

Film Pendek PAZIA (Pangan Kaya Zat Besi) sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Short Film PAZIA (Iron-Rich Food) as an Educational Media for Anemia Prevention in Teenage Girls

Syahla Anggita Fadilah ¹

Chika Nabila Adiyani ¹

Ivi Naila Cantik Maharani ¹

Alfira Nur Natashya ¹

Ari Yulistianingsih ^{1*}

Iklima Zulyanti ²

¹Department of Nutrition,
Muhammadiyah University of
Cirebon, Cirebon, West Java,
Indonesia

²Department of Nursing,
Muhammadiyah University of
Cirebon, Cirebon, West Java,
Indonesia

email:

ari_yulistianingsih@umc.ac.id

Kata Kunci

Anemia
Remaja putri
Edukasi gizi
Film pendek
Zat besi

Keywords:

Anemia
Adolescent girls
Nutrition education
Short films
Iron

Received: Augst 2025

Accepted: September 2025

Published: November 2025

Abstrak

Secara nasional, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anemia mencapai 18,0%. Sementara itu, di Kabupaten Cirebon, prevalensi anemia mencapai 30% pada remaja putri. Sebanyak 23% siswi di MA Mafatihul Huda di Kabupaten Cirebon. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 38,1% responden mengalami status gizi underweight dan 19,1% memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Setelah intervensi, terjadi peningkatan skor pengetahuan rata-rata sebesar 11,4 poin. Media edukatif berbasis visual dalam bentuk film PAZIA terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja terhadap pentingnya konsumsi pangan kaya zat besi.

leh karena itu, pemanfaatan film pendek seperti PAZIA perlu diperluas dalam program edukasi kesehatan remaja.

Abstract

Nationally, according to the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of anemia was 18.0%. Meanwhile, in Cirebon Regency, the prevalence of anemia reached 30% in adolescent girls. As many as 23% of female students at MA Mafatihul Huda do not understand the importance of consuming iron-rich foods. Therefore, nutrition education is an essential strategy in preventing anemia, but conventional approaches are less attractive to adolescents. This activity aims to assess the effectiveness of the short film media "PAZIA" (Iron-Rich Foods) in increasing the knowledge of adolescent girls about anemia. The methods used included nutritional status assessment, pre-test, film screening, focused group discussion (FGD), and post-test. The subjects of the activity were 21 female students from MA Mafatihul Huda in Cirebon Regency. The results showed that before the intervention, 38.1% of respondents had an underweight nutritional status and 19.1% had irregular menstrual cycles. Following the intervention, there was a 11.4-point increase in the average knowledge scores. Visual-based educational media, in the form of PAZIA film, has proven effective in increasing adolescents' awareness and understanding of the importance of consuming iron-rich foods. Therefore, the use of short films like PAZIA should be expanded in adolescent health education programs.



© 2025 Syahla Anggita Fadilah, Chika Nabila Adiyani, Ivi Naila Cantik Maharani, Alfira Nur Natashya, Ari Yulistianingsih, Iklima Zulyanti. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](#). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).
DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i11.10430>

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum terjadi, khususnya pada remaja putri. Anemia ditandai dengan kadar *hemoglobin* (Hb) dalam darah yang berada di bawah batas normal, yaitu kurang dari 12

How to cite: Fadilah, S. A., Adiyani, C. N., Maharani, I. N. C., Natashya, A. N., Yulistianingsih, A., Zulyanti, I. (2025). Film Pendek PAZIA (Pangan Kaya Zat Besi) sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(11), 2468-2477. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i11.10430>

