

EFEKTIVITAS SMALL GROUP DISCUSSION DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN KEPATUHAN REMAJA PUTRI MENGONSUMSI ZAT BESI

Ludovikus Duhu

Program Studi D3 Keperawatan, Politeknik Kaltara, Jl. Lumpuran, Tarakan, 77113, Indonesia

* Corresponding author: Ludovikus Duhu
email: duhugrace357@gmail.com

Received August 05, 2025; Accepted August 30, 2025; Published Sept 1, 2025

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri, salah satunya disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi. Penyuluhan kesehatan menjadi strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan konsumsi tablet zat besi pada remaja. Penyuluhan kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya metode *Small Group Discussion* (SGD). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penyuluhan kesehatan dengan metode SGD terhadap pengetahuan, sikap, dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi zat besi. Desain penelitian kuantitatif dengan *quasi* eksperimen *pre-test-post-test with control group*. Analisa data menggunakan uji statistik *paired T test* dan *Cohen's effect size*. Sampel penelitian 64 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner untuk menilai pengetahuan, sikap dan kepatuhan konsumsi zat besi. Hasil Analisis statistik dengan *paired T test* didapatkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol dalam aspek pengetahuan ($p < 0,05$), sikap ($p < 0,05$), dan kepatuhan konsumsi zat besi ($p < 0,05$). Hasil analisis uji effect *Cohen's* diperoleh pengetahuan, sikap dan kepatuhan konsumsi zat besi berturut-turut diperoleh nilai 1,3; 1,6; 0,5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode SDG efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi zat besi.

Kata kunci: kepatuhan, pengetahuan, penyuluhan, sikap, *small group discussion*, zat besi

ABSTRACT

Anemia is a health problem frequently experienced by adolescent girls, one of which is caused by insufficient iron intake. Health education is essential in improving knowledge, attitudes, and compliance with iron tablet consumption in adolescents. Health education can be conducted using various methods, including small group discussions. This study aims to analyze the effectiveness of health education using the small group discussion method on the knowledge, attitudes, and compliance of adolescent girls in consuming iron. The quantitative research design uses a quasi-experimental pre-test-post-test with a control group. Data analysis uses statistical tests. Paired T-test and Cohen's effect size. The research sample consisted of 64 respondents using a purposive sampling technique. The instrument used was a questionnaire to assess knowledge, attitudes, and compliance with iron consumption. The results of statistical analysis using the paired T-test showed

a significant increase in the intervention group compared to the control group in aspects of knowledge ($p < 0.05$), attitudes ($p < 0.05$), and compliance with iron consumption ($p < 0.05$). The Cohen's effect test analysis results revealed knowledge, attitudes, and compliance with iron consumption, respectively, and obtained values of 1.3, 1.6, and 0.5. So it can be concluded that health education using the small group discussion method effectively improves adolescent girls' knowledge, attitudes, and compliance in consuming iron.

Keywords: *compliance, knowledge, counselling, attitude, small group discussion, iron*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah pada anak remaja dan merupakan masalah kesehatan global yang serius. Masalah anemia pada remaja dapat mengganggu kognitif kronis dan bersifat ireversibel serta memengaruhi kesehatan fisik, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan¹. Remaja putri merupakan kelompok rentan mengalami anemia karena beberapa faktor, seperti pertumbuhan yang pesat pada masa pubertas, pengetahuan gizi yang rendah, kehilangan darah akibat menstruasi setiap bulan berkontribusi pada tingginya kebutuhan zat besi, serta kepatuhan rendah terhadap konsumsi zat besi. Kekurangan zat besi merupakan gangguan gizi yang paling umum pada penderita anemia di seluruh dunia dan mencakup sekitar setengah dari kasus anemia. Diagnosis anemia kekurangan zat besi dikonfirmasi oleh temuan simpanan zat besi yang rendah dan kadar hemoglobin dua standar deviasi di bawah normal².

