



PENGGUNAAN KOMIK SEBAGAI MEDIA EDUKASI GIZI DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA REMAJA PUTRI INSAN MULIA *BOARDING SCHOOL*

Desti Ambar Wati¹, Tadzkiya Adzikra², Alechia Margareta Wijaya³, Tania
Dwi Panesha⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi : destiambarwati.id@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan kondisi jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam tubuh berada pada tingkat yang sangat rendah yang rentan dialami oleh remaja putri selain ibu hamil. Pemanfaatan komik dalam edukasi gizi dapat menghadirkan pembelajaran yang lebih interaktif, kreatif, dan inovatif. Hal ini memungkinkan penyampaian materi menjadi lebih efektif, mudah dipahami, serta membantu meningkatkan pengetahuan mengenai gizi. Hasil *screening* anemia pada 50 orang remaja putri di Insan Mulia *Boarding School* (IMBOS) Pringsewu menunjukkan bahwa 34 orang (68%) mengalami anemia ringan (kadar hemoglobin 11,0-11,9 g/dl), 5 orang (10%) anemia sedang (8-10,9 g/dl) dan 11 orang (22%) tidak mengalami anemia (kadar hemoglobin >12 g/dl). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait anemia dan gizi pada remaja putri di Insan Mulia *Boarding School* (IMBOS) Pringsewu yang. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada 1 Desember 2023 dengan sasaran 50 orang remaja putri. Hasil evaluasi dengan kuesioner menunjukkan bahwa ada peningkatan rerata skor dari 51,84 menjadi 87,89 dengan selisih skor sebesar 36,05. Artinya edukasi gizi dengan media komik dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Kata kunci: Edukasi gizi, komik, pengetahuan, anemia, remaja putri

Abstract

Anemia is a condition where the number of red blood cells or hemoglobin levels in the body are at a very low level which is susceptible to adolescent girls other than pregnant women. The use of comics in nutrition education can provide more interactive, creative, and innovative learning. This allows the delivery of material to be more effective, easy to understand, and helps increase knowledge about nutrition. The results of anemia screening in 50 adolescent girls at Insan Mulia Boarding School (IMBOS) Pringsewu showed that 34 people (68%) had mild anemia (hemoglobin levels 11.0-11.9 g/dl), 5 people (10%) had moderate anemia (8-10.9 g/dl) and 11 people (22%) did not have anemia (hemoglobin levels > 12 g/dl). This activity aims to increase knowledge related to anemia and nutrition in adolescent girls at Insan Mulia Boarding School (IMBOS) Pringsewu. Educational activities will be carried out on December 1, 2023 targeting 50 adolescent girls. The results of the evaluation with the questionnaire showed that there was an increase in the average score from 51.84 to 87.89 with a score difference of 36.05. This means that nutritional education with comic media can increase the knowledge of adolescent girls.

Keywords: Nutrition education, comics, knowledge, anemia, teenage girls

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam tubuh berada pada tingkat yang sangat rendah. Kadar hemoglobin normal berkisar antara 13– 17 g/dL untuk laki-laki dan 12–15 g/dL untuk perempuan (Putri et al., 2021). Remaja perempuan lebih rentan mengalami anemia, terutama anemia akibat kekurangan zat besi, dibandingkan remaja laki-laki. Faktor yang berkontribusi meliputi rendahnya asupan zat besi serta zat gizi penting lainnya seperti vitamin A, C, asam folat, riboflavin, dan vitamin B12. Selain itu, mengonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain juga dapat menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh (Julaecha, 2020). Menurut WHO, sekitar 50% kasus anemia disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi (Fe). Kekurangan zat besi ini dapat terjadi akibat minimnya cadangan zat besi dalam tubuh, yang mengakibatkan sel darah merah berukuran lebih kecil (mikrositik) dan berwarna lebih pucat (hipokrom). Penderita anemia biasanya menunjukkan berbagai gejala, seperti merasa lemah, mudah lelah, lesu, kurang bersemangat, serta sulit berkonsentrasi. Selain itu, kulit, bibir, lidah, telapak tangan, dan mukosa kelopak mata penderita cenderung terlihat pucat. Anemia dapat memengaruhi aktivitas sel-sel otak, yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, rendahnya produktivitas kerja, gangguan pertumbuhan fisik, serta melemahkan daya tahan tubuh. Akibatnya, seseorang menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit (Suryanda et al., 2021). Jika anemia tidak ditangani sebelum kehamilan, risiko komplikasi seperti keguguran, kelahiran bayi dengan berat badan rendah, serta perdarahan saat persalinan dapat meningkat. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kematian pada ibu maupun bayi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan faktor utama penyebab anemia. Hal ini berarti anemia lebih sering dialami oleh perempuan muda yang memiliki tingkat pengetahuan rendah. Oleh karena itu, edukasi gizi menjadi strategi penting untuk meningkatkan pengetahuan dan