g/dL untuk perempuan usia remaja. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti kelelahan kronis, penurunan konsentrasi belajar, imunitas rendah, dan gangguan pertumbuhan serta perkembangan kognitif (Kusuma, 2022). Menurut data WHO tahun 2025, prevalensi anemia secara global pada anak-anak usia 6-59 bulan sekitar 39,8%, pada wanita hamil sekitar 35,5%, dan pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun sekitar 30,7%. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu 14,4% pada laki-laki dan 18,0% pada perempuan. Pada kelompok usia remaja 15-24 tahun, prevalensinya mencapai 15,5% (Kemenkes RI, 2023). Data Tahun 2022 di Jawa Barat, 40% atau 1,7 juta remaja putri mengalami anemia (Abdussalam, 2022). Prevalensi Anemia pada remaja putri di wilayah Kabupaten Cirebon pada Tahun 2025 sebesar 30% (Yuniardi Ferdinan, 2025). Remaja putri tergolong kelompok yang paling rentan karena mengalami menstruasi secara rutin, sehingga kehilangan zat besi dalam jumlah signifikan dan membutuhkan asupan zat besi lebih banyak dibandingkan kelompok lainnya (Kusuma, 2022). Faktor penyebab anemia pada remaja putri bersifat multifaktorial, di antaranya rendahnya asupan zat besi, kurangnya konsumsi sayuran berdaun hijau dan makanan hewani, kebiasaan mengonsumsi *fast food*, serta kurangnya informasi dan pengetahuan gizi yang memadai (Julaecha, 2020). Rendahnya tingkat literasi gizi menyebabkan banyak remaja tidak memahami pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan pola makan kaya zat besi sebagai strategi pencegahan anemia (Indah *et al.*, 2024). Untuk mengatasi hal ini, edukasi gizi menjadi salah satu strategi yang paling efektif. Namun, media dan metode edukasi konvensional seperti ceramah atau *leaflet* sering kali tidak menarik minat remaja. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih inovatif, komunikatif, dan visual sangat dibutuhkan. Salah satu pendekatan potensial adalah penggunaan film pendek edukatif, yang mampu menyampaikan pesan kesehatan melalui alur cerita yang menyentuh, visualisasi nyata, dan pendekatan emosional yang relevan dengan kehidupan remaja sehari-hari. Film adalah hasil karya seni yang dibuat untuk menyampaikan informasi, media massa, media komunikasi, media hiburan, pendidikan dan pemasaran suatu produk kepada khalayak umum melalui sebuah cerita. Istilah perfilmian merujuk kepada pemahaman keseluruhan proses yang meliputi persiapan, perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan penyampaian pesan. Film adalah gambar-hidup yang juga sering disebut movie. Film, secara kolektif, sering disebut sinema. Sinema itu sendiri bersumber dari kata kinematik atau gerak (Nugraini, 2021). Film pendek merupakan salah satu media pembelajaran yang populer digunakan untuk menyampaikan informasi, ide, pesan, bahkan menceritakan kembali suatu pengalaman (Nugrahensy *et al.*, 2021). Film Pendek memiliki kemampuan yang baik karena dapat menampilkan gambar secara langsung dan disertai suara (Kristanto, 2023). Keefektifan film pendek dapat dibuktikan oleh penelitian (Nugrahensy *et al.*, 2021) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan sesudah diberikan edukasi kesehatan dengan media Film Pendek. Film pendek mengenai anemia masih terbilang sedikit, film pendek yang beredar di media sosial seperti youtube masih tidak sesuai dengan kaidah film pendek yang mengedepankan cerita dalam isi filmnya, hal ini yang menarik perhatian peneliti untuk mengembangkan media film pendek mengenai anemia khususnya pada remaja, visualisasi materi mengenai anemia melalui film pendek akan memudahkan para remaja putri untuk memahami pesan yang akan disampaikan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja putri terhadap pentingnya mencegah anemia sejak dini perlu dilakukan dalam memutus mata rantai permasalahan tersebut. Penyampaian informasi kepada remaja sebaiknya disesuaikan dengan kemajuan teknologi serta karakteristik remaja (Permatasari *et al.*, 2021). Hal ini telah dibuktikan melalui pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Gambir *et al.*, 2023) melalui media edukatif Sinemagiz (Sinema Gizi) yang ditayangkan kepada siswi SMA Katolik Talino. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah menonton film tersebut, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan para siswi terkait pengertian, penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan anemia. Selain itu, penelitian oleh (Zuleha *et al.*, 2025) pemberian edukasi menggunakan video terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di MA Mafatihul Huda, ditemukan bahwa sebagian besar siswi mengalami masalah kesehatan terkait anemia. Banyak siswi yang mengeluhkan gejala seperti mudah lelah, lesu, dan kurang konsentrasi saat belajar. selain itu, pengetahuan mereka mengenai anemia, penyebab, serta pencegahannya masih sangat terbatas. Sebanyak 23% siswi belum memahami