Prevalensi anemia menurut World Health Organization (WHO) pada remaja putri cukup tinggi, sekitar 30-40% dari populasi remaja mengalami kekurangan zat besi. Pada tahun 2019 anemia global pada anak-anak berusia 6 hingga 59 bulan adalah 39,8%, setara dengan 269 juta anak, dengan tingkat prevalensi tertinggi (60,2%)¹. Di Indonesia, data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada anak usia 5 tahun sampai 14 tahun mencapai 26,4% dan usia 15 tahun sampai 24 tahun mencapai 18,5% dengan proporsi terbanyak pada perempuan dibandingkan laki-laki (23,9% vs 18,4%). Pada tahun 2018, prevalensi anemia mengalami peningkatan yaitu 32% dengan proporsi lebih banyak pada remaja putri sebanyak 27,2%³. Sedangkan berdasarkan data survey kesehatan indonesia (SKI) tahun 2023 jumlah penderita anemia usia 5-14 tahun 16,3%, usia 15-24 sebanyak 15,5% dengan proporsi terbanyak pada perempuan dibandingkan laki-laki (18% vs 14,4%)⁴.

Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja putri jika tidak tertangani dengan baik, maka akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah. Mengakibatkan remaja mejadi lekas lelah, konsentrasi belajar menurun, prestasi belajar rendah, menurunkan produktivitas kerja dan dapat menurunkan daya tahan tubuh, sehingga mudah terkena infeksi⁵. Hal ini dapat terjadi karena pengetahuan yang kurang

tentang anemia dan asupan zat besi sering kali menjadi hambatan bagi remaja untuk melakukan tindakan pencegahan yang tepat, seperti mengonsumsi makanan yang kaya zat besi atau suplemen zat besi. Selain itu, kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen zat besi juga sering kali rendah, disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pencegahan anemia dan efek samping yang mungkin dirasakan saat mengonsumsi suplemen tersebut. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan strategi yang efektif seperti edukasi untuk peningkatan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi zat besi, pemenuhan gizi pada remaja dan peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap masalah kesehatan anemia. Penyuluhan yang tepat dapat membantu meningkatkan pemahaman remaja putri tentang anemia, dampaknya, dan cara pencegahannya. Namun, efektivitas penyuluhan juga sangat dipengaruhi oleh metode yang digunakan. Salah satu metode yang dapat memberikan hasil yang optimal adalah *Small Group Discussion* (SGD), yaitu metode diskusi dalam kelompok kecil yang memungkinkan interaksi langsung antara peserta dan fasilitator. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman karena memungkinkan peserta untuk lebih aktif terlibat dalam diskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman, serta lebih mudah mengingat materi yang disampaikan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode SGD lebih efektif dibandingkan metode ceramah atau penyuluhan massal karena mampu menciptakan suasana yang lebih interaktif dan partisipatif⁶. Metode ini dibuat dalam bentuk kelompok diskusi yang lebih kecil, remaja putri dapat lebih terbuka untuk mengajukan pertanyaan, mendiskusikan masalah yang mereka alami, dan mendalami topik anemia secara lebih rinci. Melalui metode ini, peserta tidak hanya mendengar informasi, tetapi juga mencerna dan memahami secara mendalam sehingga pengetahuan yang diperoleh lebih kuat tertanam. Selain itu, metode ini memungkinkan fasilitator untuk memantau dan memberikan perhatian yang lebih individual kepada setiap peserta, sehingga pengetahuan meningkat berpengaruh pada kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi suplemen zat besi, yang pada akhirnya akan berdampak positif dalam mengurangi prevalensi anemia. Dibandingkan dengan penyuluhan model SGD, model ceramah kurang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan kepatuhan minum zat besi pada anak remaja. Penyuluhan model ceramah bersifat pasif, peserta hanya menerima informasi tanpa banyak kesempatan bertanya, berdiskusi, atau mempraktikkan. Ceramah sering gagal menyentuh aspek emosional remaja karena informasinya lebih teoritis, sehingga sikap yang terbentuk kurang mendalam. Ceramah sering disampaikan dengan bahasa formal, kurang dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari. Dan tanpa relevansi yang jelas, remaja sulit membentuk sikap positif yang berujung pada kepatuhan minum zat besi. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan

