

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



Artikel Penelitian

Akses Terbuka

Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Video *Emotional Demonstration* terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Mengkonsumsi Pangan Sumber Zat Besi di SMA Negeri 2 Babelan Kabupaten Bekasi *The Effect of Health Education with Emotional Demonstration Videos on Knowledge and Attitudes of Adolescent Girls in Consuming Iron Source Foods at SMA Negeri 2 Babelan, Bekasi Regency*

Khoirunissa Mutiara Ramadhan, Sri Sukamti, Aan Nurhasanah

Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Korespondensi: Khoirunissa Mutiara Ramadhan, e-mail: mutiararamadhan092@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri merupakan anemia dengan prevalensi yang cukup tinggi di indonesia. Anemia defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling banyak ditemukan di negara maju maupun negara berkembang. Faktor yang menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi pada remaja putri adalah kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi. Oleh karena itu, sangat diperlukan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media yang menarik dan informatif guna meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai anemia dan pentingnya mengkonsumsi pangan sumber zat besi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pendidikan kesehatan dengan media video *emotional demonstration*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengkonsumsi pangan sumber zat besi. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* tanpa kelompok kontrol. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 50 siswi SMA Negeri 2 Babelan. Berdasarkan hasil analisis data, skor pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration* mengalami peningkatan dari 48,80 menjadi 89,87. Skor sikap remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration* mengalami peningkatan dari 73,50 menjadi 85,70. Hasil uji *Wilcoxon* pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration* dengan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan nilai *p-value* < 0,05.

Kata Kunci: Anemia, *Emotional Demonstration*, Pangan Sumber Zat Besi, Pengetahuan dan Sikap, Remaja Putri

ABSTRACT

Anemia in adolescent girls is anemia with a high prevalence in Indonesia. Iron deficiency anemia is the most common type of anemia found in developed and developing countries. The factor that causes iron deficiency anemia in adolescent girls is a lack of intake of foods containing iron. Therefore, health education using interesting and informative media is needed to improve the knowledge and attitudes of adolescent girls about anemia and the importance of consuming iron-source foods. One of the efforts that can be made is health education with emotional demonstration videos. This study aims to determine the influence of health education with emotional demonstration videos on improving knowledge and attitudes of adolescent girls in consuming food sources of iron. This research is a quantitative study using a quasi-experimental research design with a one-group pretest-posttest design approach without a control group. Sampling in this study was conducted using a simple random sampling technique with a sample size of 50 female students of SMA Negeri 2 Babelan. Based on the results of data analysis, the knowledge score of adolescent girls after being given health education with emotional demonstration videos has increased from 48.80 to 89.87. The attitude score of adolescent girls after being given health education with emotional demonstration videos has increased from 73.50 to 85.70. The results of the Wilcoxon test in this study indicate that there is a significant influence of health education on emotional demonstration videos with knowledge and attitudes of adolescent girls, with a p-value <0.05.

Keywords: Anemia, Adolescent Girls, Emotional Demonstration, Iron Source Food, Knowledge and Attitude

Riwayat Artikel

Diterima	: 27 September 2025
Ditelaah	: 11 Desember 2025
Dipublikasi	: 19 Desember 2025

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang sering dijumpai di seluruh belahan dunia termasuk indonesia. Anemia merupakan suatu kondisi ketika jumlah sel darah merah (eritrosit) dan kapasitas oksigen tidak mampu mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh (1). Menurut WHO, terdapat dua miliar penduduk dunia atau lebih dari 30% populasi penduduk di dunia menderita anemia, dan sekitar 50% dari jumlah tersebut mengalami anemia defisiensi besi (2). Data WHO pada tahun 2019 menunjukkan bahwa Indonesia berada pada posisi ke-lima dengan jumlah penderita anemia terbesar secara global, di bawah India (187,3%), China (54%), Nigeria (25,5%), dan Pakistan (22,4%). Posisi ini menempatkan Indonesia sebagai negara dengan kasus anemia terbanyak ke-empat di kawasan Asia (3). Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tingkat prevalensi anemia pada kelompok remaja usia 15-24 tahun mencapai 15,5%.