mengubah perilaku terkait gizi. Edukasi gizi dapat dilakukan melalui berbagai media dan metode yang menarik, sehingga materi yang disampaikan tidak membosankan dan mudah dipahami oleh remaja (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Salah satu media penyampaian informasi yang paling efektif adalah infografis. Infografis dapat mengubah data teks menjadi lebih menarik dan mudah dipahami melalui berbagai teknik visualisasi data yang kreatif. Penggunaan infografis mempermudah publik dalam memahami konsep-konsep yang kompleks dengan cara yang lebih cepat dan jelas. Selain itu, komik juga menjadi media pendidikan yang efektif untuk meningkatkan minat belajar, karena mampu menciptakan suasana yang menyenangkan dan tidak membosankan. Penelitian mengungkapkan bahwa ada pengaruh signifikan dalam pemberian edukasi anemia dengan media komik terhadap pengetahuan remaja putri (Ayu Syaaza Safira & Nengah Tanu Komalyana, 2023).

Hasil *screening* anemia pada 50 orang remaja putri di Insan Mulia *Boarding School* (IMBOS) Pringsewu menunjukkan bahwa 34 orang (68%) mengalami anemia ringan (kadar hemoglobin 11,0-11,9 g/dl), 5 orang (10%) anemia sedang (8-10,9 g/dl) dan 11 orang (22%) tidak mengalami anemia (kadar hemoglobin >12 g/dl). Berdasarkan latar belakang tersebut, tim bermaksud memberikan edukasi gizi terkait anemia pada remaja putri di Insan Mulia *Boarding School* (IMBOS) Pringsewu.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilakukan pada remaja putri SMA di Pondok Pesantren Insan Mulia *Boarding School* (IMBOS) Pringsewu sebanyak 50 orang. Adapun tahapan dalam kegiatan meliputi:

a. Tahap persiapan

Tahap ini meliputi *screening* status anemia dan pembuatan media edukasi yang dilakukan pada bulan September 2023. *Screening* dilakukan dengan pengambilan data hasil pengukuran kadar hemoglobin rutin dari Puskesmas Pringsewu. Sedangkan media edukasi yang digunakan berupa

komik komik gizi *CREATININE (a comic created for teenage girls with iron deficiency anemia)*.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap ini dilakukan dengan pemaparan materi selama 15 menit dan dilanjutkan bermain *games*. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada 1 Desember 2023 di Gedung Pondok Pesantren Insan Mulia *Boarding School (IMBOS)* Pringsewu. *Games* dilakukan dengan dengan bermain estafet spidol yang diiringi dengan music. Cara bermainnya yaitu mengoper spidol kepada setiap responden secara berurutan dan diiringi music yang dimana jika musik tersebut berhenti pada salah satu responden maka akan diberikan pertanyaan mengenai materi edukasi yang telah disampaikan sebelumnya. Apabila responden tersebut bisa menjawab pertanyaan yang diberikan maka akan mendapatkan hadiah.

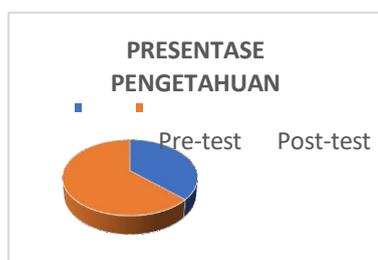
c. Tahap evaluasi

Proses evaluasi dilakukan dengan *post test* dengan kuesioner.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi edukasi yang tertuang dalam komik meliputi:

- Definisi, prevalensi, dan gejala anemia remaja putri
- Nilai normal kadar hemoglobin
- Pentingnya konsumsi suplementasi tablet zat besi (Fe)
- Bahan makanan yang mendukung dan menghambat penyerapan zat besi
- Kebutuhan zat besi dalam sehari berdasarkan usia
- Contoh menu beserta porsi makanan untuk mendukung peningkatan kadar hemoglobin



Gambar 1 Presentase Pengetahuan

Pengetahuan adalah pemahaman terhadap suatu hal yang diperoleh melalui pengamatan menggunakan panca indera. Pengetahuan dapat diperoleh secara tradisional, misalnya melalui metode coba-coba, pengalaman pribadi, dan pemikiran serta juga dapat diperoleh secara modern melalui penelitian ilmiah. Cara yang dapat dilakuakn untuk meningkatkan pengetahuan seseorang adalah dengan memberikan edukasi. Edukasi dapat diberikan menggunakan berbagai macam media. Media edukasi dapat berupa media cetak, audio, visual, audio visual.