penyuluhan yang lebih efektif, salah satunya dengan menggunakan metode SGD.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh penyuluhan kesehatan dengan metode SGD terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan minum zat besi pada remaja putri. Diharapkan melalui penelitian ini, dapat ditemukan bukti empiris mengenai efektivitas metode SGD dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan kepatuhan konsumsi zat besi. Penelitian ini juga akan memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi edukasi kesehatan yang lebih efektif, khususnya bagi kelompok remaja putri yang rentan terhadap anemia.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan *quasi-experiment dengan desain pretest-posttest with control group*. Penyuluhan dengan SGD dilakukan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dilakukan model ceramah. Pre-Test dilakukan satu jam sebelum penyuluhan dan post-Test dilakukan satu jam setelah penyuluhan baik pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penyuluhan kesehatan dengan metode SGD terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan minum zat besi remaja putri di SMA Hang Tuah Tarakan. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* karena penelitian ini membutuhkan subjek yang memiliki karakteristik tertentu, yaitu remaja putri usia 15–18 tahun yang berisiko mengalami anemia dan sedang menjadi sasaran program konsumsi tablet zat besi, dengan jumlah sampel 64 responden yang terdiri dari kelompok perlakuan 32 responden dan kelompok kontrol 32 responden, dengan kriteria inklusi remaja putri kelas XII, bersedia menjadi responden, menghadiri kegiatan penyuluhan dengan presentasi 100%, kriteria eksklusi siswa yang sedang sakit, izin, dengan presensi kehadirannya <100%. Instrumen penelitian variable independent yaitu penyuluhan kesehatan model SGD, sedangkan variabel dependent pengetahuan, sikap dan kepatuhan minum zat besi menggunakan kuesioner dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan korelasi *pearson product moment* dan dinyatakan valid. Analisa univariat digunakan untuk menganalisis gambaran pengetahuan, sikap, dan kepatuhan minum zat besi dengan menggunakan data frekuensi dan analisis bivariat menggunakan *uji paired T test* dan *Cohen's effect size*. Sebelum melakukan analisis dengan *uji paired T test*, peneliti melakukan uji normalitas untuk menentukan data penelitian terdistribusi normal dengan uji *Shapiro-Wilk*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SMA Hang Tuah Tarakan dengan jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 64 siswa.

Tabel 1. Distribusi pengetahuan, sikap dan kepatuhan minum zat besi sebelum dan sesudah penyuluhan model SGD pada kelompok perlakuan

Varaibel penelitian		Kelompok perlakuan			
		Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
Pengetahuan	Baik	6	18,8	22	68,8
	Cukup	22	68,8	10	31,2
	Kurang	4	12,4	0	0
Sikap	Positif	17	53,1	31	96,9
	Negatif	15	46,9	1	3,1
Kepatuhan	Tinggi	4	12,5	10	31,2
	Sedang	16	50,0	16	50,0
	Rendah	12	37,5	6	18,8

Pada **tabel 1** distribusi kelompok perlakuan hasil pretest menunjukkan responden dengan pengetahuan paling tinggi kategori cukup yaitu 68,8%, sikap positif 46,8% dan kepatuhan minum zat besi kategori sedang 50%. Setelah diberikan penyuluhan model SGD, persentasi paling tinggi yaitu kategori pengetahuan baik 68,8%, sikap positif 96,9% dan kepatuhan minum zat besi kategori tinggi 31,2%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan persentasi hasil pengetahuan, sikap dan kepatuhan minum zat besi setelah penyuluhan model SGD.

