

Hubungan Pemanfaatan Media Sosial Dengan Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Wilayah RW 15 Kelurahan Abadijaya Kota Depok

Cahaya Putri Dwi Ahitsa ¹, Rahmi Nurmadinisia ²

^{1,2} STIKes Raflesia Depok

Email: septiachlaudialevina@gmail.com

Abstrak

Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan karena dapat memengaruhi konsentrasi belajar, produktivitas, pertumbuhan, dan kesehatan reproduksi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 15,5%, sedangkan prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Depok mencapai 17,8%. Tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja berpotensi dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan sarana edukasi kesehatan untuk mendukung pencegahan anemia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pemanfaatan media sosial dengan upaya pencegahan anemia pada remaja di wilayah RW 15 Kelurahan Abadijaya, Kota Depok. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 107 responden yang ditentukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis Google Form dan dianalisis secara univariat serta bivariat menggunakan uji Pearson Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial sebagian besar berada pada kategori baik, yaitu 56 responden (52,3%), dan upaya pencegahan anemia kategori baik sebanyak 57 responden (53,3%). Hasil uji Pearson Chi-Square memperoleh nilai Chi-Square sebesar 32,861 dengan p-value <0,001 serta nilai Odds Ratio (OR) sebesar 7,200 (95% CI: 3,066–16,906), sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara pemanfaatan media sosial dengan upaya pencegahan anemia pada remaja. Media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi kesehatan untuk mendukung pencegahan anemia pada remaja.

Kata Kunci: Anemia, Media Sosial, Pencegahan Anemia, Remaja

Abstract

Anemia among adolescents remains a health problem because it may affect learning concentration, productivity, growth, and reproductive health. According to the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of anemia among individuals aged 15–24 years was 15.5%, while the prevalence among adolescent girls in Depok City reached 17.8%. The widespread use of social media among adolescents can potentially be utilized as a source of health information and a platform for health education to support anemia prevention. This study aimed to analyze the relationship between social media utilization and anemia prevention efforts among adolescents in RW 15, Abadijaya Urban Village, Depok City. This study employed a quantitative method with an observational analytic design and a cross-sectional approach. A total of 107 respondents were selected using a non-probability sampling technique with the total sampling method. Data were collected through a Google Forms-based questionnaire and analyzed using univariate and bivariate analyses with the Pearson Chi-Square test. The results showed that most respondents were in the good category for social media utilization, comprising 56 respondents (52.3%), and were also in the good category for anemia prevention efforts, comprising 57 respondents (53.3%). The Pearson Chi-Square test obtained a Chi-Square value of 32.861 with a p-value of <0.001 and an Odds Ratio (OR) of 7.200 (95% CI: 3.066–16.906), indicating a significant relationship between social media utilization and anemia prevention efforts among adolescents. Social media can be utilized as a health education platform to support anemia prevention among adolescents.

Keywords: Adolescents, Anemia, Anemia Prevention, Social Media

1. PENDAHULUAN

Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang penting di berbagai tingkatan, baik secara global maupun nasional, dan hingga kini tetap menjadi salah satu prioritas kesehatan masyarakat yang dipantau secara berkala oleh badan kesehatan dunia (World Health Organization, 2023). Anemia, terutama yang disebabkan oleh defisiensi zat besi, terjadi ketika kadar hemoglobin berada di bawah nilai normal sehingga mengganggu distribusi

oksigen ke seluruh tubuh (Pasricha et al., 2021). Kondisi ini sering tidak disadari oleh individu karena gejalanya cenderung ringan, seperti mudah lelah, pusing, dan penurunan konsentrasi belajar. Apabila tidak ditangani dengan baik, anemia pada remaja dapat menurunkan kemampuan belajar, mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan di masa depan (World Health Organization, 2021). Oleh sebab itu, upaya pencegahan anemia sejak usia remaja menjadi sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun sebesar 15,5%, dengan prevalensi pada remaja perempuan mencapai 18,0% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Di tingkat provinsi, prevalensi anemia remaja di Jawa Barat tercatat sebesar 16,3% pada tahun yang sama, sementara Profil Kesehatan Kota Depok 2023 mencatat prevalensi anemia pada remaja perempuan di Kota Depok mencapai 17,8% (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2023). Data tersebut menegaskan bahwa anemia pada remaja masih merupakan persoalan kesehatan yang signifikan hingga ke tingkat kelurahan, termasuk di wilayah Abadijaya.