pentingnya konsumsi pangan kaya zat besi sebagai upaya pencegahan anemia. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi gizi yang efektif agar siswi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan anemia. Edukasi gizi melalui film yang diberi nama PAZIA dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Tujuan dilaksanakan pengabdian "Film Pendek PAZIA (Pangan Kaya Zat Besi) sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri" adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai pencegahan anemia melalui edukasi gizi yang disampaikan secara efektif menggunakan media film pendek. Film pendek ini, diharapkan remaja putri dapat memahami pentingnya konsumsi pangan kaya zat besi dan cara mencegah anemia sehingga dapat mengurangi prevalensi anemia di kalangan mereka.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh film pendek PAZIA (Pangan Kaya Zat Besi) sebagai media edukasi terhadap perubahan pengetahuan siswi mengenai anemia. Metode kegiatan pengabdian ini meliputi pengukuran status gizi, *pre-test*, pemutaran film pendek, Focus Group Discussion (FGD), dan *Post-test*. Pengabdian ini diadakan di MA Mafatihul Huda di Desa Kasugengan Kidul, Kecamatan Depok, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, pada hari Rabu, 22 Januari 2025, dari pukul 10.30 hingga 12.00 WIB. Subjek kegiatan ini adalah 21 siswi kelas XII yang berusia antara 16 dan 19 tahun. Kelompok remaja putri ini merupakan populasi yang rentan terhadap anemia, terutama akibat kehilangan darah selama menstruasi dan kebutuhan zat besi yang meningkat pada masa pertumbuhan (WHO, 2019). Proses pengabdian ini diawali dengan penyusunan kuesioner yang berisi pertanyaan seputar pengetahuan tentang anemia, penyebab, gejala, pencegahan, serta keragaman konsumsi pangan yang berkaitan dengan anemia. Pengambilan data dilakukan dalam empat tahap utama. Pertama, dilakukan pula pengukuran status gizi siswi dengan metode antropometri. Data antropometri yang diukur meliputi berat badan menggunakan timbangan digital (akurasi 0,1 kg) dan tinggi badan menggunakan microtoise (akurasi 0,1 cm). Pengukuran dilakukan dengan prosedur standar yaitu siswi diminta melepas alas kaki dan aksesoris berat, berdiri tegak saat pengukuran tinggi badan, serta menimbang badan dalam kondisi pakaian ringan. Data berat dan tinggi badan digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Setelah pengukuran status gizi, seluruh responden mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal mengenai anemia. Selanjutnya, dilakukan intervensi berupa pemutaran film pendek edukasi tentang anemia yang berdurasi 5 menit, yang memuat materi mengenai definisi dan kategori anemia, gejala anemia, dampak anemia bagi kesehatan, pengelompokan makanan modifikasi tinggi zat besi untuk remaja, aturan pola tidur yang baik serta aturan konsumsi tablet tambah darah bagi remaja. Film tersebut ditampilkan menggunakan laptop, proyektor, dan speaker sebagai alat bantu. Setelah menonton film pendek tersebut, diberikan waktu untuk diskusi singkat agar siswi dapat bertanya dan berdiskusi untuk memperjelas materi yang belum dipahami menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) selama 10 menit. Tahap terakhir, responden mengisi kuesioner *Post-test* dengan pertanyaan yang sama untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah edukasi. Alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi laptop, proyektor, speaker aktif, kuesioner *pre-test* dan *Post-test* yang dicetak di kertas HVS, serta alat tulis. Semua alat dan bahan bersifat umum dan tersedia di lingkungan sekolah. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai efektivitas edukasi film pendek PAZIA terhadap peningkatan pengetahuan terkait anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu memberikan gambaran perubahan pengetahuan serta status gizi siswi setelah mendapatkan edukasi anemia berbasis film pendek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengukuran Status Gizi

Pengukuran status gizi yang melibatkan 21 responden siswi MA Mafatihul Huda dengan mengukur tinggi badan dan berat badan masing-masing. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui status gizi para siswi. Status gizi dikatakan normal apabila nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umurnya di ambang batas ($Z\text{-score}$) $\geq -2 \text{ SD} +1 \text{ SD}$

sampai dengan ≥ -2 SD, gizi kurang (thinness) ≥ -3 SD hingga < -2 SD, gemuk atau overweight $> +1$ SD sampai $+2$ SD, dan untuk obesitas $> +2$ SD (Nurazizah *et al.*, 2023).

Tabel I. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi.

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Thinness	8	38,1
Normal	6	28,57
Overweight	2	9,52
Obesitas	3	23,81
Total	21	100