Tabel 2. Distribusi pengetahuan, sikap dan kepatuhan minum zat besi sebelum dan sesudah penyuluhan model ceramah pada kelompok kontrol

Varaibel penelitian		Kelompok kontrol			
		Pre test		Post test	
		n	%	n	%
Pengetahuan	Baik	8	25,0	10	31,3
	Cukup	14	43,8	17	53,1
	Kurang	10	31,2	5	15,6
Sikap	Positif	14	43,8	16	50,0
	Negatif	18	56,2	16	50,0
Kepatuhan	Tinggi	4	12,5	6	18,8
	Sedang	15	46,9	14	43,8
	Rendah	13	40,6	12	37,4

Pada **tabel 2** menunjukkan bahwa kelompok kontrol hasil pretest pengetahuan paling tinggi pada kategori cukup 43,8%, sikap negatif 56,2% dan kepatuhan minum zat besi kategori sedang 46,9%. Setelah diberikan penyuluhan model ceramah, hasil persentase paling tinggi pada variabel pengetahuan cukup 53, 1%, sikap masih negatif 50% dan kepatuhan sedang 43,8%. Hal ini menunjukkan bahwa persentasi pengetahuan, sikap dan kepatuhan minum zat besi sebelum penyuluhan sama dengan hasil setelah penyuluhan model ceramah.

Tabel 3. Distribusi pengetahuan, sikap dan kepatuhan minum zat besi pada remaja putri setelah penyuluhan model SGD di SMA Hang Tuah Tarakan

Variabel penelitian	Hasil uji statistik <i>paired T test</i>				P value
	Pre-test		Pos-test		
	Mean	SD	Mean	SD	
Kelompok Perlakuan					
Pengetahuan	65,09	10,917	79,03	6,067	0,001
Sikap	65,22	15,807	78,09	4,720	0,001
Kepatuhan	65,78	15,931	73,78	15,676	0,007
Kelompok Kontrol					
Pengetahuan	63,72	12,153	66,88	9,710	0,015
Sikap	69,81	7,407	70,31	6,907	0,054
Kepatuhan	65,78	15,931	67,19	14,632	0,439

Hasil analisis berdasarkan **tabel 3** dengan uji *paired T test* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penyuluhan model SGD terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan minum zat besi, dimana nilai $p < 0,05$ dengan nilai pengetahuan 0,001, sikap 0,001 dan keterampilan 0,007. Sedangkan pada kelompok kontrol dengan model ceramah diperoleh nilai p untuk pengetahuan 0,015, sikap 0,054 dan kepatuhan 0,439 yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan penyuluhan model ceramah terhadap sikap dan kepatuhan minum zat besi pada responden, tetapi berbeda dengan pengetahuan dimana nilai $p < 0,05$ yang berarti ada pengaruh penyuluhan model ceramah terhadap pengetahuan responden.

Tabel 4. Hasil uji statistik efektivitas penyuluhan metode SGD terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan konsumsi zat besi remaja putri di SMA Hang Tuah Tarakan

Variabel penelitian	Mean	Std deviation	Hasil effect cohen's (d=mean/std dev)	Hasil penafsiran
Pengetahuan	79,0300	6,06675	1,3	Very large effect
Sikap	78,0938	4,72030	1,6	Huge effect
Kepatuhan	73,7813	15,67561	0,5	Medium effect

Tabel 4 menunjukkan nilai *Cohen's* kelompok perlakuan untuk pengetahuan 1,3 (*very large effect*), nilai *Cohen's* sikap 1,6 (*huge effect*) dan nilai *Cohen's* kepatuhan 0,5 (*medium effect*). Dari data tersebut nilai *effect size Cohen's* tertinggi adalah kompetensi sikap, kedua pengetahuan dan yang terakhir kepatuhan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode SGD efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi zat besi. Studi

sebelumnya menunjukkan bahwa teknik pembelajaran interaktif seperti SGD dapat meningkatkan keterlibatan peserta dan mendorong perubahan perilaku kesehatan.