Berbagai faktor risiko berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia pada remaja, di antaranya rendahnya asupan zat besi akibat pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan mengonsumsi fast food, rendahnya konsumsi protein hewani, kehilangan darah saat menstruasi pada remaja perempuan, serta rendahnya kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (World Health Organization, 2021; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan anemia perlu melibatkan unsur edukasi dan perubahan perilaku remaja secara berkelanjutan.

Di sisi lain, remaja merupakan kelompok yang sangat aktif memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi, termasuk informasi kesehatan. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media untuk mencari dan membagikan informasi kesehatan (Goodyear et al., 2021). Media sosial berpotensi meningkatkan literasi kesehatan remaja apabila konten yang disajikan berbasis bukti ilmiah, relevan, dan mudah dipahami. Sejumlah tinjauan literatur menunjukkan bahwa media edukasi digital, termasuk media sosial, secara signifikan dapat meningkatkan kesadaran diri dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri (Septiana et al., 2025), serta memperkuat pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan anemia melalui perubahan perilaku dan modifikasi pola makan (Lutfiasari et al., 2024). Intervensi nutrisi seperti suplementasi zat besi juga terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok remaja, meskipun kualitas evidensinya masih bervariasi (Ren et al., 2025).

Meskipun demikian, pemanfaatan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan juga memiliki tantangan tersendiri, terutama terkait akurasi informasi dan risiko misinformasi. Dampak eksposur informasi kesehatan melalui media sosial terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan penyakit remaja sangat bergantung pada kualitas konten dan kemampuan literasi digital penggunanya (Vaterlaus et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara pemanfaatan media sosial dan perilaku pencegahan anemia pada remaja, termasuk dalam aspek konsumsi tablet tambah darah, asupan zat besi, dan penerapan pola makan sehat.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media sosial berpotensi memengaruhi perilaku kesehatan remaja, namun hasilnya masih bervariasi dan belum secara spesifik mengkaji hubungan tersebut pada tingkat komunitas atau kelurahan. Kajian yang secara khusus menganalisis hubungan antara pemanfaatan media sosial dengan upaya pencegahan anemia pada remaja di tingkat komunitas lokal, khususnya di wilayah RW 15 Kelurahan Abadijaya, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan

antara pemanfaatan media sosial dengan upaya pencegahan anemia pada remaja di wilayah RW 15 Kelurahan Abadijaya, Kota Depok, sehingga diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan strategi promosi kesehatan berbasis media sosial yang lebih efektif dan kontekstual sesuai dengan karakteristik remaja setempat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan cross-sectional, yaitu pengukuran variabel independen (pemanfaatan media sosial) dan variabel dependen (upaya pencegahan anemia) dilakukan pada waktu yang bersamaan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di wilayah RW 15 Kelurahan Abadijaya, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok, yang meliputi lingkungan RT 01 hingga RT 04.

Populasi penelitian adalah seluruh remaja berusia 10–19 tahun yang berdomisili di wilayah RW 15 Kelurahan Abadijaya dan memenuhi kriteria inklusi, yaitu telah berdomisili minimal 5 tahun serta memiliki akses terhadap perangkat elektronik dan jaringan internet. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode total sampling, sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria (107 orang) dijadikan sebagai responden penelitian.

Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah populasi remaja di wilayah RW 15 Kelurahan Abadijaya yang memenuhi kriteria inklusi tercatat sebanyak 107 orang, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sebagai sampel penelitian (total sampling) dan tidak terdapat perhitungan besar sampel minimal lainnya.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur berbasis *Google Form* yang disebarakan secara daring. Instrumen penelitian terdiri atas 15 item pernyataan untuk variabel pemanfaatan media sosial dan 15 item pernyataan untuk variabel upaya pencegahan anemia. Uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment terhadap 30 responden uji coba menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid, dengan nilai r hitung berkisar 0,653–0,877 untuk variabel pemanfaatan media sosial dan 0,604–0,844 untuk variabel upaya pencegahan anemia (r tabel = 0,361; α = 0,05). Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan kedua instrumen sangat reliabel, dengan nilai masing-masing 0,954 untuk variabel pemanfaatan media sosial dan 0,952 untuk variabel upaya pencegahan anemia.

