasira R, F., & Auliya R, H. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal Of Nutrition College*, 10. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>