Pengetahuan

Setelah dilakukan penyuluhan dengan metode SGD, terdapat peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan responden mengenai pentingnya zat besi, anemia, dan konsekuensinya. *Small group discussion* memungkinkan peserta untuk berdiskusi secara aktif, bertukar pendapat, dan mengklarifikasi informasi yang belum dipahami, sehingga memudahkan pemahaman konsep. Berdasarkan hasil analisis data statistik, menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pengetahuan siswa tentang anemia sebelum dan sesudah penerapan penyuluhan model SGD pada kelompok perlakuan. Uji statistik *paired T test* nilai $p < 0.05$. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa model SGD terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja putri⁶. Hal ini disebabkan karena penyuluhan model SGD mampu mendorong remaja putri untuk aktif berdiskusi dan berbagi informasi dan meningkatkan hasil belajar siswa⁷, sehingga mampu memecahkan suatu masalah. Hal ini dipertegas lagi dengan penelitian Ashiela, dkk⁸ menyatakan bahwa metode SGD berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswa. *Small group discussion* adalah metode pembelajaran dengan cara melakukan diskusi kelompok kecil yang bertujuan agar peserta didik mempunyai keterampilan memecahkan masalah yang berkaitan dengan masalah pokok maupun persoalan yang dihadapi sehari-hari termasuk masalah anemia pada remaja putri. Pada kelompok kontrol dengan penyuluhan metode tradisional atau ceramah, diperoleh hasil uji statistik $p < 0,05$. Artinya, penyuluhan dengan metode ceramah masih berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan anemia siswa. Metode ceramah adalah suatu teknik penyampaian informasi atau edukasi yang dilakukan oleh seorang pembicara (penyuluh) kepada audiens secara verbal. Dalam penelitian ini, metode ceramah yang digunakan oleh peneliti disertakan dengan media penyuluhan seperti *leaflet* dan *power point* untuk menambah pemahaman siswa terhadap pengetahuan anemia pada remaja. Menurut peneliti penyuluhan dengan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan siswa, bila menggunakan media penyuluhan yang tepat seperti *leaflet* dan *power point*. Media penyuluhan seperti *leaflet* dan *power point* merupakan salah faktor eksternal yang dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan. Berdasarkan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode *leaflet* adalah metode yang paling efektif dengan efek yang besar dengan nilai rata-rata pengetahuan lebih tinggi jika dibandingkan dengan cara konvensional⁹. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahzani, dkk yang menyatakan bahwa metode ceramah dengan menggunakan bantuan media *audiovisual* berupa video animasi tentang anemia telah mampu meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan¹⁰. Penelitian

dari Pitriana (2024) juga menyatakan SGD efektif untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja putri dikarenakan faktor eksternal dorongan dari teman kelompok untuk aktif berdiskusi dan berbagi informasi sehingga mampu memecahkan suatu masalah⁶.

Sikap

Sikap merupakan suatu kecenderungan atau predisposisi seseorang untuk merespons secara positif atau negatif terhadap suatu objek, ide, orang, atau situasi tertentu. Sikap mencerminkan bagaimana seseorang merasa, berpikir, dan bersedia bertindak terhadap sesuatu, yang terbentuk dari pengalaman, pengetahuan, nilai, dan pengaruh lingkungan social. Manifestasi sikap tidak dapat dilihat secara langsung, tetapi hanya dapat ditafsirkan dari perilaku tertutup sebelumnya. Sebenarnya, perspektif menunjukkan bahwa reaksi terhadap stimuli tertentu, seperti stimuli sosial, bersifat emosional. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan perubahan sikap yang diamati secara positif. Partisipasi dalam kelompok kecil menciptakan ruang yang aman bagi remaja untuk mengekspresikan kekhawatiran atau persepsi yang salah mengenai konsumsi zat besi, sehingga dapat diluruskan bersama. Proses ini berkontribusi pada pembentukan sikap yang lebih positif terhadap konsumsi zat besi.