Instrumen kuesioner pada penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan indikator variabel yang diturunkan dari kerangka teori *Uses and Gratifications* (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1974), yang mencakup dimensi kebutuhan kognitif, afektif, dan integrasi sosial dalam pemanfaatan media sosial, serta diperkaya dengan indikator paparan dan interaksi terhadap konten kesehatan digital yang mengacu pada Goodyear et al. (2021). Kedua acuan tersebut digunakan untuk menyusun butir pernyataan mengenai intensitas penggunaan media sosial, jenis platform, paparan informasi kesehatan/anemia, interaksi terhadap konten kesehatan, serta persepsi manfaat media sosial sebagai sumber informasi kesehatan.

Skor total masing-masing variabel dikategorikan menjadi baik dan kurang berdasarkan nilai cut-off, yaitu variabel pemanfaatan media sosial (baik: skor 30–47; kurang: skor 0–29) dan variabel upaya pencegahan anemia (baik: skor 27–45; kurang: skor 0–26). Analisis data meliputi analisis univariat, yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden, pemanfaatan media sosial, dan upaya pencegahan anemia, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square (χ^2) dengan tingkat kepercayaan 95% (α = 0,05) untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Hipotesis alternatif (H_1) diterima apabila nilai p -value $\leq$ 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara pemanfaatan media sosial dengan upaya pencegahan anemia. Kekuatan

hubungan antar variabel selanjutnya dinilai menggunakan nilai Odds Ratio (OR) beserta 95% Confidence Interval (CI).

Penelitian ini telah memperoleh izin pelaksanaan dari pihak kelurahan setempat sebelum pengambilan data dilakukan. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh responden terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta jaminan kerahasiaan data penelitian, dan menyatakan kesediaan berpartisipasi secara sukarela melalui lembar persetujuan (*informed consent*) yang ditandatangani sebelum pengisian kuesioner Google Form.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah RW 15 Kelurahan Abadijaya, Kecamatan Sukmajaya, Kota Depok, dengan melibatkan 107 remaja berusia 10–19 tahun sebagai responden. Karakteristik responden, gambaran pemanfaatan media sosial, gambaran upaya pencegahan anemia, serta hubungan antar variabel disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	36,4
Perempuan	68	63,6
Pendidikan		
SD	5	4,7
SMP	12	11,2
SMA	90	84,1
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Underweight	23	21,5
Normal	79	73,8
Overweight	5	4,7
Total	107	100,0

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 68 orang (63,6%), berpendidikan SMA sebanyak 90 orang (84,1%), dan memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori normal sebanyak 79 orang (73,8%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia remaja pertengahan yang masih menempuh pendidikan formal tingkat menengah dengan status gizi yang sebagian besar tergolong normal.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pemanfaatan Media Sosial

Pemanfaatan Media Sosial	f	%
Baik	56	52,3
Kurang	51	47,7
Total	107	100,0

Berdasarkan Tabel 2, dari 107 responden yang dianalisis, sebagian besar memiliki pemanfaatan media sosial dalam kategori baik, yaitu sebanyak 56 responden (52,3%), sedangkan responden dengan pemanfaatan media sosial kategori kurang berjumlah 51 responden (47,7%). Dilihat dari indikatornya, sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari (56,1%), dengan platform yang paling banyak digunakan adalah TikTok (51,4%) diikuti Instagram (35,5%). Sebagian besar responden juga menyatakan sering (52,3%) hingga sangat sering (32,7%) melihat informasi kesehatan di media sosial, dengan sumber informasi anemia paling banyak berasal dari akun edukasi kesehatan (57,9%), diikuti tenaga kesehatan (20,6%), influencer (18,7%), dan teman (2,8%). Dari aspek interaksi terhadap konten kesehatan, sebagian besar responden pernah membagikan informasi kesehatan kepada orang lain (61,7%), menyimpan konten untuk dibaca kembali (44,9%), dan berdiskusi mengenai informasi anemia (46,7%). Sebagian besar responden juga menilai media sosial sangat bermanfaat (50,5%) hingga bermanfaat (41,1%) sebagai sumber informasi kesehatan, dan lebih dari separuh responden (54,2%) menganggap informasi kesehatan di media sosial lebih menarik dibandingkan sumber konvensional seperti buku atau brosur. Hasil ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja dan cukup dimanfaatkan sebagai sarana memperoleh informasi kesehatan, meskipun hampir separuh responden masih berada pada kategori pemanfaatan yang kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Upaya Pencegahan Anemia

