

## PERANCANGAN BUKU SAKU SEBAGAI MEDIA EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI USIA 12-15 TAHUN DI KABUPATEN BANYUMAS

Muhammad Helmy Arya Pradana<sup>1</sup>, Yanuar Ikhsan Pamuji<sup>2</sup>, Gusnita Linda<sup>3</sup>

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Telkom University Purwokerto,

Jl. D.I Panjaitan No.128, Karangwangkal, Purwokerto, Jawa Tengah 53147

[helmyaryapradana@student.telkomuniversity.ac.id](mailto:helmyaryapradana@student.telkomuniversity.ac.id)

**Abstrak** : Anemia merupakan kondisi yang disebabkan oleh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin, dan juga kekurangan asupan zat besi dalam tubuh, yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Anemia dialami oleh remaja putri, terutama di usia 12-15 tahun, yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan produktivitas. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, menunjukkan bahwa 35% atau sebanyak 1.557 remaja putri mengalami anemia. Penyebab utama anemia yaitu kekurangan zat besi akibat pola makan tidak seimbang dan kurangnya edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk merancang media edukasi berupa buku saku berjudul "Cegah Anemia, Raih Prestasi!" sebagai solusi yang sifatnya praktis dan fleksibel untuk dibawa oleh remaja putri. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan studi pustaka. Analisis dilakukan dengan pendekatan strength, weakness, opportunity, threat untuk mengevaluasi kekuatan dan kelemahan media, serta kebutuhan target audiens. Hasil dan pembahasan dari perancangan ini membuat media edukasi berupa buku saku yang mampu memberikan informasi secara efektif, menarik minat baca remaja, dan dapat digunakan secara fleksibel tanpa bergantung pada teknologi digital. Media ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja putri tentang pentingnya pencegahan anemia sebagai upaya mendukung prestasi akademik remaja putri di sekolah.

**Kata kunci** : Anemia, Media Edukasi, Buku Saku.

**Abstract** : Anemia is a condition caused by a lack of red blood cells or hemoglobin, and also a lack of iron intake in the body, which plays an important role in the formation of hemoglobin. Anemia is experienced by adolescent girls, especially at the age of 12-15 years, which has an impact on decreased concentration in learning and productivity. Data from the Banyumas Regency Health Office shows that 35% or 1,557 adolescent girls experience anemia. The main cause of anemia is iron deficiency due to an unbalanced diet and lack of nutritional education. This study aims to design educational media in the form of a pocket book entitled "Prevent Anemia, Achieve Achievement!" as a practical and flexible solution for adolescent girls to carry. The research method used is a qualitative descriptive approach with data collection techniques through observation, interviews, and literature studies. The analysis was carried out using the strength, weakness, opportunity, threat approach to evaluate the strengths and weaknesses of the media, as well as the needs of the target audience. The results and discussion of this design create educational media in the form of a pocket book that is able to provide information effectively, attract adolescent reading interest, and can be used flexibly without relying on digital technology. This media is expected to increase awareness and understanding of adolescent girls about the importance of preventing anemia as an effort to support academic achievement of adolescent girls at school.

**Keywords** : Anemia, Educational Media, Pocket Book.

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, khususnya pada kelompok remaja putri. Pada masa remaja, terutama usia 12–15 tahun, tubuh mengalami pertumbuhan pesat dan perubahan hormonal, termasuk dimulainya siklus *menstruasi* yang meningkatkan kebutuhan akan zat besi. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan nutrisi, khususnya zat besi, dapat menyebabkan remaja putri mengalami anemia. Berdasarkan data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), anemia akibat defisiensi zat besi merupakan jenis anemia yang paling umum terjadi di kalangan remaja putri. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan, penurunan daya konsentrasi, serta gangguan kognitif yang berdampak pada prestasi akademik di sekolah.

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi. Data Badan Pusat Statistik tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 32% remaja perempuan usia 15–24 tahun mengalami anemia, sementara data Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas mengungkapkan bahwa sekitar 35% remaja putri usia 12–15 tahun di daerah tersebut juga mengalami kondisi serupa. Tingginya angka ini menunjukkan rendahnya tingkat kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan perilaku konsumsi suplemen zat besi. Rendahnya pengetahuan serta akses terhadap informasi yang tepat turut menjadi faktor penyebab yang memperparah kondisi ini.

