

Media Poster Efektif Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Anemia

Siti Hajrianti^a, Theresia Shella Beredikta^b, Ida Tri Wahyuni^c

^{a,b} Stikes Budi Mulia Sriwijaya, Jl. R.A. Abusamah No.2663, Sumatera Selatan 30151

^c Universitas Kadiri, Pojok, Kec. Mojoroto, Kabupaten Kediri, Jawa Timur 64115

*e-mail korespondensi: siti Hajrianti2792@gmail.com

Abstract

Introduction : Anemia remains one of the significant public health problems among adolescents, particularly females, due to low knowledge and awareness regarding the importance of anemia prevention through proper diet and healthy behaviors. This study aims to measure the effectiveness of poster media as a health promotion tool in improving adolescents' knowledge about anemia. Methods : The approach employed is a Systematic Literature Review (SLR) following the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines to review empirical evidence from scientific articles published between 2019 and 2025. Data were collected from various academic databases and analyzed using thematic narrative synthesis to identify patterns of findings, major categories, and research outcome trends. Result: The results indicate that poster media is effective in improving adolescents' knowledge and attitudes toward anemia prevention, particularly when combined with other educative approaches such as counseling, digital media, and family involvement. Poster media plays a significant role in simplifying health messages into visual forms that are easy to understand and cognitively engaging, thereby enhancing comprehension and behavioral prevention intentions. Discussion: Theoretically, this study reinforces the relevance of the Health Belief Model (HBM) in explaining the mechanisms of health behavior change through visual media. The implications of this research emphasize the importance of developing innovative, contextual, and behavioral theory-based health promotion media to support anemia prevention programs among adolescents.

Keywords: anemia, poster media, health promotion, adolescents, Health Belief Model, systematic literature review

Abstrak

Pendahuluan : Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di kalangan remaja, terutama perempuan, akibat rendahnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya pencegahan anemia melalui pola makan dan perilaku sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas media poster sebagai sarana promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. Metode: Pendekatan yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) untuk meninjau bukti empiris dari artikel ilmiah yang terbit antara tahun 2019–2025. Data dikumpulkan dari berbagai basis data akademik dan dianalisis

Siti Hajrianti, dkk., Mengukur efektivitas poster anemia...

51



menggunakan metode sintesis naratif tematik untuk mengidentifikasi pola temuan, kategori utama, dan kecenderungan hasil penelitian. Hasil: Hasil kajian menunjukkan bahwa media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terhadap pencegahan anemia, terutama ketika dikombinasikan dengan pendekatan edukatif lain seperti konseling, media digital, dan keterlibatan keluarga. Media poster berperan penting dalam menyederhanakan pesan kesehatan menjadi bentuk visual yang mudah dipahami dan menarik secara kognitif, sehingga meningkatkan pemahaman dan intensi perilaku pencegahan. Diskusi: Secara teoretis, penelitian ini memperkuat relevansi Health Belief Model (HBM) dalam menjelaskan mekanisme perubahan perilaku kesehatan melalui media visual. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan media promosi kesehatan yang inovatif, kontekstual, dan berbasis teori perilaku untuk mendukung program pencegahan anemia di kalangan remaja.

Kata Kunci: anemia remaja, media poster, systematic literature review

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian global, khususnya pada kelompok remaja putri yang berada pada masa pertumbuhan pesat dan membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 600 juta orang di dunia mengalami anemia, dengan prevalensi pada remaja putri di negara berkembang mencapai 51% (Astuti & Kurniasari, 2022). Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja mencapai 32%, sehingga menjadi salah satu masalah gizi utama yang dapat berdampak pada produktivitas, kemampuan belajar, daya tahan tubuh, serta kesehatan reproduksi di masa mendatang (Zulfajriani et al., 2023). Selain itu, anemia defisiensi besi dapat menyebabkan gangguan konsentrasi belajar dan meningkatkan risiko komplikasi kesehatan pada masa dewasa maupun kehamilan (Wisnuwardani et al., 2023).

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, tetapi juga dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan dan kesadaran mengenai penyebab, dampak, serta upaya pencegahan anemia. Kurangnya pemahaman remaja tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, sumber zat besi, dan tablet tambah darah menyebabkan perilaku pencegahan anemia belum dilakukan secara optimal. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya edukasi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja sehingga mampu membentuk perilaku hidup sehat dan mencegah terjadinya anemia.

Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja adalah melalui promosi kesehatan menggunakan media edukasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa media promosi kesehatan seperti video, leaflet, dan poster mampu meningkatkan pengetahuan serta perilaku pencegahan anemia pada remaja (Rosyad et al., 2024). Namun, efektivitas setiap media berbeda-beda tergantung pada karakteristik sasaran, desain pesan, serta metode penyampaiannya. Di antara berbagai media tersebut, poster memiliki keunggulan karena mudah dibuat, ekonomis, mudah disebarluaskan, serta mampu menarik perhatian melalui kombinasi gambar, warna, dan pesan singkat yang mudah dipahami (Mustikawati et al., 2025).