Upaya Pencegahan Anemia	f	%
Baik	57	53,3
Kurang	50	46,7
Total	107	100,0

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden memiliki upaya pencegahan anemia dalam kategori baik, yaitu sebanyak 57 responden (53,3%), sedangkan 50 responden (46,7%) berada pada kategori kurang. Dari aspek pemahaman, sebagian besar responden menyatakan paham (50,5%), cukup paham (39,3%), maupun sangat paham (8,4%) mengenai anemia, dan menilai pencegahan anemia sebagai hal yang sangat penting (55,1%) atau penting (33,6%) bagi remaja. Ditinjau dari indikatornya, perilaku yang relatif sudah baik ditemukan pada konsumsi makanan sumber zat besi (43,9% mengonsumsi 3–4 kali per minggu), konsumsi vitamin C (51,4% sering mengonsumsi), kebiasaan sarapan (48,6% sering sarapan), serta upaya menghindari konsumsi teh/kopi bersamaan dengan makanan sumber zat besi (45,8% jarang melakukannya). Sebaliknya, indikator yang masih lemah adalah kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD), di mana hanya 5,6% responden yang mengonsumsi TTD secara rutin, sementara 39,3% menyatakan tidak pernah mengonsumsinya, serta rendahnya pemeriksaan kadar hemoglobin, di mana hanya 1,9% responden yang rutin memeriksakan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja telah memahami pentingnya pencegahan anemia, penerapannya pada aspek konsumsi TTD dan deteksi dini masih perlu ditingkatkan.

Tabel 4. Hubungan Pemanfaatan Media Sosial dengan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja

Pemanfaatan Media Sosial	Pencegahan Anemia Kurang n (%)	Pencegahan Anemia Baik n (%)	Total	OR (95% CI)	p-value
Kurang	36 (70,6)	15 (29,4)	51 (100)	7,200 (3,066–16,906)	<0,001
Baik	14 (25,0)	42 (75,0)	56 (100)		
Total	50 (46,7)	57 (53,3)	107 (100)		

Sumber: Data Primer (2026); Uji Pearson Chi-Square

Berdasarkan Tabel 4, dari 107 responden yang dianalisis, pada kelompok responden dengan pemanfaatan media sosial kurang, sebanyak 36 responden (70,6%) memiliki upaya pencegahan anemia yang kurang, sedangkan 15 responden (29,4%) memiliki upaya pencegahan anemia yang baik. Sebaliknya, pada kelompok responden dengan pemanfaatan media sosial baik, sebanyak 42 responden (75,0%) memiliki upaya pencegahan anemia yang baik dan 14 responden (25,0%) memiliki upaya pencegahan anemia yang kurang. Hasil uji Pearson Chi-Square memperoleh nilai $\chi^2(1, N=107) = 32,861$ dengan nilai $p < 0,001$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara pemanfaatan media sosial dengan upaya pencegahan anemia pada remaja di RW 15 Kelurahan Abadijaya Kota Depok. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 7,200 dengan 95% *Confidence Interval* (CI) = 3,066–16,906 menunjukkan bahwa remaja dengan pemanfaatan media sosial yang kurang memiliki peluang 7,2 kali lebih besar untuk memiliki upaya pencegahan anemia yang kurang dibandingkan remaja dengan pemanfaatan media sosial yang baik. Oleh karena interval kepercayaan 95% CI tidak melewati angka 1, hubungan tersebut memiliki kekuatan asosiasi yang bermakna secara statistik.

Pembahasan

Gambaran Pemanfaatan Media Sosial pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial pada remaja di wilayah RW 15 Kelurahan Abadijaya sebagian besar berada pada kategori baik (52,3%). Temuan ini sejalan dengan teori *Uses and Gratifications* yang dikemukakan oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch (1974), yang menjelaskan bahwa individu merupakan pengguna media yang aktif dan memilih media tertentu untuk memenuhi kebutuhan kognitif, afektif, maupun integrasi sosialnya. Dalam penelitian ini, pemanfaatan media sosial tidak hanya terlihat dari frekuensi penggunaan, tetapi juga dari bagaimana remaja menggunakan media sosial untuk mencari informasi kesehatan, berinteraksi dengan konten kesehatan, serta menilai manfaat informasi yang diperoleh.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial (lebih dari empat jam per hari pada 56,1% responden) menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang dekat dengan kehidupan remaja sehari-hari, sehingga memberikan peluang besar bagi mereka untuk terpapar berbagai informasi kesehatan (Boer et al., 2021). Dominasi penggunaan platform berbasis visual seperti TikTok dan Instagram juga menunjukkan bahwa remaja cenderung menyukai konten kesehatan yang disajikan secara audiovisual, singkat, dan menarik (Goodyear et al.,

2021). Algoritma media sosial turut membentuk paparan informasi pengguna melalui sistem rekomendasi konten sesuai minat dan aktivitas digital sebelumnya (Cinelli et al., 2021), sehingga remaja yang aktif berinteraksi dengan konten kesehatan berpeluang lebih sering memperoleh konten serupa.