Dari data pengukuran di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 8 (38,1%) responden mengalami gizi kurang atau *underweight*, 6 (28,57%) responden memiliki status gizi normal, 2 (9,52%) responden mengalami kelebihan berat badan atau *overweight*, dan 5 (23,81%) responden mengalami obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga responden mengalami kekurangan berat badan. Hal ini menjadi perhatian penting karena status gizi *underweight* pada remaja putri berkaitan erat dengan rendahnya cadangan energi dan zat besi tubuh. Kekurangan zat besi menjadi salah satu faktor risiko utama anemia gizi besi (*Iron Deficiency Anemia*), yang umum terjadi pada remaja usia sekolah dan berpotensi mengganggu aktivitas harian, prestasi akademik, serta kesehatan reproduksi di masa depan. IMT berfungsi sebagai indikator penting status gizi dan berbagai faktor seperti asupan makanan, pendidikan pengetahuan, lingkungan, kebiasaan makan, aktivitas fisik, gaya hidup, status sosial ekonomi dan paparan penyakit kronis dapat memengaruhi BMI (Nurazizah *et al.*, 2023). Individu dengan BMI rendah mungkin lebih rentan terhadap anemia karena asupan nutrisi utama yang tidak mencakup, seperti zat besi, folat, dan vitamin B12, yang penting untuk produksi sel darah merah. Namun, individu dengan BMI tinggi (kelebihan berat badan atau obesitas) mungkin juga rentan terhadap anemia karena peradangan kronis yang mengganggu penyerapan zat besi yang menyebabkan anemia inflamasi (Anggita *et al.*, 2024). Jika makanan yang dikonsumsi memiliki nilai gizi yang baik, terutama makanan dengan kandungan zat besi tinggi, maka status gizi remaja akan tinggi sehingga risiko menderita anemia akan menurun dan sebaliknya.

2. Siklus Menstruasi

Menstruasi adalah suatu proses keluarnya darah atau perdaraan pada perempuan yang terjadi secara teratur atau periodik (Diyah Dimyati *et al.*, 2020). Menstruasi dengan siklus normal terjadi selama 27 hari pada 22-35 hari (Nasution *et al.*, 2022). Berlangsungnya siklus menstruasi terkadang berfluktuasi setiap bulannya, sehingga dapat ketidakteraturan menstruasi dan menstruasi terlambat dikaitkan dengan gangguan menstruasi (Ilham *et al.*, 2022b). Seluruh remaja putri yang menjadi responden dalam kegiatan pengabdian ini mengisi data siklus menstruasi pada lembar *pre-test* yang telah disediakan. Lembar *pre-test* tersebut memuat identitas diri seperti nama, umur, serta informasi mengenai siklus menstruasi masing-masing siswi. Data yang dikumpulkan melalui *pre-test* ini kemudian digunakan untuk menganalisis frekuensi dan persentase kategori siklus menstruasi pada responden remaja putri tersebut. Remaja putri dengan siklus menstruasi tidak normal mempunyai kemungkinan 11.048 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan remaja dengan siklus menstruasi normal. Hal ini disebabkan karena siklus menstruasi remaja putri yang sangat panjang sehingga menyebabkan lebih banyak darah yang keluar saat menstruasi (Susilawati *et al.*, 2024)

Tabel II. Distribusi Frekuensi Responden Terhadap Siklus Menstruasi.

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Lancar	15	71,4
Tidak lancar	4	19,1
Kadang lancar, kadang tidak lancar	2	9,5
Total	21	100

Berdasarkan data pada Tabel Siklus Menstruasi yang ditampilkan, mayoritas responden tersebut memiliki siklus menstruasi yang lancar, yaitu sebanyak 15 orang (71,4%). Sementara itu, terdapat 4 siswi (19,1%) yang mengalami siklus tidak lancar dan 2 siswi (9,5%) yang melaporkan siklus kadang lancar dan kadang tidak. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi tanda gangguan hormonal yang salah satunya dipicu oleh anemia. Dalam kondisi anemia, suplai oksigen ke jaringan tubuh terganggu akibat rendahnya kadar hemoglobin, yang kemudian memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi. Siklus menstruasi juga menjadi salah satu indikator kesehatan remaja putri. Temuan ini sejalan dengan penelitian bahwa remaja putri dengan siklus menstruasi tidak teratur atau perdarahan menstruasi yang berkepanjangan memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang memiliki siklus teratur. Hal ini disebabkan oleh kehilangan darah yang lebih banyak atau tidak terprediksi, sehingga cadangan zat besi dalam tubuh lebih cepat menurun dan meningkatkan risiko anemia defisiensi besi. Selain itu, wanita yang mengalami lama menstruasi panjang dengan kejadian anemia pada remaja putri yaitu disebabkan oleh jumlah darah yang hilang selama satu periode haid berkisaran 20-25 cc, jumlah ini menyiratkan zat besi sebesar 0,4-0,5 mg/hari. Jika jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal (masa subur), jumlah total zat besi yang hilang sebesar 1,25 mg/hari. Dengan demikian maka zat besi dalam darah akan menjadi sangat rendah sehingga kadar hemoglobin dalam darah akan menurun (Ilham *et al.*, 2022a)