Sebagai Upaya menanggulangi kondisi tersebut, diperlukan upaya edukatif yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja putri tentang anemia dan pentingnya pencegahan sejak dini. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah melalui media cetak edukatif yang sederhana namun menarik, seperti buku saku. Buku saku dinilai efektif karena praktis, mudah dibawa, dan mampu menyampaikan informasi secara ringkas serta visual. Oleh karena itu, perancangan buku saku bertema "*Cegah Anemia, Raih Prestasi!*" diharapkan dapat menjadi solusi media edukasi yang mampu meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat remaja putri, khususnya di Kabupaten Banyumas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memahami dan menganalisis fenomena secara mendalam dalam konteks sosial yang nyata. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi anemia pada remaja putri dan bagaimana media buku saku dapat digunakan sebagai sarana edukasi yang efektif. Data diperoleh melalui teknik wawancara dan observasi, kemudian diolah dan disajikan secara naratif untuk menjelaskan fenomena yang terjadi di lapangan.

Objek penelitian difokuskan pada isu pencegahan anemia sebagai media edukasi bagi Remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas. Sementara itu, subjek penelitian mencakup para informan utama, yaitu Ibu Henny Sutikno (Sub Koordinator Kesehatan Gizi Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas) dan Dr. Devina Ayudia N (dokter ahli gizi dari Puskesmas Purwokerto Selatan), yang memberikan informasi langsung tentang kondisi anemia di daerah tersebut.

Penelitian ini menggunakan dua jenis data. Data primer diperoleh langsung dari hasil wawancara dan observasi terhadap informan, sedangkan data sekunder diambil dari referensi seperti buku, artikel ilmiah, dan dokumen resmi untuk memperkuat temuan. Selain itu, terdapat informan tambahan berupa Denisa Alifiantoro Putri, seorang mahasiswa farmasi yang kisahnya dijadikan inspirasi untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan.

Dalam pengumpulan data, metode wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali informasi lebih mendalam dari para narasumber. Teknik ini memungkinkan fleksibilitas dalam menyampaikan pertanyaan dan menyesuaikan dengan situasi. Sementara itu, observasi langsung dilakukan untuk memperoleh gambaran nyata tentang kondisi lapangan dan perilaku informan dalam konteks pencegahan anemia. Hasil pengamatan ini menjadi landasan penting dalam merancang media buku saku yang relevan dan kontekstual.

## HASIL DAN DISKUSI

Hasil dari penelitian ini adalah perancangan sebuah buku saku berjudul “Cegah Anemia, Raih Prestasi!” yang difokuskan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri usia 12-15 tahun di Kabupaten Banyumas mengenai pentingnya pencegahan anemia. Buku saku ini dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik audiens sasaran yang bersifat *visual-oriented*, aktif, dan berada pada usia transisi remaja awal. Hasil wawancara dengan pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, Ibu Henny Sutikno, S.SiT., M.Kes., serta dokter gizi dari Puskesmas Purwokerto Selatan, dr. Devina Ayudia N., A.Md.Gz., menunjukkan bahwa angka kejadian anemia di kalangan remaja putri usia 12-15 tahun di Banyumas cukup tinggi, mencapai 35% atau sekitar 1.557 remaja perempuan. Hal ini menjadi dasar penting dalam merancang media edukasi yang sesuai dan mudah diterima.

Buku saku ini dibuat dalam ukuran praktis agar mudah dibawa dan dibaca kapan saja. Kontennya mencakup informasi seputar definisi anemia, penyebab, gejala, dampak jangka panjang, serta upaya pencegahan melalui konsumsi makanan bergizi dan suplemen *tablet tambah darah*. Visualisasi dalam bentuk informasi yang ringkas, dan tips kesehatan singkat yang disesuaikan dengan gaya komunikasi remaja agar penyampaian informasi lebih menarik dan tidak membosankan. Materi disusun menggunakan bahasa yang ringan namun informatif, dan dikembangkan berdasarkan data sekunder dari WHO, BPS, dan referensi akademik lain yang relevan.

Hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum sepenuhnya memahami gejala anemia. Mereka cenderung mengabaikan tanda-tanda seperti kelelahan, pusing, atau kulit pucat karena menganggapnya sebagai kelelahan biasa. Minimnya informasi yang dapat diakses dengan mudah serta kurangnya edukasi yang tepat menjadi penghambat utama dalam upaya pencegahan anemia di kalangan remaja putri. Oleh karena itu, penggunaan media cetak seperti buku saku dianggap sebagai solusi strategis karena tidak tergantung pada akses internet dan dapat disebarluaskan secara langsung di sekolah-sekolah. Menurut Sumardjo, buku saku adalah media informasi yang dirancang dalam bentuk kecil dan praktis, dengan tujuan utama menyampaikan informasi secara ringkas dan mudah dipahami.

