

PENGARUH PENDIDIKAN GIZI DAN ANEMIA TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA

Wida Wisudawati¹

¹Akademi Kebidanan Karya Bunda Husada

Jl. Imam Bonjol No. 77 Kelurahan Bojong Jaya Kecamatan Karawaci Kota Tangerang
widawisudawati3@gmail.com

Abstrak

Remaja mengalami perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Masalah gizi dan kesehatan yang dihadapi pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Remaja perempuan beresiko lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, karena remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pendidikan gizi dan anemia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Metode penelitian yang digunakan adalah "Pretest Posttest with Control Group", untuk menganalisa variabel independen yaitu pendidikan gizi dengan variabel dependen yaitu pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Kelurahan Bojong Jaya Kota Tangerang. Sampel yang digunakan adalah remaja yang memenuhi kriteria inklusi penelitian yaitu remaja putri dengan usia 12 – 14 tahun yang dibagi menjadi 2 kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang terdiri dari 22 orang pada masing masing kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pendidikan gizi dan anemia selama 1 bulan pada kelompok intervensi, terdapat perubahan pada tingkat pengetahuan responden dimana sebelumnya mayoritas dengan pengetahuan cukup menjadi mayoritas dengan pengetahuan baik. Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai $p=0,007$ yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan remaja tentang gizi dan anemia setelah dilakukan pendidikan gizi dan anemia.

Kata Kunci : Anemia, Pengetahuan, Remaja

I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yaitu pertambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Gejala yang sering dialami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang kunang, dan wajah pucat. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi (Kartini & Indartantri, 2014).

Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada masa remaja perlu diperhatikan karena terjadinya peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan fisik dan psikis. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja mempengaruhi kebutuhan dan asupan zat gizi. Masalah gizi dan kesehatan yang dihadapi pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Remaja perempuan beresiko lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, karena remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat besi. Anemia merupakan keadaan jumlah eritrosit atau kadar Hb dalam darah kurang dari normal (12 g/dl). Hal tersebut menyebabkan penurunan kemampuan Hb dan eritrosit membawa oksigen keseluruh tubuh, sehingga tubuh menjadi cepat Lelah dan lemas. Penyebab anemia

pada remaja perempuan antara lain: menstruasi, pendarahan hebat, kekurangan zat gizi (besi, folat, protein), leukemia, dan penyakit kronis (Hardinsyah, 2017).

Pola konsumsi makan remaja putri merupakan salah satu penyebab terjadinya defisiensi asupan unsur Fe⁺, dikarenakan remaja putri cenderung ingin menjaga bentuk badan, sehingga membatasi konsumsi makanan yang menyebabkan kurangnya asupan zat gizi. Asupan makanan yang kurang dapat menyebabkan cadangan besi dalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan zat besi untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Akibat dari hal tersebut yang terjadi dalam jangka waktu lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan masalah gizi lain, contohnya anemia gizi besi (Parmah et al., 2020).

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. Remaja putri dapat dikatakan anemia jika kadar Hb >12 g/dl. Anemia pada remaja sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2017, prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan.

Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Kekurangan zat besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebab timbulnya anemia pada remaja antara lain: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe⁺, vitamin C, dan lamanya menstruasi. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes RI, 2013).

Anemia kurang besi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, kurangnya mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap (heme iron), sedangkan bahan makanan nabati (non-heme iron) merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari. Bisa juga disebabkan karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam penyerapan zat besi seperti, protein dan vitamin C. Konsumsi makanan tinggi serat, tannin dan phytat dapat menghambat penyerapan zat besi. Berbagai faktor juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia gizi besi, antara lain pola haid, pengetahuan tentang anemia, dan status gizi (Hapzah, 2012).

Beberapa penelitian yang mendukung bahwa dengan pendidikan gizi tentang anemia dapat meningkatkan pengetahuan antara lain penelitian yang dilakukan oleh Kaur, (2011) menunjukkan hasil penelitian pendidikan gizi adalah satu hal yang tepat, efektif dan berkelanjutan untuk mencegah anemia defisiensi besi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Waluyo et al., (2018) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan setelah dilakukan intervensi pendidikan gizi anemia pada kedua kelompok, dimana kelompok intervensi lebih tinggi peningkatan pengetahuan dengan rata-rata pengetahuan meningkat 2,88 dibandingkan pada kelompok kontrol.