3. Pengetahuan Terkait Anemia

Sebelum penyampaian materi, dilakukan *pre-test* anemia dengan meminta responden mengisi kuisioner yang berisi sepuluh item pertanyaan. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden. Penyampaian materi dilakukan dengan menampilkan film pendek yang berdurasi 5 menit diulang sebanyak 3 kali pemutaran untuk lebih bisa memahami materi. Responden mendapatkan materi mengenai definisi anemia, kategori anemia, gejala anemia, dampak anemia bagi kesehatan, pengelompokan makanan modifikasi tinggi zat besi untuk remaja, aturan pola tidur yang baik serta aturan konsumsi tablet tambah darah bagi remaja. Selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab dengan responden melalui *focus group discussion* (FGD) selama 10 menit. Setelah dilakukan FGD, maka para responden mendapatkan *Post-test* dengan pertanyaan yang sama pada kuesioner *pre-test*.

Tabel III. Rata-rata Nilai *Pre-test* dan *Post-test*.

Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Rata-rata Peningkatan Skor
79,52	90,95	11,4

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *Post-test* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi gizi mengenai anemia pada remaja dengan film pendek. Nilai rerata *pre-test* adalah 79,52 kemudian setelah diberikan edukasi gizi nilai *Post-test* meningkat menjadi 90,95. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan responden sebesar 11,4%. Peningkatan skor ini mencerminkan keberhasilan media edukasi film pendek dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang anemia dan pentingnya konsumsi pangan sumber zat besi. Film PAZIA menyampaikan pesan gizi melalui narasi yang relevan dengan kehidupan remaja, dengan tokoh utama yang mengalami gejala anemia ringan dan kemudian mendapatkan edukasi tentang pangan bergizi, seperti hati ayam, bayam, kacang-kacangan, dan daging merah. Upaya meningkatkan pengetahuan siswa, edukasi disajikan dengan menampilkan film pendek. Melalui pendekatan ini, responden dapat dengan cepat dan langsung memperoleh informasi yang disampaikan (Rosadi, Qomaruzzaman *et al.*, 2023). Menurut (Rosadi *et al.*, 2023) Dalam *Focus Group Discussion* (FGD), setiap peserta diberi kesempatan untuk meningkatkan kemampuan mereka untuk berpikir kritis, kreatif, dan inovatif. FGD dapat mempengaruhi konsumsi responden dalam memperbanyak konsumsi suplemen zat besi, menghindari teh atau kopi pada waktu makan utama, mengonsumsi sayur dan buah serta protein nabati pada satu waktu makan utama. FGD dapat mendorong peserta untuk memperbaiki pola makan terkait konsumsi suplemen zat besi (Fitrianti *et al.*, 2022).



Gambar 1. Pengisian Pre-test dan Post-test.

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah dan hemoglobin menurun (Indriyani *et al.*, 2024). Faktor individu, genetika, dan faktor lingkungan, seperti trauma, merupakan faktor yang paling umum mempengaruhi anemia, terutama pada remaja. Salah satu faktor Pengetahuan tentang anemia, terutama tentang penyakit itu sendiri, dapat mempengaruhi kemungkinan terjadinya anemia (Yulianti *et al.*, 2024). Kesadaran gizi yang meningkat tentang anemia pada remaja putri juga berdampak negatif pada insiden anemia (Izzara *et al.*, 2023). Remaja perempuan yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi dan anemia akan lebih siap untuk memilih makanan tinggi zat besi, menghindari makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi, dan mengonsumsi suplemen zat besi (Nasichah *et al.*, 2023). Promosi kesehatan tidak lepas dari media karena media membuat pesan kesehatan menjadi lebih mudah dipahami dan diterima oleh sasaran. Film pendek dapat digunakan sebagai alternatif media bagi siswa karena menyajikan gambaran audio dan visual sekaligus. (Permatasari *et al.*, 2021). Film pendek dibuat sesuai dengan kebutuhan responden, dengan cerita yang bagus dan tidak membosankan, dengan tema anak sekolah dan kehiduannya, serta materi tentang pencegahan, penyebab, dan faktor penyebab anemia. Film pendek ini berdurasi 5 menit dengan alur maju.



Gambar 2. Pemutaran Film Pendek PAZIA.