Selain memberikan pengetahuan tentang anemia, buku saku ini juga dirancang untuk memotivasi remaja agar lebih peduli terhadap kesehatan mereka. Dengan konten kisah inspiratif seperti Denisa Alifiantoro Putri, mahasiswi farmasi yang peduli pada gaya hidup sehat, buku ini diharapkan mampu menginspirasi pembaca untuk lebih aktif menjaga kesehatannya. Secara keseluruhan, hasil perancangan menunjukkan bahwa buku saku ini memiliki potensi besar sebagai media edukasi yang efektif dan relevan dalam upaya menekan angka anemia sekaligus upaya meraih konsentrasi pembelajaran di sekolah.

#### a. Media Utama

##### Buku Saku "Cegah Anemia Raih Prestasi!"



**Gambar 1. Media Utama Buku Saku**

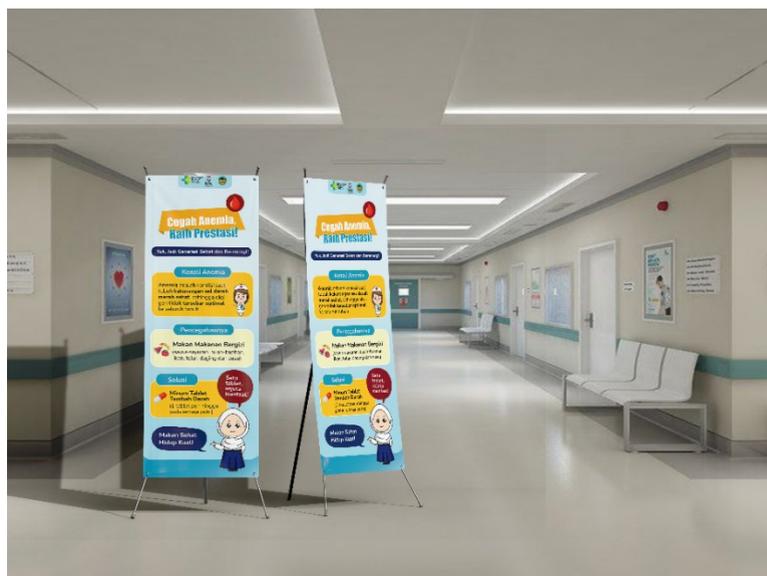
Sumber : Dokumentasi Penulis

Buku saku pada kampanye edukasi "Cegah Anemia, Raih Prestasi!" digunakan sebagai penyampaian informasi kepada remaja putri tingkat Sekolah Menengah Pertama yang menjadi target utama. Buku saku dipilih karena bentuknya yang praktis, mudah dibawa, dan memiliki daya tarik visual yang dapat disesuaikan dengan gaya komunikasi remaja.

Selain itu, buku saku digunakan penyampaian materi secara ringkas namun padat, disertai gaya ilustrasi kartun yang memudahkan pemahaman terkait anemia dan cara pencegahannya. Penggunaan buku fisik juga relevan di lingkungan sekolah yang belum sepenuhnya bergantung pada media digital, sehingga dapat diakses oleh seluruh siswa tanpa hambatan teknologi. Buku saku menjadi media yang tepat untuk menjangkau audiens secara langsung, memperkuat pesan edukatif, dan mendorong kesadaran serta tindakan nyata dalam menjaga kesehatan tubuh demi meraih prestasi belajar.

## b. Media Pendukung

### 1. X Banner



Gambar 2. Media Pendukung X Banner

Sumber : Dokumentasi Penulis

Media X-banner digunakan dalam kampanye "Cegah Anemia, Raih Prestasi!" didasarkan pada kemampuannya menarik perhatian secara visual di ruang-ruang publik seperti aula sekolah, puskesmas, atau kegiatan sosialisasi. X-banner dipilih karena tampilannya yang berdiri tegak dan fleksibel untuk dipindahkan, membuatnya sangat efektif digunakan dalam kegiatan edukatif yang bersifat mobile atau sementara, seperti seminar kesehatan atau penyuluhan gizi.

## 2. Poster Cegah Anemia, Raih Prestasi!



Gambar 3. Media Pendukung Poster

Sumber : Dokumentasi Penulis

Media poster dalam kampanye "Cegah Anemia, Raih Prestasi!" untuk menyampaikan pesan secara singkat namun efektif dan sebagai pengingat terhadap remaja putri. Media ini juga bersifat pasif namun terus-menerus, sehingga dapat meningkatkan frekuensi paparan pesan kepada siswa tanpa perlu interaksi langsung. Poster juga sebagai media yang membentuk kesadaran awal dan mendorong ketertarikan siswa terhadap isi buku saku serta pentingnya pencegahan anemia.