Secara teoritis, penelitian ini didukung oleh Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap risiko



penyakit, tingkat keparahan penyakit, manfaat tindakan pencegahan, hambatan yang dirasakan, serta adanya dorongan untuk bertindak (cues to action) (Ghorbani-Dehbalaei et al., 2021). Dalam konteks ini, poster berfungsi sebagai cues to action yang dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap bahaya anemia dan pentingnya melakukan tindakan pencegahan (Septiana et al., 2025). Melalui pesan visual yang menarik dan mudah dipahami, poster mampu memengaruhi aspek kognitif dan afektif sehingga meningkatkan penerimaan informasi kesehatan pada remaja (Budi, 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media edukasi berbasis teori perilaku kesehatan memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Septiana et al. (2025) melaporkan bahwa media edukasi seperti poster, leaflet, dan video berperan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia. Penelitian Aidah et al. (2023) juga menunjukkan bahwa edukasi berbasis Health Belief Model mampu meningkatkan sikap positif terhadap pencegahan anemia. Selain itu, Siregar et al. (2025) menemukan bahwa intervensi edukasi yang dirancang berdasarkan teori perilaku kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi pada remaja.

Meskipun demikian, kajian mengenai efektivitas media poster dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada penggunaan media digital, aplikasi kesehatan, maupun media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan (Raule, 2025). Padahal, poster masih menjadi media yang relevan, terutama di lingkungan sekolah dan komunitas yang memiliki keterbatasan akses terhadap teknologi digital. Selain itu, hasil penelitian mengenai efektivitas poster masih tersebar dalam berbagai studi dan belum banyak disintesis secara sistematis sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh media poster terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi dan mensintesis bukti ilmiah terkait efektivitas media poster dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk menelaah berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh media poster terhadap pengetahuan remaja tentang anemia, sekaligus menjadi dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam merancang program promosi kesehatan yang efektif untuk pencegahan anemia pada remaja (Safitri et al., 2024).

METODE

Studi Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah Systematic Literature Review (SLR), yaitu suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan empiris dari berbagai studi ilmiah yang relevan dengan topik efektivitas media poster dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia. Pendekatan ini dilakukan dengan mengikuti prinsip transparansi, replikasi, dan objektivitas sebagaimana diatur dalam pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), yang banyak



digunakan untuk menjamin keandalan dan validitas hasil kajian sistematis (Fitariani et al., 2025). Pendekatan SLR ini memungkinkan peneliti untuk menyaring berbagai publikasi yang telah diverifikasi secara ilmiah, sehingga hasil yang diperoleh tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga mampu memberikan sintesis konseptual yang mendalam mengenai pola efektivitas intervensi media promosi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat sekunder, yang diperoleh dari artikel-artikel ilmiah yang terpublikasi dalam jurnal nasional dan internasional bereputasi serta bersifat open-access. Literatur dikumpulkan dari basis data elektronik seperti PubMed, Scopus, ScienceDirect, Google Scholar, dan Garuda Portal, dengan batas waktu publikasi lima tahun terakhir (2019–2025). Jenis data yang dikaji mencakup hasil penelitian kuantitatif, kualitatif, maupun mixed methods yang relevan dengan tema efektivitas media edukasi kesehatan, khususnya media poster dalam pencegahan anemia pada remaja. Pendekatan ini diadopsi berdasarkan praktik penelitian sejenis oleh (Septiana et al., 2025), yang juga menggunakan basis literatur akademik untuk menilai efektivitas media pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia. Sumber data yang digunakan seluruhnya telah melalui proses publikasi peer-reviewed, untuk memastikan kredibilitas dan keabsahan temuan yang dianalisis.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan protokol pencarian literatur sistematis. Langkah pertama melibatkan perumusan kata kunci dan operator logika (Boolean operators) seperti "anemia" AND "adolescent" AND "poster" OR "health promotion" AND "knowledge improvement". Pencarian dilakukan secara berlapis menggunakan kombinasi bahasa Inggris dan Indonesia agar cakupan literatur lebih luas. Selanjutnya, dilakukan proses screening terhadap hasil pencarian awal berdasarkan judul dan abstrak untuk menghapus duplikasi serta literatur yang tidak relevan dengan fokus kajian. Proses ini mengikuti kerangka kerja PICOS (Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design) sebagaimana digunakan oleh (Marisa et al., 2025), yang membantu memperjelas batasan seleksi studi berdasarkan karakteristik populasi (remaja), intervensi (media poster), perbandingan (intervensi lain atau kelompok kontrol), hasil (pengetahuan tentang anemia), dan desain penelitian (kuantitatif, kualitatif, atau mixed methods).

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2019–2025; (2) penelitian yang mengevaluasi intervensi edukasi kesehatan terkait anemia pada remaja; (3) artikel dengan teks lengkap dan akses terbuka; (4) publikasi dalam bahasa Inggris atau Indonesia; serta (5) studi yang menyertakan pengukuran hasil berupa peningkatan pengetahuan, sikap, atau perilaku pencegahan anemia. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (1) artikel berbentuk opini, komentar, atau editorial tanpa data empiris; (2) studi yang hanya membahas aspek medis anemia tanpa komponen edukasi kesehatan; dan (3) penelitian yang berfokus pada populasi selain remaja. Proses seleksi artikel mengikuti panduan PRISMA dengan empat tahap utama: identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi akhir, sebagaimana diterapkan oleh (Rahayu et al., 2024).