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berada pada status gizi *underweight* dan sekitar 28,6% mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Kondisi ini memperkuat urgensi edukasi mengenai pentingnya konsumsi zat besi untuk mencegah anemia, terutama di kalangan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan memiliki kebutuhan zat besi tinggi. Penerapan media edukasi berupa film pendek PAZIA terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan sumber pangan kaya zat besi, yang ditunjukkan melalui peningkatan signifikan skor Post-test. Kegiatan pengabdian masyarakat terdahulu menunjukkan bahwa media edukatif berbasis visual dan digital, seperti film pendek, video edukatif, dan aplikasi interaktif, secara konsisten efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja putri terhadap pencegahan anemia (Gambir *et al.*, 2023; Septiani *et al.*, 2024). Dalam kegiatan yang telah dilaksanakan melalui pemutaran film pendek PAZIA, terjadi peningkatan signifikan

skor *Post-test*, menunjukkan bahwa media visual naratif mampu menyampaikan pesan kesehatan secara emosional dan mudah dipahami. Hasil ini sejalan dengan temuan (Mue Juwa, 2023) yang mengungkap bahwa edukasi melalui video dan pesan teks *WhatsApp* meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja putri terhadap anemia secara signifikan. Media yang digunakan dalam penelitiannya lebih sederhana, namun tetap efektif karena penyampaiannya yang berulang dan mudah diakses oleh peserta. Sementara itu, (Magfirah Nurhana, 2023) mengembangkan media edukasi berbasis aplikasi Android bernama LADIES, yang tidak hanya memuat materi berupa video dan infografis, tetapi juga fitur kuis interaktif. Penelitiannya menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan hingga 40-50% serta dampak positif terhadap penurunan prevalensi anemia, berkat sifat aplikasi yang lebih personal dan dapat diakses kapan saja. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa media edukatif berbasis video dan film pendek memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Dalam studi yang dilakukan oleh (Aisah *et al.*, 2021) video animasi terbukti efektif dalam jangka pendek untuk meningkatkan pemahaman remaja putri terhadap anemia dan pentingnya konsumsi zat besi. Video tersebut mampu menyampaikan pesan kesehatan secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami, sehingga meningkatkan skor pengetahuan secara signifikan setelah intervensi dilakukan. Studi lainnya oleh (Fadhilah *et al.*, 2022) juga memperkuat temuan ini. Mereka melakukan tinjauan terhadap intervensi audiovisual dan menemukan bahwa penggunaan media visual dan audiovisual seperti video pendek sangat berpengaruh dalam peningkatan skor rata-rata pengetahuan remaja tentang anemia di negara berkembang. Media ini dinilai lebih menarik dibanding media cetak tradisional karena memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan visual. Temuan serupa juga didokumentasikan oleh (Balqis, 2022) yang meneliti dampak tiga seri video edukasi singkat tentang anemia pada siswi di SMAN Makassar. Hasilnya menunjukkan tidak hanya peningkatan pengetahuan, tetapi juga perubahan sikap dan intensi remaja putri terhadap pencegahan anemia setelah menonton video edukatif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis *video* tidak hanya berdampak pada dimensi kognitif (pengetahuan), tetapi juga pada afektif (sikap) dan konatif (niat berperilaku sehat). Media mampu menyampaikan pesan gizi secara menarik, kontekstual, dan memotivasi perubahan perilaku. Oleh karena itu, pemanfaatan media film pendek seperti PAZIA perlu dikembangkan lebih luas dalam program promosi kesehatan remaja, baik di lingkungan sekolah, pesantren, maupun komunitas. Selain itu, film ini juga dapat didistribusikan melalui media sosial untuk menjangkau audiens yang lebih besar, seiring dengan tren konsumsi informasi digital di kalangan remaja masa kini.

KESIMPULAN

Secara khusus, hasil pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan siswi tentang anemia setelah diberikan edukasi melalui media film pendek. Hal ini terlihat dari rata-rata skor *pre-test* sebesar 79,52 yang meningkat menjadi 90,95 pada *post-test*, serta berkurangnya jumlah siswi dengan pemahaman rendah mengenai anemia. Selain itu, siswi juga menunjukkan pemahaman yang baik mengenai penyebab, gejala, dan cara pencegahan anemia, khususnya pentingnya konsumsi pangan kaya zat besi. Secara umum, penggunaan media film pendek sebagai sarana edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pencegahan anemia. Media audiovisual ini mampu menyampaikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, sehingga dapat menjadi alternatif edukasi gizi yang efesien dan aplikatif untuk mendorong perubahan perilaku sehat pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak sekolah MA Mafatihul Huda yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama kegiatan berlangsung. Segala bentuk bantuan, baik berupa saran, tenaga, maupun waktu, sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan kegiatan ini. Tim juga

menyampaikan apresiasi kepada seluruh siswi MA Mafatihul Huda yang telah menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi pengisian kuisioner, sehingga data yang kami butuhkan dapat terkumpul dengan baik. Tim berharap kegiatan dan hasil pengabdian ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak yang terlibat dan jadi kontribusi nyata dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