Dilihat dari sumber informasi yang diakses, sebagian besar responden memperoleh informasi anemia dari akun edukasi kesehatan (57,9%), diikuti tenaga kesehatan (20,6%), influencer (18,7%), dan teman (2,8%). Proporsi ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja telah mengakses sumber yang relatif kredibel, meskipun keberadaan influencer sebagai sumber informasi tetap perlu diwaspadai karena tidak seluruh konten kesehatan yang beredar di media sosial berbasis bukti ilmiah. Dari sisi persepsi, sebagian besar responden menilai informasi kesehatan di media sosial sangat bermanfaat (50,5%) hingga bermanfaat (41,1%), dan lebih dari separuh responden (54,2%) menganggap media sosial lebih menarik dibandingkan sumber informasi konvensional seperti buku atau brosur. Temuan ini mencerminkan terpenuhinya kebutuhan afektif dalam kerangka Uses and Gratifications, karena penilaian positif terhadap media mendorong keberlanjutan penggunaannya sebagai sumber informasi kesehatan.

Keterlibatan aktif responden dalam membagikan, menyimpan, dan mendiskusikan informasi kesehatan turut memperkuat literasi kesehatan mereka, karena pengguna tidak hanya menerima pesan secara pasif tetapi juga memproses dan menilai informasi tersebut (Almeida et al., 2022). Meskipun demikian, masih terdapat hampir separuh responden (47,7%) dengan pemanfaatan media sosial kategori kurang, sehingga diperlukan upaya lanjutan untuk meningkatkan kualitas pemanfaatan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan yang benar dan dapat dipercaya, misalnya melalui penguatan literasi digital dan penyediaan konten edukasi anemia yang bersumber dari tenaga kesehatan atau lembaga resmi.

Gambaran Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja (53,3%) telah memiliki upaya pencegahan anemia dalam kategori baik. Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang berperan dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan seseorang. Sejalan dengan itu, Green dan Kreuter (2005) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Sebagian besar responden dalam penelitian ini telah menunjukkan pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya pencegahan anemia, yang tercermin dari perilaku yang relatif mendukung pada indikator konsumsi makanan sumber zat besi, konsumsi vitamin C, kebiasaan sarapan, dan upaya menghindari konsumsi teh/kopi bersamaan dengan makanan sumber zat besi.

Secara lebih rinci, sebagian besar responden telah memahami konsep anemia, yaitu 54 responden (50,5%) menyatakan paham, 42 responden (39,3%) cukup paham, dan 9 responden (8,4%) sangat paham. Selain itu, mayoritas responden juga menilai pencegahan anemia sebagai hal yang sangat penting (55,1%) atau penting (33,6%) bagi remaja. Data ini memperkuat bahwa secara kognitif, sebagian besar responden telah memiliki dasar pengetahuan yang memadai untuk mendorong terbentuknya perilaku pencegahan anemia, meskipun pengetahuan yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan konsistensi praktiknya di lapangan.

Namun demikian, kesenjangan antara pengetahuan dan praktik masih tampak jelas pada indikator konsumsi tablet tambah darah (TTD), di mana hanya 5,6% responden yang mengonsumsi TTD secara rutin sesuai anjuran. Kondisi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kepatuhan konsumsi TTD pada remaja masih menjadi tantangan meskipun edukasi digital telah meningkatkan kesadaran mereka mengenai anemia (Septiana et al., 2025). Rendahnya kepatuhan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan lupa, kurangnya pengawasan keluarga atau sekolah, serta belum kuatnya persepsi

remaja mengenai manfaat TTD. Rendahnya cakupan pemeriksaan hemoglobin (hanya 1,9% responden yang rutin memeriksakan diri) juga menunjukkan bahwa kesadaran deteksi dini anemia pada remaja masih perlu ditingkatkan.