Karena penelitian ini menggunakan pendekatan berbasis literatur, unit analisis yang digunakan bukan individu atau kelompok partisipan, melainkan dokumen ilmiah (artikel jurnal) yang memenuhi kriteria inklusi. Setiap artikel dianggap sebagai satu unit analisis yang

mengandung data empiris mengenai efektivitas intervensi edukasi kesehatan terhadap anemia pada remaja. Analisis terhadap unit-unit ini dilakukan untuk mengidentifikasi pola konseptual, metodologi, serta hasil empiris yang dapat dibandingkan dan disintesis. Penentuan unit analisis literatur memungkinkan pengumpulan bukti lintas konteks yang luas, sebagaimana direkomendasikan oleh (Ningrum et al., 2025), yang menekankan pentingnya keterlibatan lintas faktor (keluarga, sekolah, dan media edukasi) dalam pencegahan anemia.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan sintesis naratif tematik (thematic narrative synthesis), yang bertujuan untuk mengintegrasikan temuan empiris dari berbagai penelitian menjadi pemahaman konseptual yang utuh dan komprehensif. Proses analisis dilakukan melalui tiga tahap utama: (1) data extraction, yaitu penarikan informasi penting seperti penulis, tahun publikasi, lokasi penelitian, desain studi, jenis intervensi, dan hasil utama; (2) data reduction, yaitu penyederhanaan dan pengelompokan temuan-temuan berdasarkan tema yang muncul; serta (3) data synthesis, yaitu penyusunan interpretasi konseptual atas hasil-hasil penelitian yang serupa atau kontradiktif. Tahapan analisis ini mengikuti pendekatan yang direkomendasikan oleh (Melani et al., 2024), dengan bantuan perangkat lunak VOSviewer untuk melakukan pemetaan tematik antar variabel konseptual dan identifikasi pola hubungan antar studi. Analisis ini menghasilkan kategori utama yang relevan dengan efektivitas media poster, termasuk peningkatan pengetahuan pencegahan anemia pada remaja.

Validitas dan kredibilitas hasil sintesis diperkuat melalui penilaian kualitas metodologis artikel terpilih menggunakan instrumen Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist yang direkomendasikan dalam penelitian tinjauan sistematis bidang kesehatan masyarakat (Barik et al., 2019). Penilaian ini mencakup aspek kejelasan tujuan penelitian, validitas alat ukur, kesesuaian desain dengan tujuan, dan konsistensi pelaporan hasil. Artikel yang memiliki skor kualitas rendah (<60%) dikeluarkan dari analisis akhir untuk memastikan integritas akademik. Semua data yang diperoleh dianalisis secara manual dan digital menggunakan kombinasi Microsoft Excel dan NVivo 12 Plus untuk proses pengkodean tematik. Pendekatan analitis ini juga sejalan dengan praktik penelitian sistematis di bidang promosi kesehatan sebagaimana dijelaskan oleh (Agustin et al., 2025), yang menekankan pentingnya penggunaan perangkat analisis tematik untuk mengidentifikasi efektivitas media edukatif berbasis komunitas.

HASIL

Hasil sintesis sistematis terhadap dua puluh artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi menunjukkan bahwa efektivitas media poster dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia berkorelasi kuat dengan desain pesan, konteks sosial, dan metode edukasi yang digunakan. Berdasarkan hasil penapisan literatur melalui protokol PRISMA, total 2.129 artikel awal berhasil diidentifikasi, dan setelah proses penyaringan dan seleksi, sebanyak 20 artikel dipilih untuk dianalisis secara mendalam. Karakteristik umum studi yang direview menunjukkan bahwa mayoritas penelitian dilakukan di Indonesia (70%), dengan rentang tahun publikasi 2019–2025. Jenis desain penelitian yang paling banyak digunakan adalah quasi-experimental pre–post test design (45%), diikuti oleh Systematic Literature

Review (35%), dan Randomized Controlled Trial (RCT) (20%) (Septiana et al., 2025). Mayoritas responden dalam studi lapangan berusia antara 12–18 tahun dengan proporsi perempuan mencapai 100%, karena prevalensi anemia pada remaja putri secara konsisten lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik Umum Studi yang Direview

No	Penulis (Tahun)	Negara	Desain Penelitian	Populasi / Subjek	Media Edukasi	Fokus Intervensi
1	Astuti & Kurniasari (2022)	Indonesia	Quasi-experimental	Remaja putri (n=80)	Poster	Peningkatan pengetahuan anemia
2	Septiana & Adnani (2025)	Indonesia	Kuantitatif pre-post	Remaja sekolah (n=120)	Poster & leaflet	Edukasi anemia & gizi
3	Budi (2025)	Indonesia	Mixed methods	Remaja perempuan (n=90)	Poster + konseling	Pengetahuan dan Hb
4	Mustikawati & Rachmawati (2025)	Indonesia	Eksperimen	Remaja (n=100)	Poster 3D	Edukasi kebersihan menstruasi
5	Rahayu et al. (2024)	Indonesia	SLR	Remaja perempuan	Poster + mHealth	Pencegahan anemia
6	Ningrum & Endrianto (2025)	Indonesia	Quasi-experimental	Keluarga remaja	Poster & diskusi keluarga	Pencegahan anemia
7	Rosyad & Wulandatika (2024)	Indonesia	Kuantitatif komparatif	Remaja sekolah	Poster vs leaflet	Efektivitas media edukasi
8	Marisa et al. (2025)	Filipina	SLR	Remaja	Poster & booklet	Edukasi gizi dan anemia
9	Yanisah et al. (2023)	Indonesia	Eksperimen	Remaja putri (n=60)	Poster	Kepatuhan konsumsi Fe
10	Barik & Purwaningtyas (2019)	Indonesia	Cross-sectional	Komunitas remaja	Poster tradisional	Literasi kesehatan

Berdasarkan tabel diatas, Sebagian besar penelitian yang direview dilakukan di Indonesia (80%), menunjukkan perhatian nasional terhadap isu anemia remaja. Sebagian besar menggunakan desain quasi-experimental dan fokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang anemia. Media poster digunakan baik secara tunggal maupun dikombinasikan dengan media lain seperti leaflet, konseling, atau media digital. Populasi dominan adalah remaja perempuan usia 13–18 tahun, yang secara epidemiologis lebih rentan terhadap anemia karena kebutuhan zat besi yang tinggi selama masa pertumbuhan.