Distribusi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa remaja putri memiliki prevalensi yang lebih tinggi, yaitu 18%, sedangkan remaja pria sebesar 14,4%. Meskipun terdapat penurunan jika dibandingkan dengan kondisi lima tahun lalu, namun angka 15,5% tersebut masih dinilai tinggi. Standar WHO menetapkan bahwa prevalensi anemia yang mencapai 10% dari total populasi sudah dikategorikan sebagai kondisi yang mengkhawatirkan (4).

Anemia merupakan kondisi medis dimana kadar Hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari standar normal yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin seseorang. Batas normal hemoglobin untuk remaja putri berkisar antara 12-15 g/dl, sedangkan untuk remaja pria berada pada rentang 13-17 g/dl. Faktor penyebab anemia yang paling umum dijumpai adalah kekurangan nutrisi penting dalam tubuh. Akar permasalahan anemia akibat defisiensi nutrisi dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti asupan makanan yang kurang memadai, gangguan pada sistem penyerapan (absorpsi), serta kebutuhan nutrisi yang melebihi kapasitas

normal. Anemia ditandai dengan gejala-gejala seperti kelelahan, kepala terasa pusing, pandangan berkunang-kunang, dan pucat pada wajah. Gejala-gejala tersebut dapat berdampak pada penurunan aktivitas sehari-hari dan pencapaian akademik akibat terganggunya kemampuan konsentrasi (5).

Remaja putri memiliki risiko tinggi mengalami anemia jika menjalani pola kehidupan yang tidak seimbang. Kecenderungan mengkonsumsi makanan tidak bergizi atau *junk food*, sering mengkonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, sering mengkonsumsi kopi atau teh dalam waktu 30 menit pascamakan, serta melewatkannya sarapan pagi menjadi beberapa faktor pemicu terjadinya anemia. Hal ini disebabkan karena kebutuhan zat besi dalam tubuh tidak dapat dipenuhi dengan optimal (6). Selain itu remaja putri juga mengalami siklus menstruasi setiap bulannya, yang dapat menyebabkan kehilangan zat besi secara berkala (5). Oleh karena itu, pemenuhan zat besi yang optimal sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja putri.

Pemerintah melakukan berbagai strategi untuk mengatasi masalah anemia, salah satunya melalui pemberian suplemen tablet besi (Fe). Namun demikian, masih terdapat 23,8% remaja putri di Indonesia yang belum memperoleh akses terhadap tablet penambah darah melalui institusi pendidikan (7). Belum meratanya upaya penanggulangan anemia dengan suplementasi tablet Fe oleh pemerintah, maka diperlukan penanganan dan pencegahan anemia yang dilakukan secara non-farmakologis, yaitu dengan cara mengkonsumsi bahan pangan yang mendukung optimalisasi penyerapan zat besi seperti daging, sayuran dan buah-buahan (8).

Dalam memaksimalkan upaya promosi kesehatan, pemilihan metode dalam kegiatan pendidikan kesehatan merupakan hal perlu diperhatikan. Metode dalam pendidikan terdiri dari metode pendidikan individual dan metode pendidikan kelompok. Metode pendidikan kelompok dibagi menjadi beberapa jenis, seperti ceramah, seminar, diskusi kelompok, curah pendapat (*brain storming*), memainkan peran

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



(*role play*), serta *emotional demonstration* (9). Menurut Yustiyani & Nurmansyah (2023), *emotional demonstration* merupakan aktivitas yang melibatkan partisipasi aktif dengan tujuan menyampaikan informasi melalui cara yang sederhana, menghibur, atau mampu menyentuh perasaan audiens. Pendekatan ini memungkinkan pesan untuk lebih mudah diingat dan memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode konvensional lainnya dalam upaya mengubah perilaku (10).

Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan pendidikan kesehatan dengan metode *emotional demonstration* dalam bentuk "video" karena fokus pada penelitian ini terletak pada komponen peningkatan pengetahuan dan sikap bukan pada perubahan perilaku. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Batipuh 1, edukasi kesehatan dengan media video *emo-demo* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam pemilihan bahan makanan yang mengandung zat besi (11). Metode *emotional demonstration* dalam bentuk video juga memiliki beberapa keunggulan seperti dapat diputar berulang-ulang, hemat waktu, hemat tenaga dan lebih menarik perhatian (12). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengkonsumsi pangan sumber zat besi di SMA Negeri 2 Babelan Kabupaten Bekasi.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan pendekatan desain *quasi-eksperimental*, serta menerapkan rancangan one group *pretest-posttes without control*. Studi ini bertempat di SMA Negeri 2 Babelan Kabupaten Bekasi. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA Negeri 2 Babelan yang berjumlah 209 siswi. Pengambilan sampel dalam studi ini dilakukan

dengan teknik *probability sampling*, khususnya melalui metode *simple random sampling*. Sampel yang dipakai di penelitian ini adalah remaja putri kelas XI yang memenuhi kriteria inklusi dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner pengetahuan dan kuesioner sikap yang dapat diakses melalui *google form*.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian sudah melewati uji validitas dengan analisis *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Jenis media yang dipakai pada studi ini adalah video edukasi seputar anemia dan konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri yang disampaikan dengan metode *emotional demonstration* (*emo demo*). Video edukasi yang digunakan untuk intervensi sudah melewati uji kelayakan.

Setelah kegiatan intervensi selesai dilaksanakan, data yang telah terkumpul akan diolah menggunakan alat pengolah data. Analisis data yang pertama dilakukan adalah analisis univariat dengan tujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi skor pengetahuan dan sikap responden pada saat sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Kemudian, dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Setelah itu akan dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*, tujuannya adalah guna mengetahui adakah perbedaan dalam pengetahuan serta sikap para responden mengenai anemia dan konsumsi pangan sumber zat besi pada saat sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

HASIL

Berdasarkan pengukuran pengetahuan remaja putri dengan menggunakan kuesioner dan pengolahan data menggunakan *software*, didapatkan hasil distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan dengan Video Emotional Demonstration

Pengetahuan	n	Minimum	Maximum	Mean	SD
Sebelum	50	13	80	48,80	20,62
Sesudah	50	60	100	89,87	9,06

Berdasarkan tabel 1. terlihat bahwa skor pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah sebesar 48,80 dengan skor terendah 13 dan skor tertinggi 80 serta standar deviasi 20,62. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, skor meningkat menjadi 89,87 dengan skor terendah 60 dan skor tertinggi

100 serta standar deviasi 9,06. Dari hasil data tersebut dapat dikatakan bahwa adanya peningkatan nilai pengetahuan pada remaja putri seputar anemia dan konsumsi pangan sumber zat besi, setelah mereka menerima pendidikan kesehatan melalui video *emotional demonstration*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan dengan Video Emotional Demonstration

Pengetahuan	n	Minimum	Maximum	Mean	SD
Sebelum	50	55	85	73,50	9,65
Sesudah	50	70	100	85,70	9,49

Berdasarkan tabel 2. terlihat bahwa skor sikap remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 73,50 dengan skor terendah 55 dan skor tertinggi 85 serta standar deviasi 9,65. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, skor meningkat menjadi 85,70 dengan skor

terendah 70 dan skor tertinggi 100 serta standar deviasi 9,49. Dengan demikian, ada peningkatan nilai sikap pada remaja putri terkait anemia dan konsumsi pangan sumber zat besi, setelah mereka mengikuti pendidikan kesehatan melalui video *emotional demonstration*.