REFERENSI

- Abdussalam (2022) Remaja Putri Jabar Kurang Darah Pemerintah Diminta Gencar Suplai Tablet Tambah Darah. Available At: <Https://Jabar.Tribunnews.Com/2022/11/09/17-Remaja-Putri-Jabar-Kurang-Darah-Pemerintah-Diminta-Gencar-Suplai-Tablet-Tambah-Darah> (Accessed: 20 May 2025).
- Aisah, S., Ismail, S. And Margawati, A. (2021) Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review, *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1). Available At: <Https://Doi.Org/10.32584/Jpi.V5i1.926>.
- Balqis (2022) Efektivitas Video Sebagai Media Edukasi Untuk Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Niat Terhadap Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 21 Makassar, *Jurnal Kesehatan Mas*, Pp. 1-50. <Https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/18084/>
- Diyah Dimyati, S. And Fatimah, N. (2020) Terapi Menstruasi Tidak Teratur Dengan Akupunktur Dan Herbal Kulit Buah Delima Serta Rimpang Jahe, *Journal Of Vocational Health Studies*, 4, Pp. 35-40. Available At: <Https://Doi.Org/10.20473/Jvhs.V4I1.2020.35-40>.
- Fadhilah, A.N., Simanjuntak, B.Y. And Haya, M. (2022) Kajian Literatur: Studi Intervensi Media Edukasi Visual Dan Audiovisual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Anemia Di Negara Berkembang, *Amerta Nutrition*, 6(1), P. 91. Available At: <Https://Doi.Org/10.20473/Amnt.V6i1.2022.91-99>.
- Fitrianti, D.Y., Fitriyah, K. And Kurniawati, M.D. (2022) Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Metode Focus Group Discussion Di SMA Negeri 3 Pekalongan, 1(1), Pp. 46-54. Proactive In Vol 1, No 1 (2022): April 2022. <Https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive/article/view/13764>
- Gambir, J., Puspita, W.L. And Jalandri, I. (2023) Edukasi Dengan Cinema Gizi (Cinemagiz) Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja, *MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(2), Pp. 124-135. Available At: <Https://Doi.Org/10.25170/Mitra.V7i2.3522>.
- Ilham, M.A., Islamy, N., Hamidi, S. And Sari, R. (2022) Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), Pp. 185-192. <Https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1385>
- Indah, T.A., Putri, S.C., Rini, N.S., Hani, N., Pertiwi, N. And Nabila, N.L. (2024) Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di PPTQ Al-Rasyid Kartasura, *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* (2024) 9(5) 889-893. <Https://orcid.org/0000-0002-9745-779X>
- Indriyani, S., Adawiyah, A.R. And Kusharisupeni (2024) Determinan Anemia pada Remaja Putri, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, (2), Pp. 149-157. <Https://doi.org/10.33221/jikm.v13i02.2709>
- Izzara, W.A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M.Y. (2023) Penyebab, Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri (Studi Literatur), *Jurnal Multidisiplin West Science*, 02(12). <Https://doi.org/10.58812/jmws.v2i12.817>
- Jayanti, M. A. A., Maharani, N. G. L., Nityanandeshwari, D. R., Dewi, M. A. C., Sekarini, N. N. Y. D., Mahardhika, P. D., Pratiwi, P. I., armini, L. N. . (2024) Correlation Of Age , Body Mass Index , And Age Of Menarche With Hemoglobin Levels In Adolescents In Singaraja, (December), Pp. 315-323. <Https://ichbs.uhb.ac.id/index.php/proceeding/article/view/101>
- Julaecha (2020) Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), P. 109. Available At: <Https://Doi.Org/10.36565/Jak.V2i2.105>.

Kemenkes RI. (2023) Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka.

Kristanto (2023) International Journal Of Educational Research Review Developing Short Movie For Increase Character Of Patriotism In Childhood. *International Journal of Educational Research Review Developing*, Available At: Www.jjere.Com.

Kusumaningrum, T.A.I.. (2024) Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di PPTQ Al-Rasyid Kartasura, *Pengabdianmu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, **9**(5), Pp. 889-893. Available At: <Https://Doi.Org/10.33084/Pengabdianmu.V9i5.6766>.