Usia 11-14 tahun termasuk dalam masa peralihan dari remaja awal ke remaja akhir yang merupakan masa pencarian identitas dan remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan atau memilih makan di luar. Kebiasaan ini dapat mengakibatkan remaja mengalami kerawanan pangan yang berhubungan dengan asupan zat gizi yang rendah dan berisiko pada kesehatannya termasuk anemia (Kartini & Indartantri, 2014). Jika anemia tidak ditangani dengan tepat, pada akhirnya

bisa menyebabkan komplikasi penyakit lain. Kekurangan zat besi berdampak buruk kepada sistem kekebalan tubuh manusia. Jika dibiarkan tanpa penanganan, anemia berisiko menyebabkan beberapa komplikasi serius, seperti kesulitan melakukan aktivitas akibat kelelahan, masalah pada jantung, dan gangguan pada paru-paru.

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasy – experiment* dengan desain penelitian “*Pretest Posttest with Control Group*”, untuk menganalisa variabel independen yaitu pendidikan gizi dengan variabel dependen yaitu pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Kelurahan Bojong Jaya Kota Tangerang. Sampel yang digunakan adalah remaja yang memenuhi kriteria inklusi penelitian yaitu remaja putri dengan usia 12 – 14 tahun yang dibagi menjadi 2 kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang terdiri dari 22 orang pada masing masing kelompok. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan (*pretest* dan *posttest*) yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data yang didapatkan oleh peneliti dimulai dengan menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi dilanjutkan dengan pengisian kuesioner sebelum (*pre test*) dan sesudah diberi perlakuan (*Post test*) yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dan anemia melalui penyuluhan posyandu remaja dan pemberian video pendidikan gizi dan anemia melalui *WhatsApp* group. Analisa data univariat dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi, sedangkan analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan anatara variable independen dengan dependen dengan melihat perbedaan tingkat pengetahuan dengan SPSS.

III. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah Total	Kelompok Intervensi	Kelompok kontrol	Presentase
Usia	11 – 12 tahun	25	12	10	56,8%
	13 – 14 tahun	19	10	12	43,2%
Pekerjaan ayah	Bekerja	41	23	24	93,2%
	Tidak bekerja	3	2	1	6,8%
Pekerjaan ibu	Bekerja	7	2	8	15,9%
	Tidak bekerja	37	23	17	84,1%
Pendapatan ayah	<Rp.4.200.000	19	14	8	43,2%
	>Rp.4.200.000	25	11	17	56,8%
Pendapatan ibu	<Rp.4.200.000	42	23	22	95,5%
	>Rp.4.200.000	2	2	3	4,5%
		44	22	22	100%

Berdasarkan Tabel.1. Diketahui bahwa mayoritas responden berumur 11-12 tahun (56,8%), mayoritas ayah responden adalah bekerja (93,2%), mayoritas ibu responden tidak bekerja (84,1%), mayoritas pendapatan ayah >Rp.4.200.000,- (56,8%) dan mayoritas pendapatan ibu <Rp.4.200.000,- (4,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pendidikan Gizi dan Anemia

Pengetahuan	Kategori	Jumlah Total	Kelompok Intervensi	Presentase	Kelompok kontrol	Presentase
Pengetahuan gizi dan anemia sebelum pendidikan	Baik	14	7	50%	7	50%
	Cukup	24	11	46%	13	54%
	Kurang	6	4	67%	2	33%
Pengetahuan gizi dan anemia setelah pendidikan	Baik	30	20	67%	10	33%
	Cukup	10	2	20%	8	80%
	Kurang	4	0	0%	4	100%

Berdasarkan Tabel. 2. Menunjukkan bahwa distribusi responden sebelum pendidikan gizi dan anemia mayoritas memiliki pengetahuan cukup, yaitu pada kelompok kontrol (54%) dan kelompok intervensi (46%). Sedangkan setelah responden mendapatkan pendidikan gizi dan anemia mayoritas memiliki pengetahuan baik, yaitu pada kelompok intervensi (67%) dan kelompok kontrol (33%).