Tabel 3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Video *Emotional Demonstration* Terhadap Total Skor Pengetahuan Remaja Putri mengenai Anemia dan Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi

Pengetahuan	Menurun	Meningkat	Tetap	pvalue
Pretest-Posttest	0	50	0	< 0.001

*Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 3. terlihat adanya perbedaan yang signifikan dari pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan

pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration*, dengan nilai *pvalue* sebesar <0.001 atau kurang dari 0,05

Tabel 4. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Video *Emotional Demonstration* Terhadap Total Skor Sikap Remaja Putri mengenai Anemia dan Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi

Sikap	Menurun	Meningkat	Tetap	pvalue
Pretest-Posttest	0	50	0	< 0.001

*Uji Wilcoxon

Tabel 4 menunjukkan ada perbedaan signifikan dari sikap remaja putri sebelum dan

sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration* (*p-value* <0.001).

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



DISKUSI

Pada penelitian ini, peneliti menguji bagaimana pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan metode *emotional demonstration* yang disajikan dalam bentuk video. Penelitian ini lebih berfokus pada peningkatan pengetahuan dan sikap, bukan perubahan perilaku, sehingga *emotional demonstration* dalam bentuk video dianggap sebagai media edukasi yang tepat. Edukasi melalui video dapat melibatkan lebih banyak indera, sehingga informasi yang disampaikan akan lebih mudah untuk dipahami. Kemudian, video edukasi menggunakan metode *emotional demonstration* masih terbilang jarang jika dibandingkan dengan jenis video edukasi lainnya.

Dari video *emotional demonstration* tersebut, para remaja putri dapat melihat gambaran perilaku dan pengalaman orang lain terkait anemia dan konsumsi pangan sumber zat besi. Hal tersebut akan mempengaruhi remaja putri, mereka dapat mengetahui mana perilaku yang baik dan mana perilaku yang buruk, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri.

Hal ini semakin diperkuat oleh *Social Learning Theory* yang digagas Albert Bandura, sebagaimana dijelaskan dalam sebuah artikel, bahwa seseorang belajar tidak hanya melalui pengalaman sendiri, tetapi juga dengan mengamati dan meniru tingkah laku orang lain (13). Menurut Bandura dan Walters (1977), sebagaimana tertulis dalam sebuah literatur, seseorang dapat mengamati tingkah laku orang lain secara langsung lewat interaksi sosial sehari-hari, atau secara tidak langsung yaitu melalui media. Pembelajaran itu muncul karena kita memperhatikan apa yang terjadi setelah orang lain berperilaku (14).

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, terlihat adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Tanah Datar tepatnya di Puskesmas Batipuh 1 yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan video emo-demo dapat

menambah wawasan dan pengetahuan remaja putri dalam pemilihan bahan makanan yang kaya zat besi (11). Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan pengetahuan para siswi mengenai anemia meningkat secara signifikan setelah mereka diberikan intervensi lewat video pendidikan (12).

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa pengetahuan itu muncul dari proses mengenal sesuatu, yang terjadi setelah kita merasakan atau mengindera objek tertentu menggunakan indera yang kita miliki. Penginderaan terjadi melalui lima indera dasar manusia, yaitu mata untuk melihat, telinga untuk mendengar, hidung untuk mencium bau, lidah untuk merasakan, dan kulit untuk menyentuh. Mayoritas pengetahuan yang dimiliki oleh manusia diperoleh dari mata dan telinga (15).

Penelitian lain juga menyatakan bahwa, media video dapat dijadikan pilihan dalam kegiatan pendidikan kesehatan karena dinilai efektif sebagai media edukasi. Penggunaan media ini terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Penyampaian pendidikan kesehatan melalui video *emotional demonstration* mampu mengaktifkan lebih banyak indera, sehingga mempermudah sasaran dalam memahami informasi yang diberikan. Selain itu, video jenis ini memiliki sejumlah keunggulan, di antaranya adalah dapat diputar berulang kali, efisien dalam penggunaan waktu, serta lebih menarik perhatian, sehingga memiliki kemampuan meningkatkan minat responden terhadap materi yang disampaikan (12).