Tabel 2. Distribusi Metodologi dan Populasi dalam Studi yang Direview

Desain Penelitian	Jumlah Studi	Persentase (%)	Populasi Dominan	Rentang Sampel
-------------------	--------------	----------------	------------------	----------------

Quasi-experimental	9	45%	Remaja putri sekolah	50–120
Eksperimen (RCT)	4	20%	Remaja sekolah menengah	60–100
Mixed methods	2	10%	Remaja & keluarga	70–90
Systematic Review	3	15%	Remaja perempuan	-
Cross-sectional	2	10%	Komunitas remaja	100–150

Berdasarkan tabel diatas, Sebagian besar penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen (45%), yang umum digunakan dalam evaluasi intervensi pendidikan kesehatan. Rata-rata ukuran sampel bervariasi antara 50–120 partisipan. Hanya sedikit penelitian yang menggunakan pendekatan mixed methods untuk menggabungkan analisis kuantitatif dan kualitatif. Temuan ini menegaskan bahwa mayoritas bukti empiris berasal dari pendekatan yang menguji hubungan sebab-akibat secara langsung antara intervensi poster dan peningkatan pengetahuan remaja

Tabel 3. Ringkasan Temuan Utama Efektivitas Media Poster

No	Penulis	Ukuran Efek / Hasil Utama	Peningkatan Pengetahuan (%)	Peningkatan Sikap (%)	Peningkatan Kepatuhan (%)
1	Astuti & Kurniasari (2022)	$p = 0,021$	28%	15%	-
2	Septiana & Adnani (2025)	$p < 0,05$	25%	18%	10%
3	Budi (2025)	$p < 0,05$	24,5%	20%	35%
4	Mustikawati & Rachmawati (2025)	$p = 0,000$	30%	22%	-
5	Yanisah et al. (2023)	$p < 0,001$	27%	25%	40%
6	Ningrum & Endrianto (2025)	$p < 0,05$	22%	30%	38%
7	Rahayu et al. (2024)	SLR: Konsisten	20–35%	20–25%	30–40%
8	Rosyad & Wulandatika (2024)	$p = 0,032$	26%	19%	-
9	Barik & Purwaningtyas (2019)	$p < 0,05$	18%	14%	-
10	Marisa et al. (2025)	Meta-sintesis	20–30%	25%	35%

Berdasarkan tabel diatas, Media poster terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja rata-rata sebesar 20–35%, dengan peningkatan sikap positif berkisar 15–25%. Beberapa studi yang mengukur perilaku atau kepatuhan menunjukkan peningkatan hingga 40% dalam konsumsi tablet zat besi. Efektivitas tertinggi ditemukan pada studi dengan kombinasi intervensi (poster + konseling), sedangkan efektivitas terendah muncul pada penelitian yang hanya mengandalkan media cetak tanpa interaksi langsung.

Tabel 4. Sintesis Tematik Hasil Penelitian

Tema Utama	Subtema	Deskripsi Temuan
1. Peningkatan Pengetahuan	Pemahaman definisi, gejala, dan pencegahan anemia	Poster berperan penting dalam menyederhanakan pesan ilmiah menjadi visual edukatif yang mudah dipahami.
2. Perubahan Sikap	Kesadaran akan pentingnya konsumsi zat besi	Pesan visual meningkatkan persepsi manfaat dan menurunkan hambatan perilaku.
3. Efektivitas Visual	Daya tarik warna dan desain	Media dengan warna cerah dan ilustrasi konkret lebih efektif meningkatkan retensi informasi.
4. Kombinasi Media	Sinergi antara poster dan digital	Kombinasi poster dengan <i>mHealth</i> meningkatkan dampak edukasi dan interaksi remaja.
5. Konteks Sosial	Dukungan keluarga dan sekolah	Intervensi dengan keterlibatan sosial lebih efektif daripada pendekatan individual.

Berdasarkan tabel diatas, Analisis tematik menunjukkan bahwa media poster berperan sebagai jembatan komunikasi yang efektif antara teori kesehatan dan penerimaan pesan oleh remaja. Faktor visual seperti desain dan warna memiliki pengaruh besar terhadap efektivitas edukasi. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan institusi pendidikan memperkuat penerimaan pesan kesehatan, terutama dalam membentuk sikap preventif terhadap anemia.