Tabel 3. Analisis Pengaruh Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pendidikan Gizi dan Anemia

Pengetahuan	N	Mean	SD	Nilai P
Kelompok intervensi	22	6.00	3.59	0.007
Kelompok kontrol	22	9.64	4.79	

Tabel.3 menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi dan anemia lebih banyak terjadi pada kelompok setelah intervensi (mean=6.000 dan SD=3.59) dimana kelompok tersebut telah dilakukan pemberian informasi dan pengetahuan tentang gizi dan anemia dibandingkan dengan kelompok setelah control (mean=9.64 dan SD=4.79). Berdasarkan hasil uji independen test didapatkan nilai p=0.0007, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan pada kelompok yang diberikan pendidikan gizi dan anemia dengan kelompok kontrol.

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian terhadap 44 responden yang dibagi menjadi 22 orang kelompok intervensi dan 22 orang kelompok kontrol. Didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan pendidikan gizi dan anemia selama 1 bulan pada kelompok intervensi, terdapat perubahan pada tingkat pengetahuan responden dimana sebelumnya mayoritas dengan pengetahuan cukup menjadi mayoritas dengan pengetahuan baik. Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai p=0,007 yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan remaja tentang gizi dan anemia setelah dilakukan pendidikan gizi dan anemia.

Hal ini menunjukkan adanya kesesuaian dengan penelitian Waluyo et al., (2018) yang menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan setelah dilakukan intervensi pendidikan gizi anemia dengan rata rata pengetahuan meningkat 2,88 dibanding kelompok kontrol.

Usia remaja termasuk dalam masa peralihan dari remaja awal ke remaja akhir yang merupakan masa pencarian identitas dan remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan atau memilih makan di luar. Kebiasaan ini dapat mengakibatkan remaja mengalami kerawanan pangan yang berhubungan dengan asupan zat gizi yang rendah dan berisiko pada kesehatannya termasuk anemia (Kartini & Indartantri, 2014).

Zat besi merupakan sebuah unsur utama yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan hemoglobin. Selain itu Tingkat pengetahuan pada remaja putri juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia, kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda anemia, dampak serta pencegahan anemia akan mengakibatkan remaja kurang di dalam mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, sehingga zat besi pada tubuh remaja tidak dapat terpenuhi. Rendahnya asupan atau masuknya zat besi serta zat gizi lainnya kedalam tubuh misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin, B12, dan kesalahan di dalam mengkonsumsi zat besi contohnya pada saat mengkonsumsi zat besi berbarengan dengan zat lain sehingga dapat mengganggu di dalam proses penyerapan zat besi yang merupakan faktor penyebab tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri (Julaecha, 2020). Faktor faktor tersebut merupakan penyebab dari kurangnya asupan gizi pada remaja, kurangnya pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi dan asupan zat besi menyebabkan masih tingginya remaja yang mengalami anemia defisiensi besi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mencanangkan kegiatan pemberian tablet tambah darah untuk remaja, dengan tujuan adanya kesadaran remaja akan pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah sebagai pencegahan anemia. Ekawati & Ariyani, (2019) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan rendahnya kesadaran remaja untuk mengkonsumsi tablet tambah darah adalah karena rendahnya pengetahuan remaja tentang pentingnya asupan gizi dan pencegahan anemia, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan serta kepatuhan remaja dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

Penelitian Puspikawati, (2021) juga menyatakan bahwa edukasi tentang anemia dan tablet tambah darah pada remaja dengan media video dan leaflet secara online dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan tablet tambah darah. Penelitian lain yang menyatakan pendidikan gizi diperlukan untuk pencegahan anemia adalah penelitian yang dilakukan oleh Karmaker et al (2014), yang menyatakan bahwa ada peningkatan yang signifikan pada pengetahuan tentang anemia yang mengikuti program pendidikan gizi.

Kusumawati et al., (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa remaja putri lebih rentan mengalami anemia karena usia remaja merupakan masa dimana pertumbuhan fisik dan psikologisnya memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi. Pengetahuan dan sikap remaja putri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia. Dengan dilakukan upaya pengembangan *peer educator* dalam rangka menganalisis pengaruh pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan, dengan hasil penelitian ada perbedaan pengetahuan dan sikap *peer educator* setelah diberikan pendidikan gizi. Pendidikan gizi dapat disampaikan melalui beberapa metode dan media. Metode pendidikan gizi dapat disampaikan melalui metode ceramah, diskusi kelompok, diskusi panel, curah pendapat, demonstrasi, bola salju, bermain peran, permainan simulasi serta meninjau lapangan (Supariasa, 2012).