Berdasarkan hasil analisis pengolahan data statistik, menunjukkan ada perbedaan yang signifikan sikap siswa tentang anemia sebelum dan sesudah penerapan penyuluhan model SGD pada kelompok perlakuan. Hasil uji statistik dengan *paired T test*, diperoleh nilai propabilitas sikap kelompok perlakuan 0,000 dan sikap kelompok kontrol 0,054 yang berarti nilai $p < 0,05$. Hal ini menegaskan bahwa penyuluhan model SGD berpengaruh positif terhadap sikap remaja putri jika dibandingkan dengan penyuluhan model ceramah. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode SGD berperan dalam membentuk sikap positif siswa terhadap pencegahan anemia. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman dan pandangan, yang membantu mereka memahami pentingnya tindakan preventif seperti konsumsi makanan kaya zat besi dan kepatuhan mengonsumsi suplemen zat besi. Interaksi ini mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan diri dan teman-temannya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan metode SGD lebih efektif dalam merubah perilaku masyarakat¹¹ dan metode SGD lebih baik digunakan untuk meningkatkan sikap pada remaja dibandingkan dengan metode ceramah¹². Pada prinsipnya remaja sangat dipengaruhi faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan teman sebaya. Melalui SGD, terjadi interaksi yang memungkinkan peserta mendapatkan dukungan sosial dan model perilaku positif dari teman sebaya yang ikut serta dalam diskusi. Hal ini mendorong remaja untuk menilai ulang sikap mereka terhadap konsumsi zat besi dan kesehatan secara umum. Selain itu dengan adanya diskusi kelompok dalam SGD memungkinkan penyampaian informasi yang tidak hanya

kognitif (pengetahuan), tetapi juga menyentuh aspek internal dari remaja putri berupa emosional dan motivasi diri untuk bertindak. Remaja jadi lebih terlibat secara emosional terhadap isu kesehatan, yang berdampak pada kesiapan mereka untuk mengubah sikap dan akhirnya perilaku.

Kepatuhan minum zat besi

Kepatuhan minum zat besi atau tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri merupakan aspek penting dalam pencegahan anemia defisiensi besi. Namun, dalam praktiknya, tingkat kepatuhan masih rendah akibat kurangnya pemahaman, sikap negatif, serta mitos yang beredar. Pada hasil penelitian ini menunjukkan kepatuhan minum zat besi meningkat setelah penyuluhan SGD dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dikemas dalam suasana interaktif dapat membangun kesadaran, menghilangkan mitos, dan memberikan motivasi kepada peserta. Pengetahuan yang baik dan sikap positif terbukti berkontribusi langsung terhadap perilaku kepatuhan.

Berdasarkan hasil uji statistik *paired T test* nilai probabilitas kepatuhan kelompok kontrol 0,439 dan kelompok perlakuan 0,007 yang berarti nilai $p < 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan penyuluhan model SGD terhadap kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi zat besi atau tablet tambah darah pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak berpengaruh pada kepatuhan remaja putri. Menurut peneliti metode SGD merupakan pendekatan penyuluhan yang lebih banyak melibatkan siswa dalam kelompok kecil untuk berdiskusi dan bertukar informasi dibandingkan penyuluh. Penyuluh lebih banyak berperan sebagai fasilitator, sedangkan remaja putri lebih aktif berdiskusi dan lebih banyak menggali pengalaman dengan teman sebayanya dalam kegiatan penyuluhan. Penerapan metode SGD dalam penyuluhan kesehatan anemia dan tablet tambah darah, telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa metode diskusi kelompok kecil efektif dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri mengonsumsi zat besi¹³. Peningkatan kepatuhan remaja putri dalam konsumsi zat besi yang diberikan setelah penyuluhan SGD disebabkan karena metode ini dapat menggabungkan pendekatan edukatif, psikologis, dan sosial yang saling mendukung. Hal ini terlihat pada saat penyuluhan model SGD. Peserta terlibat aktif berdiskusi, bertanya, menjawab, dan memperdalam pemahaman. Para peserta terlihat berinteraksi baik dengan teman sebaya, saling berbagi pengalaman, dan menyampaikan pendapat sehingga menumbuhkan sikap positif, penerimaan, rasa percaya diri. Sikap yang positif inilah yang berperan penting sebagai jembatan antara pengetahuan dan tindakan nyata atau kepatuhan. Selain itu dukungan sosial dan pengaruh teman sebaya dalam SGD, membuka ruang untuk remaja mengungkapkan kekhawatiran terkait ketakutan efek samping tablet tambah darah, yang pada akhirnya dapat diluruskan informasi yang salah tersebut, dengan mendapatkan penjelasan langsung dari fasilitator atau petugas kesehatan.