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada sikap remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Provinsi Banten tepatnya di SMPT Al-Qudwah Lebak Banten (2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan menggunakan metode *emotional demonstration* secara signifikan dapat meningkatkan sikap positif responden dalam mengkonsumsi sayuran dan buah (16). Penelitian

ini juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan pada siswa SMP di Kota Jambi (2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dengan metode *emo-demo* dapat meningkatkan sikap, tindakan dan niat siswa dalam mengkonsumsi buah dan sayur (17).

Penelitian sebelumnya menuliskan bahwa sikap dapat diartikan sebagai kesiapan individu sebelum melakukan suatu perilaku. Sikap juga mencerminkan respons persetujuan atau penolakan seseorang terhadap suatu hal. Sikap yang terbentuk berdasarkan pengetahuan akan lebih bertahan lama dibandingkan dengan sikap yang tidak dilandasi oleh pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan salah satu komponen pembentuk sikap yang pada akhirnya berpengaruh terhadap perubahan perilaku seseorang (16). Dengan demikian, melalui peningkatan pengetahuan para responden di penelitian ini, diharapkan dapat berlanjut ke perubahan sikap yang lebih positif.

Sikap remaja putri dalam pemilihan makanan sangat mudah terpengaruhi lingkungan sekitarnya. Menurut Lestari, sikap dapat dipengaruhi dari beberapa hal, seperti pengalaman diri sendiri, pengaruh orang lain yang kita anggap penting, budaya sekitar, media massa, serta lembaga pendidikan. Pengalaman yang dialami individu akan sangat memengaruhi cara mereka mengekspresikan rasa suka atau tidak suka terhadap suatu jenis makanan tertentu. Hal ini tentunya sangat berpengaruh terhadap sikap remaja putri dalam mengkonsumsi pangan sumber zat besi (16).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui adanya pengaruh dari pemberian pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration*, pengaruh tersebut berupa peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri SMA Negeri 2 Babelan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai anemia dan konsumsi pangan sumber zat besi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration* terbukti efektif dalam

meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai anemia dan konsumsi pangan sumber zat besi di SMA Negeri 2 Babelan Kabupaten Bekasi.

SMA Negeri 2 Babelan disarankan dapat menyediakan wadah bagi siswa untuk dapat menerima informasi seputar kesehatan terutama pendidikan kesehatan mengenai anemia dan pentingnya konsumsi pangan sumber zat besi. Media video *emotional demonstration* dapat menjadi alternatif untuk diterapkan oleh SMA Negeri 2 Babelan sebagai sarana edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa di sekolah. Selain itu, promotor kesehatan juga disarankan untuk dapat memanfaatkan dan mengembangkan media edukasi dengan video *emotional demonstration*. Media video *emotional demonstration* merupakan media edukasi yang menarik dan informatif serta dapat menjadi media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap responden.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. Anaemia [Internet]. 2025 [cited 2025 Feb 14]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- Wibowo N, Rima I, Rabbania H. Anemia Defisiensi Besi Pada Kehamilan [Internet]. Jakarta: UI Publishing; 2021. 411–415 p. Available from: https://www.pogi.or.id/wp-content/uploads/download-manager-files/Anemia_Defisiensi_Besi_Pada_Kehamilan.pdf
- Hidayat AF, Mamlukah M, Iswarawanti DN, Suparman R. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 2 Tasikmalaya. J Heal Res Sci. 2024;4(1):1–9.
- Winurini S. Anemia dan Kebiasaan Makan Remaja Putri di Indonesia. 2025;XVII(3):1–5. Available from: https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/info_singkat/Info_Singkat-XVII-3-I-P3DI-Februari-2025-217.pdf
- Andira R, Agustina A, Arlianti N. Faktor-