Komik adalah media visual yang menyenangkan dan mampu meningkatkan daya ingat. Komik disusun dalam alur cerita yang teratur dan menggunakan imajinasi terarah untuk menyampaikan materi yang terkandung di dalamnya. Visualisasi dalam komik dapat meningkatkan motivasi pembaca untuk menerima pesan dan lebih mudah mengingat materi. Stimulasi visual diketahui meningkatkan daya serap informasi hingga 30%, dibandingkan membaca teks saja yang hanya menyumbang 10%. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, responden diberikan materi gizi dalam bentuk komik (Megasenja & Puspareni, 2020).

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa ada peningkatan rerata skor pengetahuan remaja putri antara *pre test* dan *post test* setelah menggunakan komik menunjukkan kenaikan dari 51,84 menjadi 87,89 dengan selisih skor sebesar 36,05. Artinya edukasi gizi dengan media komik dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Karyati et al., 2024) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan media komik dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait anemia. Komik punya peranan yang positif, yaitu mengembangkan kebiasaan membaca. Komik sebagai salah satu bentuk cerita visual semakin populer sebagai alat untuk edukasi dan komunikasi ilmiah. Popularitas ini didukung oleh kemampuan komik untuk menyampaikan materi ilmiah secara lebih menarik dan mudah diterima oleh audiens yang lebih luas. Hal ini dimungkinkan berkat keunggulan visualisasi yang didukung oleh ilustrasi

dan alur cerita yang dikembangkan melalui karakter-karakter yang menarik (Farinella, 2018). Penelitian pada remaja putri di SMA N 14 Jakarta menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan media komik dapat meningkatkan pengetahuan (Hannanti et al., 2021).



Gambar 2 Komik *Creatinin CREATININE* (a comic created for teenage girls with iron deficiency anemia)



Gambar 3 Dokumentasi Kegiatan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi gizi dengan media komik cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait anemia di Pondok Pesantren Insan Mulia *Boarding School* (IMBOS) Pringsewu. Hal itu didukung dengan hasil *pre test* dan *post test* yang menunjukkan kenaikan skor dari 51,84 menjadi 87,89. Artinya ada selisih peningkatan skor sebesar 36,05.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu Syaaza Safira, D., & Nengah Tanu Komalyna, I. (2023). Edukasi Gizi Anemia dengan Media Komik Terhadap Pengetahuan, Sikap dan

Asupan Energi, Protein, Zat Besi Remaja Putri di MTSN 1 Kota Blitar. *Prosiding TIN PERSAGI*, 131–140.

Farinella, M. (2018). The potential of comics in science communication. *Journal of Science Communication*, 17(1), 1–17. <https://doi.org/10.22323/2.17010401>

Hannanti, H., Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, & Muh. Nur Hasan Syah. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 40–53.

<https://doi.org/10.35473/jgk.v13i1.85>

Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>

Karyati, P., Terati, & Nazarena, Y. (2024). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Komik Digital terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Tindakan dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 6 Prabumulih. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8, 4141–4150.

Megasenja, P. A. C., & Puspareni, L. D. (2020). Pengembangan Media Pendidikan Gizi Melalui Komik Untuk Remaja Mengenai Pengetahuan Obesitas Pada Siswa Smpit Said Na'um Di Jakarta Proposal Penelitian Universitas Pembangunan Nasional Veteran. *Jurnal Nutrisia*, 22(2), 53–59. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i2.186>

Putri, H. P., Andara, F., & Sufyan, D. L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2), 334–342. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.11608>

Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182.

<https://doi.org/10.22435/bpk.v4i3.1269>

Suryanda, Folendra Rosa, E., & Rustati, N. (2021). Analisis Determinan Kejadian Anemia di Rumah Sakit Kota Baturaja. *Cendekia Medika*, 6(2), 139–146. <https://doi.org/10.52235/cendekia.medik.a.v6i2.9>