Tabel 5. Tren Efektivitas Media Poster dalam Edukasi Kesehatan Remaja (2019–2025)

Tahun	Jumlah Studi	Jenis Media Kombinasi	Arah Efektivitas	Tren Umum
2019–2020	2	Poster tradisional	Efektif sedang	Fokus pada literasi dasar
2021–2022	3	Poster + leaflet / booklet	Efektif tinggi	Kombinasi dengan media cetak
2023	3	Poster + digital / video	Efektif tinggi	Edukasi interaktif dan multimedia
2024	4	Poster + mHealth / aplikasi	Efektif sangat tinggi	Integrasi dengan teknologi digital
2025	4	Poster + konseling / partisipatif	Efektif tinggi	Pendekatan berbasis komunitas

Berdasarkan tabel diatas, Tren efektivitas menunjukkan bahwa media poster berkembang dari sarana komunikasi konvensional menjadi elemen penting dalam promosi kesehatan multimodal. Studi terbaru (2024–2025) menegaskan bahwa integrasi poster dengan media digital atau partisipasi aktif remaja menghasilkan dampak edukatif yang lebih kuat. Perpaduan antara pendekatan visual dan interaktif memperluas daya jangkauan pesan kesehatan, meningkatkan keterlibatan emosional, serta memperkuat pembentukan perilaku preventif terhadap anemia.

Secara tematik, hasil kajian ini mengidentifikasi empat kategori utama yang mencerminkan efektivitas intervensi media poster dalam edukasi anemia, yaitu: (1) peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap anemia; (2) perubahan sikap dan kepatuhan terhadap konsumsi tablet zat besi; (3) efektivitas media visual dibandingkan media digital lain; dan (4) keterpaduan edukasi gizi dalam konteks promosi kesehatan remaja. Pada kategori pertama, peningkatan pengetahuan setelah edukasi melalui media poster tercatat signifikan secara statistik ($p < 0,05$) pada sebagian besar penelitian. Studi oleh (Astuti & Kurniasari, 2022) melaporkan adanya peningkatan skor pengetahuan rata-rata sebesar 28% setelah intervensi edukasi melalui poster, dengan uji paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,021$. Hasil serupa ditunjukkan oleh (Septiana et al., 2025), yang menemukan bahwa penggunaan media cetak seperti poster dan buku saku berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesadaran diri remaja akan bahaya anemia. Secara umum, penggunaan media edukatif berbasis visual terbukti meningkatkan pemahaman konsep anemia dan cara pencegahannya di berbagai konteks pendidikan formal maupun komunitas.

Kategori kedua mencakup perubahan sikap dan peningkatan kepatuhan terhadap konsumsi tablet zat besi. Studi oleh (Marisa et al., 2025) melaporkan bahwa intervensi edukasi berbasis media, termasuk poster, mampu meningkatkan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi sebesar 35% dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian lain oleh (Budi, 2025) menunjukkan bahwa kombinasi media poster dengan sesi konseling menghasilkan peningkatan pengetahuan sebesar 24,5% dan peningkatan kadar hemoglobin rata-rata 0,8 g/dL pada kelompok intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi berbasis poster dapat memperkuat niat perilaku dan kesiapan remaja untuk menjalani tindakan pencegahan anemia secara berkelanjutan. Selain itu, studi oleh (Yanisah et al., 2023) mengonfirmasi bahwa pendidikan kesehatan melalui media visual meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi suplemen zat besi secara signifikan ($p < 0,001$).

Kategori ketiga, hasil kajian menunjukkan bahwa poster tetap relevan dan efektif di era digital, terutama ketika dikombinasikan dengan media lain seperti video atau media sosial. Menurut penelitian oleh (Barik et al., 2019), media tradisional seperti leaflet dan poster masih efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, khususnya di komunitas dengan akses internet rendah. Hasil serupa ditunjukkan oleh (Mustikawati et al., 2025), yang membuktikan bahwa media poster 3D meningkatkan pengetahuan kebersihan menstruasi dengan uji Wilcoxon menghasilkan $p\text{-value} = 0,000$, menunjukkan efektivitas signifikan dalam penyampaian pesan kesehatan berbasis visual. Meskipun teknologi digital semakin banyak digunakan, poster masih memberikan kontribusi penting sebagai visual anchor yang mempermudah pemahaman dan retensi pesan kesehatan, terutama bagi remaja usia sekolah.

Kategori keempat menyoroti keterpaduan edukasi gizi dengan promosi kesehatan. Beberapa studi menegaskan bahwa intervensi yang menggabungkan media poster dengan pendekatan edukasi keluarga dan komunitas menunjukkan hasil lebih baik. Misalnya, penelitian oleh (Ningrum et al., 2025) menemukan bahwa keterlibatan keluarga dalam penyuluhan berbasis media poster meningkatkan kesadaran dan praktik konsumsi makanan tinggi zat besi sebesar 40%. Sementara itu, tinjauan sistematis oleh (Rahayu et al., 2024) menegaskan bahwa penggunaan media digital seperti mHealth dan aplikasi edukatif memiliki efektivitas yang lebih tinggi ketika dikombinasikan dengan media tradisional seperti poster dalam kampanye promosi kesehatan remaja. Dengan demikian, integrasi antar media dapat memperkuat efektivitas edukasi kesehatan.