Media pendidikan gizi dan anemia pada penelitian ini menggunakan video penyuluhan gizi dan anemia yang dibagikan kepada responden sebagai media pendidikan. Menurut Dwiana, (2018) menyatakan bahwa salah satu usaha untuk menanggulangi masalah anemia yaitu dengan melaksanakan penyuluhan melalui media motion video sehingga pesan yang disajikan akan lebih baik dalam ingatan karena melibatkan banyak panca indra. Setelah diberikan penyuluhan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan anemia gizi dengan media motion video terhadap pengetahuan ($p=0.000$).

Pengetahuan yang diberikan diketahui dapat mempengaruhi sikap seseorang yang mendapatkan pengetahuan dengan berbagai media, dengan pengetahuan yang baik maka akan

terwujud sikap yang baik pula, demikian sebaliknya jika pengetahuan kurang maka akan terwujud sikap yang kurang pula (Notoatmodjo, 2017). Sehingga perbaikan pengetahuan remaja tentang gizi dan anemia sangat diperlukan dalam rangka pencegahan terjadi anemia khususnya pada remaja putri.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Berbagai media yang digunakan sebagai penunjang dan alat bantu untuk metode penyuluhan salah satunya adalah media audiovisual yang dapat memberikan stimulasi secara nyata berisi gambar gerak dan unsur suara dengan durasi waktu relatif pendek yang ditayangkan dalam bentuk video. Video merupakan audio visual yang semakin populer dalam masyarakat. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta maupun fiktif yang bisa bersifat informatif, edukatif maupun instruksional. Video dalam kegiatan penyuluhan akan membuat peserta penyuluhan lebih lama mengingat materi, gambar-gambar yang ditampilkan akan memperjelas dalam memahami materi (Dwiana, 2018)

V. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan remaja tentang gizi dan anemia setelah dilakukan pendidikan gizi dan anemia. Video dalam kegiatan penyuluhan akan membuat peserta penyuluhan lebih lama mengingat materi, gambar-gambar yang ditampilkan akan memperjelas dalam memahami materi. Pengetahuan yang diberikan diketahui dapat mempengaruhi sikap seseorang yang mendapatkan pengetahuan dengan berbagai media, dengan pengetahuan yang baik maka akan terwujud sikap yang baik pula, demikian sebaliknya jika pengetahuan kurang maka akan terwujud sikap yang kurang pula.

VI. SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melaksanakan penelitian mengenai efektifitas media penyuluhan terhadap perubahan perilaku konsumsi gizi dan pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiana, F. (2018). Penyuluhan Anemia Gizi dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Poltekes Kemenkes Bandung*, 11(1), 97–104.
- Ekawati, & Ariyani, H. (2019). TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DI PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR KOMPLEK Q KRAPYAK YOGYAKARTA. *Media Ilmu Kesehatan*, 4(3), 188–197.
- Hapzah. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Pada Siswi Kelas III di SMAN 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar. *Skripsi: STIKES Bina Bangsa Majene Sulawesi Barat*.
- Hardinsyah. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. EGC.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/doi:10.36565/jak.v2i2.105>.
- Kartini, A., & Indartantri, D. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal of Nutrition College*, 3(2), 310–316. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v3i2.5438>
- Kaur, M. (2011). Impact Of Nutrition Education In Reducing Iron Deficiency Anemia In Adolescent Girls. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 1(4), 222–228.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*.

- Kusumawati, E., Lusiana, N., Mustika, I., Hidayati, S., & Andyarini, E. N. (2018). The Differences in the Result of Examination of Adolescent Hemoglobin Levels Using Sahli And Digital Methods (Easy Touch GCHb). *Journal of Health Science and Prevention*, 2(2), 95–98. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v2i2.128>
- Parmah, P., Firiani, D., & Ayuningtias, G. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kelas IX SMA Negeri 3 Tangerang Selatan. *Prossiding Senantias Pp*, 14–19.
- Puspikawati, S. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *MGK Universitas Airlangga*, 279–283.
- Supariasa. (2012). *Pendidikan dan Konsultasi Giz*. ECG.
- Waluyo, A., Hidayanty, H., & Seweng, A. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Anemia Terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Anak Remaja SMA Negeri 21 Makasar. *JKMM*, 1(3), 301–306.