Kusuma, Triya Ulva (2022) Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, **4**(1), P. 2022. <Https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>

Magfirah Nurhana, A. (2023) Intervensi Media Edukasi Berbasis Android (Ladies) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Kota Manado. Tesis. *Universitas Hasanuddin Makassar*, **1**, Pp. 1-60. Https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/27330/2/K012202011_tesis_24-05-2023%20bab%201-3.pdf

Mue Juwa, M.M. (2023) Pengaruh Edukasi Tentang Anemia Melalui Media Video Dan Pesan Teks Whatsapp Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Jurusan FKIP Universitas Citra Bangsa Kupang NTT, *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, **3**(5), Pp. 10888-10904. <Https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6195>

Nasichah, A. And Sulistyowati, M. (2023) Konsumsi Tablet Tambah Darah Berdasarkan Teori Hbm : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai* (2023) **4**(2) 459-469. <Https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.14463>

Nasution, A.S., Jayanti, R., Munir, R. And Ariandini, S. (2022) Determinan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa, *Jurnal Kesehatan Vokasional*, **7**(2), P. 79. Available At: <Https://Doi.Org/10.22146/Jkesvo.72218>.

Nugrahensy & Mariono (2021) Pengembangan Media Film Pendek Pokok Materi Napza Pada Mata Pelajaran PJOK Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Kelas XI DI SMK NEGERI 1 JOMBANG. *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan* (2021) **11**(3). Available At: <Https://News.Detik.Com/Berita/>,

Nugraini, S. H. (2021). Perancangan Film Pendek Simbah sebagai Media Pembelajaran pada Mata Kuliah Audio Visual. *ANDHARUPA: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*, **7**(2), 401-410. Diyah Dimyati, S., & Fatimah, N. (2020). Terapi Menstruasi Tidak Teratur dengan Akupunktur dan Herbal Kulit Buah Delima serta Rimpang Jahe. *Journal of Vocational Health Studies*, **4**, 35–40. <Https://doi.org/10.20473/jvhs.V4I1.2020.35-40>

Gambir, J., Puspita, W. L., Jaladri, I., & Fathmawati, F. (2023). Edukasi dengan Cinema Gizi (Cinemagiz) dalam Pencegahan Anemia pada Remaja. *MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, **7**(2), 124-135. <Https://doi.org/10.25170/mitra.v7i2.3522>

Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. (2022a). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, **5**(1), 185-192. <Https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1385>

Indah, T. A., Putri, S. C., Rini, N. S., Hani, N., Pertiwi, N., & Nabila, N. L. (2024). *Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di PPTQ Al-Rasyid Kartasura*. **9**(5), 889-893. <Https://orcid.org/0000-0002-9745-779X>

Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, **7**(2), 79. <Https://doi.org/10.22146/Jkesvo.72218>

Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., & Noviani, N. E. (2023). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Journal Health and Nutritions*, **8**(1), 44–50. <Http://dx.doi.org/10.52365/jhn.v8i2.545>

Septiani, D. T., & Ginting, A. K. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Video Dalam Penyuluhan Kesehatan Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, **12**(1), 7-12. <Https://doi.org/10.36973/jkih.v12i1.582>

- Permatasari, D., M, Rizqi. (2021) Media Promosi Kesehatan Film Pendek Mengenai Development Of Short Movie Health Promotion Media About Anemia Prevention. *Jurnal Kesehatan Siliwangi* 2(1), Pp. 194–205. <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jks/article/download/647/244/3292>
- Rosadi, A., Qomaruzzaman, B. And Zaqiah, Q.Y. (2023) Inovasi Pembelajaran Media Video Edukasi Sebagai Upaya. *Jurnal Educatio*, 9(4), Pp. 1876–1883. Available At: <Https://Doi.Org/10.31949/Educatio.V9i4.6222>.
- Susilawati., Fadillah, N.M., Budhiana, J. And Suherman, R. (2024) Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri, 5(01), Pp. 144–151. *Journal of Midwifery Care* Available At: <Https://Doi.Org/10.34305/Jmc.V5i1.1366>.
- Yulianti, A., Aisyah, S. And Handayani, S. (2024) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*. 5(1). <https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/article/view/276>
- Yuniardi Ferdinan (2025) Dinkes Cirebon Gencarkan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. Available At: [Https://Jabar.Antaranews.Com/Berita/579229/Dinkes-Cirebon-Gencarkan-Pencegahan-Anemia-Pada-Remaja-Putri? \(Accessed: 20 May 2025\).](Https://Jabar.Antaranews.Com/Berita/579229/Dinkes-Cirebon-Gencarkan-Pencegahan-Anemia-Pada-Remaja-Putri? (Accessed: 20 May 2025).)
- Zuleha (2025) Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Madrasah Aliyah Swasta Normal, *Health Research Journal Of Indonesia* (HRJI). <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i4.651>