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Factors Associated with the Occurrence of Anemia in Young Women. *J Promot Prev* [Internet]. 2025;8(1):128–39.
6. Lubis AF, Anggreini AL, Kulsum AU, Kusumastuti IK, Fithri Nk. Anemia Dan Pola Hidup Remaja Di Indonesia: Literature Review. 2023 Jun [cited 2025 Feb 17];4(2):2180–91.
7. Aprilianti A, Sugesti R. Hubungan Pola Menstruasi, Pola Makan dan Keteraturan Minum FE Terhadap Anemia Pada Remaja di SMPN 1 Banyuresmi Kabupaten Garut Tahun 2023. *J Ris Ilm*. 2024;3(5):2290–304.
8. Wulandari A sakti, Simanjuntak, Sholihatt, Sari W, Ulfah, Lestari, et al. Optimalisasi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dan Pemanfaatan Smoothies Buah Naga Pisang Sebagai Minuman Alternatif Di SMA Negeri 1 Sukakarya. *J Pengabdi Kpd Masy Nusant*. 2024;5(2):2130–6.
9. Aji SP, Nugroho FS, Rahardjo B. Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi dan Tahapannya). Global Eksekutif Teknologi. [Internet]. Sulung N, editor. Promosi dan Pendidikan Kesehatan. Sukoharjo: PT Global Eksekutif Teknologi; 2023. 25–25 p.
10. Hidayah N, Fawwaz NA, Ekawati N. ABCD No NiNi: Metode Emotional Demonstration Inovatif Berbasis Budaya Lokal Sebagai Solusi Pencegahan Pernikahan Dini. *Heal Res J Indones* [Internet]. 2023;2(2):115–9.
11. Sartika T, Nengsih W, Wahyuni. Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Video Emo-Demo Terhadap Pengetahuan Pemilihan Bahan Makanan Mengandung Zat Besi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Batipuh I. *JAKIA J Kesehat Ibu dan Anak* [Internet]. 2024;2(1):1–7.
12. Afiah Romadhona N, Ardianti Khasanah T. Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Pengetahuan Mengenai Anemia dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Siswi SMA Taman Madya 5 (The Effect of Educational Videos on Knowledge About Anemia and Adherence to Iron Tablet Consumption Among Students o. Media Gizi Ilm Indones [Internet]. 2025;3(1):17–24.
13. Warini S, Hidayat YN, Ilmi D. Teori Belajar Sosial Dalam Pembelajaran. *Anthor Educ Learn J* [Internet]. 2023;2(4):566–76.
14. Firmansyah D, Saepuloh D. Social Learning Theory: Cognitive and Behavioral Approaches. *J Ilm Pendidik Holistik* [Internet]. 2022;1(3):297–324. Available from: <https://jurnal.formosapublisher.org/index.php/jiph/index>
15. Wardani R, Prianggajati Y. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Ibu dalam Memilih Makanan Sehari-hari dalam Keluarga di RT 25 RW 09 Lingkungan Tirtoudan Kelurahan Tosaren. *J Eduhealth Stikes Surya Mitra Husada Kediri* [Internet]. 2013;3(2):97–102.
16. Nurjanah S, Purwaningtyas DR, Rahayu NS. Efektivitas Emo-Demo Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, Serta Konsumsi Sayuran Dan Buah Pada Remaja (Effectiveness of Emo-Demo in Improving Knowledge, Attitude, and Consumption of Vegetables and Fruits Among Adolescents). *J Gizi Kerja dan Produkt* [Internet]. 2024;5(2):243–50. Available from: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JGKP/index>
17. Ibnu IN, Perdana SM, Kasyani K. Edukasi Emotional Demonstration untuk Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Minat terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Jambi. *J Pengabdi Gizi dan Kesehat Masy* [Internet]. 2024;1(2):39–46.