### 3. Feed Instagram



**Gambar 4. Media Pendukung Feed Instagram**

Sumber : Dokumentasi Penulis

Feed Instagram dipilih sebagai media pendukung digital yang mampu menjangkau remaja putri secara lebih personal dan relevan dengan kebiasaan mereka yang aktif di media sosial. Instagram menjadi platform yang efektif untuk menyebarkan informasi dalam format visual menarik seperti tips kesehatan. Konten edukatif yang dikemas dengan gaya komunikatif, ringan, dan interaktif dapat meningkatkan *engagement* serta memperkuat pesan dari buku saku. Instagram juga memungkinkan terjadinya interaksi dua arah melalui komentar.

#### 4. *Totebag*



**Gambar 5. Media Pendukung *Totebag***

Sumber : Dokumentasi Penulis

*Totebag* digunakan sebagai media promosi fungsional yang tidak hanya menyampaikan pesan kampanye, tetapi juga memiliki nilai pakai tinggi. Dengan mencetak slogan kampanye "Cegah Anemia, Raih Prestasi!" atau ilustrasi edukatif pada *totebag*, pesan dapat tersampaikan secara terus-menerus ketika digunakan oleh siswa dalam kegiatan sehari-hari. *Totebag* juga dapat menjadi identitas visual kampanye yang menarik perhatian lingkungan sekitar, sehingga menciptakan efek penyebaran pesan secara tidak langsung

## 5. Kaos



**Gambar 6. Media Pendukung Kaos**

Sumber : Dokumentasi Penulis

Kaos dipilih sebagai media promosi yang melekat langsung pada individu dan menciptakan identitas kolektif dalam kegiatan sosialisasi atau kampanye. Kaos berfungsi sebagai media berjalan yang memperkuat ingatan terhadap pesan kampanye. Penggunaan kaos dalam event sekolah atau penyuluhan juga menambah kesan kebersamaan dan meningkatkan visibilitas kampanye di lingkungan sekolah.

## KESIMPULAN

Perancangan buku saku sebagai media edukasi pencegahan anemia pada remaja putri usia 12-15 tahun di Banyumas memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik dan konsumsi zat besi yang cukup. Buku ini dirancang dengan pendekatan visual yang menarik, bahasa yang sederhana, serta elemen interaktif seperti checklist pemantauan konsumsi *tablet tambah darah*, dan kisah inspiratif untuk memotivasi remaja putri agar lebih peduli terhadap kesehatan mereka.

Dengan ukuran yang praktis dan isi yang informatif, buku saku ini diharapkan dapat menjadi media edukasi yang efektif dan mudah diakses oleh remaja putri, terutama di wilayah Banyumas yang masih memiliki angka anemia cukup tinggi.

Agar efektivitas buku saku ini dapat semakin optimal, distribusi yang lebih luas perlu dilakukan melalui kerja sama dengan sekolah-sekolah dan Instansi Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. Dengan adanya keterlibatan pihak sekolah dan tenaga medis, diharapkan buku saku ini dapat menjadi bagian dari program edukasi kesehatan rutin yang diberikan kepada para remaja putri usia 12-15 tahun. Dan juga diharapkan angka kejadian anemia pada remaja putri dapat terus menurun, sehingga mereka dapat tumbuh sehat, lebih produktif, dan lebih siap menghadapi masa depan dengan kondisi fisik yang lebih baik. Buku saku ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi dalam upaya meningkatkan kesehatan remaja putri, serta menjadi langkah awal dalam menciptakan generasi yang lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini.



## DAFTAR PUSTAKA

- WHO. (2023). *Anemia: Causes and Impact*. World Health Organization.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Prevalensi Anemia Remaja Perempuan Indonesia Tahun 2024*. Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. (2024). *Laporan Kesehatan Remaja*. Banyumas.
- Cohen, E. L., & Haggerty, M. A. (2020). *Health Communication: Media and Impact*. Routledge.
- Yuswohady. (2018). *Komunikasi Visual dalam Desain Grafis*. Jakarta: Gramedia.
- Samara, T. (2020). *Making and Breaking the Grid*. Rockport.
- Airey, D. (2021). *Logo Design Love*. Peachpit Press.
- Lawson, A. (2017). *Anatomy of a Typeface*. David R. Godine.
- Canemaker, J. (2018). *The Art of Cartoon Illustration*. Chronicle Books.
- Kemenkes RI. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Sumardjo. (2019). *Pentingnya Buku Saku dalam Media Komunikasi*. Bandung: CV Edukatif.
- Hannanti, H., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Komik dan Leaflet. UPN Veteran Jakarta.
- Sari, Y., Santi, M. Y., Purbowati, N., & Fitriandari, S. (2022). *Penggunaan Video Animasi dalam Pencegahan Anemia*. Poltekkes Kemenkes Palu.
- Adilla, A. F. (2021). *Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia dengan Booklet*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Kurniawati, A., & Rahmawati, A. (2021). Efektivitas Media Buku Saku terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Anemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.