Efektivitas penyuluhan kesehatan dengan metode small group discussion

Efektivitas penyuluhan kesehatan dengan metode SGD terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan minum zat besi remaja putri di SMA Hang Tuah Tarakan dengan menggunakan analisis *effect size* dari *Cohen's* diperoleh kompetensi pengetahuan dengan nilai *very large effect* (1,3), sikap *huge effect* (1,6), dan kepatuhan *medium effect* (0,5). Dari data tersebut nilai *effect size Cohen's* tertinggi adalah kompetensi sikap, kedua pengetahuan dan yang terakhir kepatuhan. Menurut peneliti variabel sikap lebih besar efeknya dibandingkan dengan variabel pengetahuan dan kepatuhan disebabkan karena sikap merupakan hasil evaluasi diri siswa terhadap suatu situasi berdasarkan keadaan yang sudah dimilikinya. Dalam hal ini siswa memiliki kesadaran, perasaan dan perilaku yang sebelumnya mungkin belum maksimal, sehingga pada saat melakukan diskusi kelompok kecil dengan metode SGD siswa mendapatkan informasi yang lebih banyak dari teman sebaya sehingga dapat mengubah sikapnya dari yang sebelumnya negatif menjadi positif terkait anemia dan kepatuhan minum zat besi atau tablet tambah darah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Rahmawati dan Elsanti¹⁴ metode SGD lebih efektif dalam meningkatkan sikap positif remaja dibandingkan dengan metode ceramah. Pada penelitian ini penyuluhan kesehatan dengan metode SGD maupun dengan model ceramah, keduanya berdampak pada peningkatan pengetahuan remaja putri, tetapi lebih efektif dengan metode SGD. Sedangkan efektivitas SGD terhadap kepatuhan minum zat besi berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan lebih efektif jika dibandingkan dengan model ceramah. Hal ini menunjukkan bahwa SGD efektif dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi zat besi¹⁵. Menurut peneliti pengetahuan dan sikap yang kuat secara langsung berkorelasi dengan tingginya kepatuhan terhadap konsumsi tablet zat besi, diperkuat dengan diskusi kelompok seperti SGD. Hal ini menunjukkan bahwa SGD efektif meningkatkan pengetahuan, sikap dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi zat besi untuk menanggulangi masalah anemia pada remaja putri¹⁶.

Keterbatasan dari penelitian ini, adalah penelitian dilaksanakan hanya dari satu sekolah atau satu lokasi, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke populasi remaja yang lebih luas dengan latar belakang sosial, budaya, atau pendidikan yang berbeda. Selain itu penyuluhan dan pengukuran (*pre-test* dan *post-test*) dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, sehingga dapat membatasi evaluasi jangka panjang terhadap perubahan sikap dan kepatuhan peserta karena perubahan perilaku membutuhkan penguatan dan waktu yang lama.

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan dengan metode SGD sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri, karena dalam proses diskusi terjadi pertukaran informasi, klarifikasi pemahaman, serta