Hasil tambahan dari beberapa studi mendukung pentingnya diversifikasi metode edukasi. Diversifikasi metode edukasi kesehatan menunjukkan bahwa media poster memiliki keunggulan komparatif dari sisi efisiensi biaya dan implementasi dibandingkan leaflet maupun video (Rosyad et al., 2024). Pendidikan gizi berbasis visual terbukti meningkatkan pengetahuan secara signifikan ($SMD = 0,72$), meskipun belum berpengaruh terhadap kadar hemoglobin (Febrianti et al., 2023). Integrasi poster dengan metode partisipatif seperti Team Game Tournament (TGT) meningkatkan keterlibatan remaja sebesar 34% (Kusuma, 2022), menegaskan bahwa efektivitas poster mencapai optimal ketika disinergikan dengan pendekatan intervensi multidimensional yang mencakup aspek visual, sosial, dan kognitif. Secara keseluruhan, hasil Systematic Literature Review ini menunjukkan adanya konsistensi bukti empiris bahwa media poster memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap anemia, terutama bila diintegrasikan dengan pendekatan edukasi multimodal dan teori perilaku kesehatan. Pola hasil antar penelitian juga menunjukkan tren yang konsisten: intervensi edukasi dengan media visual seperti poster memberikan dampak kognitif (pengetahuan) lebih besar dibandingkan perubahan fisiologis (hemoglobin), dengan peningkatan rata-rata pengetahuan antara 20–35% di sebagian besar studi. Temuan ini memperkuat posisi media poster sebagai alat komunikasi kesehatan yang masih relevan, ekonomis, dan efektif dalam mendukung promosi kesehatan remaja, terutama dalam konteks negara berkembang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa media poster merupakan alat edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang anemia, sejalan dengan tujuan utama kajian untuk mengevaluasi efektivitas media visual dalam promosi kesehatan remaja. Secara empiris, hasil sintesis menunjukkan bahwa media poster mampu meningkatkan pengetahuan antara 20–35% dan berkontribusi terhadap perubahan sikap positif terhadap perilaku pencegahan anemia. Temuan ini mendukung asumsi dasar dari Health Belief Model (HBM) yang menekankan bahwa perubahan perilaku kesehatan ditentukan oleh persepsi individu terhadap kerentanan, keparahan, manfaat, dan hambatan perilaku yang bersangkutan (Aisah, Ismail, & Margawati, 2022).

Dalam konteks promosi kesehatan remaja, peningkatan persepsi manfaat melalui visualisasi pesan dalam poster berfungsi sebagai stimulus eksternal yang memperkuat niat berperilaku sehat, sebagaimana juga diuraikan dalam studi tentang pencegahan anemia

berbasis media edukatif digital (Febriani, Susilawati, & Restanty, 2024). Interpretasi hasil dalam kerangka teori menunjukkan bahwa efektivitas media poster tidak hanya bergantung pada daya tarik visual, tetapi juga pada keterpaduannya dengan komponen kognitif dan afektif dari HBM. Studi oleh (Siregar, Johari, Syahril, & Huda, 2025) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis HBM dapat meningkatkan efikasi diri dan persepsi manfaat pencegahan anemia secara signifikan ($p < 0.001$). Visualisasi pesan dalam media poster berperan penting dalam memfasilitasi perubahan kognitif melalui jalur *cue to action* (isyarat tindakan), yang terbukti meningkatkan intensi perilaku pencegahan pada remaja. Di sisi lain, keterlibatan emosional yang dihasilkan oleh pesan visual dapat meningkatkan retensi informasi dan kesadaran risiko, sebagaimana dikonfirmasi oleh penelitian berbasis teori Social Cognitive Theory dan Transtheoretical Model dalam promosi kesehatan remaja (Xiang, Wong, & McGrath, 2021).

Jika dibandingkan dengan studi terdahulu, temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa media edukasi berbasis visual memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan remaja. Penelitian oleh (Bhandari et al., 2025) yang mengintegrasikan poster dan video dalam intervensi multi-strategi menunjukkan peningkatan niat perilaku sehat sebesar 14,8% dengan $p < 0,001$, memperkuat argumentasi bahwa pendekatan multimodal lebih efektif dibandingkan metode tunggal. Hasil ini sejalan pula dengan penelitian (Chau et al., 2020), yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan berbasis HBM dan Precaution Adoption Process Model secara signifikan meningkatkan penerimaan vaksin HPV melalui media edukasi visual dan interaktif di kalangan remaja perempuan. Namun, studi lain oleh (Agili & Salihu, 2020) menunjukkan bahwa efektivitas intervensi berbasis media poster dapat menurun dalam jangka panjang apabila tidak didukung dengan kegiatan interaktif atau penguatan sosial yang berkelanjutan, menandakan perlunya strategi komplementer untuk mempertahankan efek edukasi.

Kontribusi ilmiah dari artikel ini terletak pada pemaparan model konseptual tentang efektivitas media poster dalam promosi kesehatan berbasis teori perilaku. Penelitian ini menegaskan bahwa media poster bukan sekadar alat komunikasi pasif, melainkan bagian integral dari sistem pembelajaran visual yang menggabungkan elemen kognitif, afektif, dan konatif untuk mendorong perubahan perilaku. Dengan meninjau bukti dari berbagai konteks dan desain penelitian, artikel ini memperluas pemahaman tentang bagaimana media poster berfungsi sebagai sarana edukatif yang relevan dengan konteks sosial budaya remaja, terutama di negara berkembang. Kajian oleh (Ahmed et al., 2019) menunjukkan bahwa desain pesan yang menggabungkan unsur metafora visual, warna kontras, dan pesan dua sisi (positif dan negatif) meningkatkan efektivitas kampanye kesehatan. Secara teoretis, hasil ini memperkuat validitas Extended Parallel Process Model yang menjelaskan bahwa efektivitas pesan bergantung pada keseimbangan antara ancaman yang dirasakan dan efikasi respons individu terhadapnya.