Selain itu, kebiasaan menghindari konsumsi teh atau kopi bersamaan dengan makanan sumber zat besi (45,8% jarang melakukannya) turut mendukung penyerapan zat besi dalam tubuh, mengingat kandungan tanin dan polifenol pada teh dan kopi dapat menghambat absorpsi zat besi non-heme apabila dikonsumsi bersamaan dengan makanan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Dengan demikian, pencegahan anemia pada remaja tidak hanya bergantung pada kecukupan asupan zat besi, tetapi juga pada pola konsumsi yang mendukung optimalisasi penyerapannya.

Secara umum, hasil penelitian ini memperkuat temuan Ren et al. (2025) dan Lutfiasari et al. (2024) yang menegaskan bahwa pencegahan anemia pada remaja merupakan perilaku multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh pola makan, kepatuhan suplementasi zat besi, dukungan lingkungan, dan akses terhadap informasi kesehatan yang kredibel. Oleh karena itu, program pencegahan anemia pada remaja perlu diarahkan tidak hanya pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada penguatan praktik kesehatan yang konsisten melalui edukasi digital, pendampingan keluarga, sekolah, dan fasilitas kesehatan.

Hubungan Pemanfaatan Media Sosial dengan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pemanfaatan media sosial dengan upaya pencegahan anemia pada remaja di RW 15 Kelurahan Abadijaya ($p < 0,001$; OR = 7,200; 95% CI: 3,066–16,906). Pola hubungan tersebut terlihat jelas pada hasil tabulasi silang, yaitu remaja dengan pemanfaatan media sosial kurang cenderung memiliki upaya pencegahan anemia yang kurang (70,6%), sedangkan remaja dengan pemanfaatan media sosial baik cenderung memiliki upaya pencegahan anemia yang baik (75,0%). Artinya, semakin baik pemanfaatan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan, semakin besar kecenderungan remaja untuk menerapkan perilaku pencegahan anemia.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori *Uses and Gratifications*, di mana media sosial berperan sebagai sarana pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan remaja mengenai anemia, konsumsi TTD, makanan sumber zat besi, vitamin C, kebiasaan sarapan, serta perilaku hidup sehat (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1974). Media sosial juga dapat berperan sebagai faktor penguat dalam kerangka perilaku kesehatan Green dan Kreuter (2005), karena konten kesehatan yang muncul secara berulang, kampanye kesehatan, maupun informasi dari akun resmi kesehatan dapat memperkuat keyakinan remaja untuk melakukan tindakan pencegahan. Faktor yang mendukung hubungan tersebut antara lain kemudahan akses, bentuk konten yang visual, bahasa yang sederhana, dan interaksi antarpengguna yang membuat konten kesehatan lebih mudah diterima remaja (Goodyear et al., 2021; Chen & Wang, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Vaterlaus et al. (2022) yang menunjukkan bahwa eksposur informasi kesehatan melalui media sosial dapat memengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan penyakit remaja. Meskipun demikian, hubungan antara pemanfaatan media sosial dan upaya pencegahan anemia tidak dapat dipahami sebagai hubungan yang berdiri sendiri. Terdapat faktor lain yang turut memengaruhi perilaku pencegahan anemia, seperti dukungan keluarga, peran sekolah, akses terhadap tablet tambah darah, serta kemampuan literasi digital remaja dalam memilah informasi kesehatan yang kredibel. Oleh karena itu, media sosial perlu diposisikan sebagai salah satu faktor pendukung, bukan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku pencegahan anemia pada remaja.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Penggunaan desain *cross-sectional* menyebabkan variabel pemanfaatan media sosial dan upaya pencegahan anemia diukur pada waktu yang sama, sehingga penelitian ini hanya dapat menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dan belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Selain itu, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diisi secara mandiri oleh responden menggunakan *Google Form*, sehingga memungkinkan terjadinya bias informasi karena peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung proses pengisian. Jawaban yang diberikan juga berpotensi belum sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya karena dapat dipengaruhi oleh persepsi maupun kecenderungan responden dalam memberikan jawaban yang dianggap sesuai.