kesempatan bertanya yang lebih interaktif dibanding metode ceramah. Peningkatan pengetahuan ini selaras dengan teori Bloom yang menyebutkan bahwa pengetahuan (domain kognitif) merupakan dasar untuk terbentuknya sikap (afektif) dan perilaku (psikomotor). Selain itu SGD mampu membentuk dan mengubah sikap remaja ke arah yang lebih sikap positif melalui pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting (*peer group*), serta pendidikan. Dalam konteks ini, teman sebaya dalam kelompok kecil berperan sebagai faktor penguat dalam mengubah sikap remaja dan efektif meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi zat besi. Penulis menyarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan lokasi yang bervariasi serta evaluasi post test kepatuhan dilakukan waktu jangka panjang terhadap perubahan sikap dan kepatuhan peserta. Selain itu diperlukan penelitian mengombinasikan SGD dengan media edukasi inovatif seperti video animasi, aplikasi kesehatan digital, atau metode emo-demo, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan emosional peserta dan memperkuat motivasi serta sikap positif mereka terhadap pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Martinez-Torres V, Torres N, Davis JA, Corrales-Medina FF. Anemia and Associated Risk Factors in Pediatric Patients. PHMT. 2023 Sep;Volume 14:267–80.
2. Short MW, Domagalski JE. Iron deficiency anemia: evaluation and management. Am Fam Physician. 2013 Jan 15;87(2):98–104.
3. Izmah D. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Al-Muhtadin Depok. The Journal of Indonesian Community Nutrition [Internet]. 2023;12(2). Available from: <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mgmi/article/view/26105/10789>
4. Munira SL, Puspasari D, Trihono, Lestary H, Arifia N, Sarpono, et al. Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 [Internet]. 2023. Available from: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ski/ketersediaan-data/ski-2023>
5. Widyanthini DN, Widyanthari DM. Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, Tahun 2019. bpk. 2021 Jul 27;49(2):87–94.
6. Pitriana M, Lestari RM, Baringbing EP. Pengaruh Pemberian Promosi Kesehatan Tentang Anemia Melalui Model Small Group Discussion (SGD) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Putri di Kelas X SMAN 4 Palangka Raya: The Effect of Health Promotion About Anemia Through the Small Group Discussion (SGD) Model on Knowledge Improvement Among Female Adolescents in Grade X at SMAN 4 Palangka Raya. J Surya Medika. 2024 Dec 15;10(3):230–7.
7. Shirakawa S. The evaluation of clinical problem based learning and small group discussion in the outcome-based education in revised pharmacy curriculum. 2019;
8. Ashiela A, Kurniawati D, Palimbo A. Pengaruh Small Group Discussion (SGD) terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa MAN 2 Banjarmasin tentang Penggunaan Antibiotik. J Integr Kes Sains. 2023 Jan 31;5(1):27–32.
9. Nofia W, Hidayani H, Hardiana H. Efektivitas Pendidikan Menggunakan Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar Di Desa Pasirwaru Tahun 2022. SJRI. 2023 May 11;2(5):1530–41.

10. Ahzani Y, Ahzani Y, Kurniasari W. Penyuluhan Bahaya Anemia Pada Remaja Di SMK Kesehatan Fania Salsabila. *abdimahosada*. 2024 Jul 31;2(2):23–8.
11. Riyadi S, Ferianto F. Health promotion method of small group discussion effectively increases the behaviour of mosquito eradication in Gunungkidul Yogyakarta. *JNKI*. 2021 May 27;9(1):46.
12. Handayani A, Abdul Latip, Kharisma Kusumaningtyas, Titi Maharrani, Ervi Husni, Domas Nurchandra Pramudianti. Efektifitas Metode Ceramah Dan Small Group Discussion tentang Kesehatan Reproduksi dan Seksual Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Remaja. *GEBINDO*. 2024 Jun 13;13(1):34–42.
13. Suryani L. Efektivitas Metode Ceramah Dan Diskusi Kelompok Terhadap Kepatuhan Remaja Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *jomis*. 2020 Jan 24;4(1):46–54.
14. Rahmawati K, Elsanti D. Efektivitas Metode Ceramah Dan Small Group Discussion Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja SMA Muhammadiyah Sokaraja. 2020;
15. Suryani L. Efektivitas Metode Ceramah Dan Diskusi Kelompok Terhadap Kepatuhan Remaja Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *jomis*. 2020 Jan 24;4(1):46–54.
16. Afrilia EM, Sari H. Hubungan Metode Penyuluhan Small Group Discussion (Sgd) Dengan Tingkat Pengetahuan Anemia Pada Ibu Hamil Di Rumah Bersalin Gebang Medika Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Fikes Tangerang*. 2018 Oct 3;3(1):79.