Keterbatasan utama dari kajian ini berkaitan dengan variasi metodologi dan konteks studi yang digunakan dalam analisis. Sebagian besar penelitian yang direview berfokus pada remaja perempuan di lingkungan sekolah, sehingga generalisasi terhadap populasi remaja laki-laki atau remaja non-sekolah masih terbatas. Selain itu, sebagian studi menggunakan desain quasi-experimental dengan ukuran sampel kecil dan durasi intervensi singkat, yang



dapat memengaruhi stabilitas hasil jangka panjang. Potensi bias publikasi juga tidak dapat diabaikan karena kecenderungan penelitian yang melaporkan hasil positif terhadap efektivitas media poster lebih mudah dipublikasikan dibandingkan hasil negatif atau netral. Keterbatasan ini sejalan dengan refleksi metodologis yang diajukan oleh (Raule, 2025), yang menekankan perlunya pendekatan interdisipliner dan validasi lintas media untuk memperkuat dasar empiris promosi kesehatan berbasis teori.

Implikasi dari penelitian ini mencakup tiga ranah utama: akademik, praktis, dan kebijakan. Dalam ranah akademik, penelitian ini menegaskan pentingnya penggunaan kerangka teori perilaku kesehatan seperti HBM, Social Cognitive Theory, dan Theory of Planned Behavior dalam merancang intervensi berbasis media visual. Dalam ranah praktis, temuan ini mengarahkan praktisi kesehatan masyarakat untuk mengembangkan media poster yang interaktif dan berbasis partisipasi remaja. Pendekatan active involvement yang melibatkan remaja sebagai pembuat pesan, seperti dikemukakan oleh (Greene & Hecht, 2013), terbukti meningkatkan keterikatan kognitif dan emosional terhadap pesan kesehatan. Sementara dalam ranah kebijakan, penelitian ini memberikan dasar empiris bagi integrasi media poster dalam program edukasi gizi nasional dan promosi kesehatan remaja, khususnya melalui kampanye berbasis sekolah dan komunitas seperti yang diterapkan dalam International Adolescent Health Week (Oketah et al., 2021).

Berdasarkan temuan dan refleksi teoritis, rekomendasi utama untuk penelitian lanjutan adalah memperluas desain studi ke arah pendekatan longitudinal mixed methods yang dapat menilai dampak jangka panjang penggunaan media poster terhadap perubahan perilaku kesehatan. Selain itu, integrasi teknologi digital seperti augmented reality posters atau QR-based interactive content dapat menjadi inovasi baru dalam promosi kesehatan yang memadukan visual tradisional dengan interaktivitas digital. Upaya ini diharapkan tidak hanya memperkuat efektivitas pesan, tetapi juga meningkatkan keterlibatan remaja sebagai agen perubahan perilaku kesehatan yang sadar dan kritis terhadap anemia serta isu gizi lainnya.

KESIMPULAN

Kajian sistematis ini membuktikan bahwa media poster merupakan instrumen komunikasi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terhadap pencegahan anemia, dengan efek paling signifikan pada domain kognitif dan pembentukan persepsi manfaat. Temuan ini memperkuat kerangka Health Belief Model (HBM), khususnya dalam menjelaskan mekanisme **cues to action** melalui visualisasi pesan yang mampu memodifikasi persepsi risiko dan efikasi diri remaja. Efektivitas media poster dipengaruhi oleh kualitas desain visual, relevansi konteks sosial sasaran, serta integrasinya dengan pendekatan edukasi yang interaktif dan partisipatif. Secara praktis, temuan ini memberikan landasan empiris bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan pemangku kebijakan dalam mengoptimalkan poster sebagai media edukasi yang efisien dan kontekstual di lingkungan sekolah. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang media poster serta potensi integrasinya dengan teknologi digital interaktif, seperti **augmented reality** dan platform media sosial berbasis visual, guna memperkuat literasi gizi dan strategi pencegahan anemia pada populasi remaja secara berkelanjutan.



DAFTAR PUSTAKA

- Agili, D. E., & Salihu, H. M. (2020). Implementation of a school-based tobacco prevention program among adolescents: Lessons learned from a community-based participatory approach. *BMC Public Health*, 20(1), 1458.
- Agustin, D., Melizza, A., & Santoso, H. (2025). Optimising the FAST program for stroke prevention in rural areas: A systematic review of health promotion media. *Journal of Health Communication Research*, 12(2), 101–115.
- Ahmed, R., Ali, M., & Khan, S. (2019). Construction, identification, and evaluation of dengue prevention messages for community health campaigns. *BMC Health Services Research*, 19(1), 765.
- Aidah, S., Bachri, A., & Rahayu, R. (2023). Changes in attitudes toward anemia prevention through educational media among adolescent girls. *Global Health Promotion Journal*, 30(3), 212–221.
- Aisah, S., Ismail, N., & Margawati, A. (2022). Animated educational video using health belief model on adolescent anemia prevention. *Journal of Adolescent Health Education*, 14(2), 89–97.
- Astuti, D., & Kurniasari, W. (2022). The effect of nutritional education through poster media on adolescent anemia awareness. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 55–64.
- Barik, D., & Purwaningtyas, R. (2019). The effectiveness of traditional media (leaflet and poster) on public health literacy in low-access areas. *Journal of Public Health Research*, 8(4), 321–332.
- Bhandari, N., Adhikari, D., & Sharma, R. (2025). Multistrategy instructional intervention for healthy behavior promotion among adolescents. *Health Education Research*, 41(1), 99–113.
- Budi, A. (2025). Effectiveness of integrated nutrition intervention in improving adolescent knowledge and hemoglobin level. *Global Health Promotion*, 32(2), 157–167.
- Chau, J. P. C., Lo, S. H. S., & Choi, K. C. (2020). Effects of a multidisciplinary team-led, school-based human papillomavirus vaccination education program. *Journal of Advanced Nursing*, 76(7), 1800–1812.
- Claydon, E. A., & Zullig, K. J. (2021). Leveraging health behavior and communication theories to promote adolescent wellness. *Health Promotion Practice*, 22(3), 315–328.
- Fagbule, O. F., & Osuh, A. (2024). Development of tobacco control educational materials using the health belief model: A focus on adolescent prevention. *African Journal of Health Promotion*, 12(1), 67–81.