Keterbatasan lainnya adalah penelitian ini hanya berfokus pada hubungan pemanfaatan media sosial dengan upaya pencegahan anemia dan belum mencakup faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku tersebut, seperti tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, pendidikan orang tua, dan akses terhadap pelayanan kesehatan. Selain itu, penelitian tidak melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara langsung, sehingga status anemia responden tidak dapat dikonfirmasi secara objektif. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu dipahami sesuai dengan ruang lingkup, karakteristik responden, serta keterbatasan metodologis yang terdapat dalam penelitian ini.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pemanfaatan media sosial dengan upaya pencegahan anemia pada remaja di wilayah RW 15 Kelurahan Abadijaya Kota Depok, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemanfaatan media sosial dalam kategori baik, yaitu sebanyak 56 responden (52,3%), dan sebagian besar responden juga memiliki upaya pencegahan anemia dalam kategori baik, yaitu sebanyak 57 responden (53,3%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji Pearson Chi-Square menunjukkan nilai $\chi^2(1, N=107) = 32,861$ dengan $p\text{-value} < 0,001$ dan Odds Ratio (OR) sebesar 7,200 (95% CI: 3,066–16,906), sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara pemanfaatan media sosial dengan upaya pencegahan anemia pada remaja di wilayah RW 15 Kelurahan Abadijaya Kota Depok. Semakin baik pemanfaatan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan, semakin baik pula upaya pencegahan anemia yang dilakukan oleh remaja.

Berdasarkan temuan tersebut, pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan perlu terus dioptimalkan untuk mendukung pencegahan anemia pada remaja, terutama pada aspek kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan pemeriksaan hemoglobin yang masih tergolong rendah. Informasi mengenai anemia, konsumsi tablet tambah darah, makanan sumber zat besi, vitamin C, kebiasaan sarapan, dan pola hidup sehat dapat disampaikan melalui platform yang sering digunakan remaja, seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp, dengan konten yang menarik, mudah dipahami, dan bersumber dari tenaga kesehatan atau lembaga resmi. Dukungan keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan tetap diperlukan agar informasi yang diperoleh remaja tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga diterapkan dalam perilaku sehari-hari. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain seperti literasi digital, dukungan keluarga, peran sekolah, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah secara lebih mendalam.

5. DAFTAR PUSTAKA

Almeida, T., Sousa, A., & Martins, R. (2022). Effectiveness of social media interventions on health behavior change among adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 22, 2154.

- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. (2021). Social media use intensity, social connectedness, and adolescent well-being. *Journal of Adolescent Health*, 68(6), 1213–1219.
- Chen, J., & Wang, Y. (2022). Social media use and health communication among adolescents: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(6), e37618.
- Cinelli, M., De Francisci Morales, G., Galeazzi, A., Quattrociocchi, W., & Starnini, M. (2021). The echo chamber effect on social media. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(9), e2023301118.
- Dinas Kesehatan Kota Depok. (2023). *Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2023*. Depok: Dinkes Kota Depok.
- Goodyear, V. A., Boardley, I., Chiou, S.-Y., Fenton, S. A. M., Makopoulou, K., Stathi, A., Wallis, G. A., Veldhuijzen van Zanten, J., & Thompson, J. L. (2021). Social media use informing behaviours related to physical activity, diet and quality of life among adolescents: A mixed methods study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11001.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research* (pp. 19–31). Beverly Hills: Sage Publications.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lutfiasari, D., Martini, S., Widati, S., & Fatmaningrum, W. (2024). Effective communication methods in preventing anaemia in adolescents: A systematic review. *African Journal of Reproductive Health*, 28(10s), 318–331.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pasricha, S. R., Tye-Din, J., Muckenthaler, M. U., & Swinkels, D. W. (2021). Diagnosis and management of iron deficiency anaemia: A clinical update. *The Lancet Haematology*, 8(7), e524–e533.
- Ren, T., Lu, Y., Dai, Z., Yang, J., Wu, Y., Chang, F., Wang, S., Wang, L., & Lu, Y. (2025). Effects of nutrition-specific interventions to prevent and control nutrition-related anemia in infants, children, and adolescents: A systematic review and network meta-analysis. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 125(7), 964–983.
- Septiana, K. S., Adnani, Q. E. S., Susiarno, H., Tarawan, V. M., & Arya, I. F. D. (2025). The influence of anemia education media on increasing self-awareness and compliance in consuming iron supplements in adolescent girls: A systematic review. *International Journal of Women's Health*, 17, 2277–2289.
- Vaterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C., & Young, J. A. (2022). Health information on social media and adolescent health behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 70(3), 456–462.
- World Health Organization. (2021). *Guideline on Haemoglobin Cutoffs to Define Anaemia in Individuals and Populations*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Global Anaemia Estimates, 2021 Edition*. Geneva: WHO.