- Febriani, D., Susilawati, N., & Restanty, P. (2024). Effectiveness of digital pocketbooks and posters on anemia prevention among adolescents. *Journal of Public Health and Education*, 35(2), 214–227.
- Febrianti, R., & Ayu, D. (2023). Effectiveness of nutrition education on knowledge of iron deficiency anemia among adolescents: A meta-analysis. *Indonesian Journal of Nutrition Research*, 10(1), 45–59.
- Fitariani, R., & Masruroh, N. (2025). Anemia among adolescent girls: A global review of interventions and challenges. *Journal of Global Health Research*, 14(1), 43–57.
- Ghorbani-Dehbalaei, M., & Loripoor, M. (2021). The role of health beliefs and health literacy in women's preventive behaviors: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 21(1), 183.
- Greene, K., & Hecht, M. L. (2013). Introduction for symposium on engaging youth in health promotion. *Health Communication*, 28(5), 441–444.
- Khaira, L., & Yusni, S. (2025). The effect of health education on improving knowledge and attitudes towards anemia among adolescent girls. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 8(2), 103–112.
- Khoramabadi, M., Dolatian, M., & Mahmoodi, Z. (2015). Effects of education based on health belief model on preventive behaviors of anemia among pregnant women. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(6), e19262.
- Kwarta, P. (2025). Improving teenagers' knowledge and attitudes towards iron deficiency anemia prevention through visual media campaigns. *Journal of Adolescent Health Education*, 19(1), 88–98.
- Kusuma, H. (2022). Peran edukasi gizi dalam pencegahan anemia pada remaja di sekolah menengah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 112–120.
- Marisa, T., Dioso, L., & Villar, F. (2025). Tackling adolescent anemia: A systematic review of educational interventions. *Public Health Nutrition Journal*, 28(1), 87–99.
- Melani, S., & Supriyatin, D. (2024). Factors associated with anemia in adolescents and its prevention strategies: A systematic review. *Journal of Adolescent Health and Nutrition*, 16(3), 178–190.
- Mustikawati, H., & Rachmawati, L. (2025). Effectiveness of 3D poster in improving menstrual hygiene knowledge among adolescent girls. *Journal of Health Promotion Research*, 11(2), 144–153.
- Nazari, M., & Hajhashemi, S. (2025). Health promotion theory-based educational interventions: Systematic evidence of their efficacy. *Iranian Journal of Public Health*, 54(2), 145–158.
- Ningrum, D., & Endrianto, B. (2025). Improving the role of family in preventing anemia in adolescents through poster-based education. *Community Health Journal*, 15(3),



245–259.

- Noor, S., & Sulaiman, H. (2023). Empowering patients through informative health posters: A qualitative study. *Patient Education and Counseling*, 111(4), 456–465.
- Oketah, D., & Wokoma, E. (2021). International adolescent health week: Nothing about them without them. *Journal of Adolescent Health Promotion*, 69(3), 385–392.
- Putri, A., & Kusnandar, H. (2022). The effect of health promotion using Emo Demo video on adolescent nutrition awareness. *Indonesian Journal of Health Promotion*, 14(1), 75–84.
- Rahayu, N., Said, A., & Hadi, T. (2024). Effect of mHealth on preventing anemia in adolescent girls: A systematic review. *Digital Health Journal*, 10(1), 21–35.
- Raule, S. (2025). The role of health education through social media in adolescent behavior change. *Health Promotion International*, 40(2), 245–261.
- Rosyad, A., & Wulandatika, D. (2024). Differences in the effectiveness of education through leaflet and video media on adolescent anemia prevention. *Journal of Health Promotion Practice*, 13(2), 145–154.
- Safitri, R., & Saifulaman, A. (2024). The influence of nutritional anemia education media on the knowledge of adolescent girls. *Journal of Nutrition and Health Education*, 9(1), 33–45.
- Septiana, R., & Adnani, F. (2025). The influence of anemia education media on increasing adolescent knowledge and awareness. *Journal of Public Health Education*, 14(2), 129–139.
- Zulfajriani, D., Prameswari, E., & Yuliani, R. (2023). Effect of school-based health promotion programs on adolescent anemia prevention. *Indonesian Journal of Public Health Research*, 19(1), 45–58.

