POLA MAKAN DAN EFEKTIFITAS EDUKASI TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DI KOTA KUPANG

Maria Goreti Pantaleon[1], Asweros Umbu Zogara[2]
Poltekkes Kemenkes Kupang[1,2]
margotepunk@gmail.com

ABSTRAK

Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu. Anemia gizi sangat umum dijumpai di Indonesia dan dapat terjadi pada semua golongan umur, dimana keadaan kadar hemoglobin di dalam darah lebih rendah daripada normal (Adriani, M., dkk, 2012).Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menemukan adanya kenaikan kasus anemia pada Remaja Putri. Pada tahun 2013, sekitar 37,1 persen remaja putri mengalami anemia. Angka ini naik menjadi 48,9 persen pada tahun 2018. Proporsi anemia paling besar terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun, dan umur 25 sampai 34 tahun (artikel suara.com, 2018). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pola makan remaja putri, serta menganalisis efektifitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia gizi di Kota Kupang. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja putri sebanyak 30 orang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei - Oktober 2022 di Kampus Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Hasil analisis diketahui bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan nilai p= 0,000, dan hasil analisis efektifitas metode edukasi terhadap perubahan pengetahuan menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari ketiga metode tersebut terhadap perubahan pengetahuan remaja putri p = 0,532. Untuk gambaran pola makan responden diketahui bahwa konsumsi energi tertinggi adalah kategori cukup (43,33%), konsumsi protein tertinggi adalah kategori cukup (33,33%), dan konsumsi zat besi tertinggi adalah kategori kurang (93,33%).

Kata Kunci : Anemia, Pengetahuan Gizi, dan Status Gizi

Diet and Educational Effectiveness On Change Adolescent Knowledge About Anemia

Abstract

Iron Nutritional Anemia is Anemia that arises due to iron deficiency so that the formation of red blood cells and other functions in body disrupted. Nutritional anemia is very common in Indonesia an occur in every age groups. Riskesdas 2018 found that is increase in cases of anemia in young women. In 2013, there is 37,1 percent of young women experienced anemia. The largest proportion of anemia occurs in the age group 15 – 24 years, and those aged 25 to 34 years. The purpose of this study was to describe the diet of young women, and to analyze the effectiveness of nutrition education on increasing the knowledge of young women about nutritional anemia in Kupang City. The sample in this study were 30 young women. The research was conducted in May until October 2022. The result found that there were differences in knowledge before and after being given education with a value of p = 0.000, and the results of the analysis of the effectiveness of educational methods on changes in knowledge showed that

there were no significant differences of three methods on changes in knowledge of young women p = 0.532. to describe the dietary pattern of respondents, it is known that the highest energy consumption is in the sufficient category (43.33%), the highest protein consumption in in the sufficient category (33,33%), and the highest iron consumption in in the less category (93,33%).

Keywords : Iron Deficiensy, Knowledge, and Diet

PENDAHULUAN

Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah daripada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu. Anemia gizi sangat umum dijumpai di Indonesia dan dapat terjadi pada semua golongan umur, dimana keadaan kadar hemoglobin di dalam darah lebih rendah daripada normal[(1)].

Kekurangan kadar Hb didalam tubuh, disebabkan karena masukan zat besi melalui makanan sehari-hari tidak mencukupi kebutuhan fisiologis atau terjadi kehilangan besi karena adanya penyakit infeksi (seperti kecacingan). Hal ini dapat berakibat pada penurunan kemampuan berpikir dan perubahan tingkah laku[(1)].

Anemia dapat menimbulkan risiko pada remaja putri baik jangka panjang maupun dalam jangka pendek. Dalam jangka pendek anemia dapat menimbulkan keterlambatan pertumbuhan fisik, dan maturitas seksual tertunda[(5)].. Hasil penelitian Sholihah, dkk tahun 2019 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein, zat besi, dan asam folat pada remaja putri SMAN 4 Surabaya[(6)].

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menemukan adanya kenaikan kasus anemia pada Remaja Putri. Pada tahun 2013, sekitar 37,1 persen remaja putri mengalami anemia. Angka ini naik menjadi 48,9 persen pada tahun 2018. Proporsi anemia paling besar terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun, dan 25 sampai 34 tahun[(3)].

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia jika dibandingkan dengan remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, dan kebiasaan membatasi konsumsi makanan karena sangat memperhatikan bentuk tubuh[(9)]. Untuk itu Penulis merasa perlu melakukan penelitian mengenai Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Perilaku dan Pengetahuan Remaja Putri di Kota Kupang

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode q*uasy eksperimen*. Populasi adalah seluruh remaja di Kota Kupang. Total sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 30 orang.

Penelitian diawali dengan pengukuran status gizi responden yaitu pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan alat microtoice dan timbangan digital. Setelah itu responden diberikan kuisioner pre test dan dibagi dalam 3 kelompok perlakukan, kelompok pertama diberikan edukasi dengan metode konseling, kelompok kedua dengan metode Focus Group Discusion, dan kelompok ketiga dengan metode Ceramah.

 E-ISSN : 2615-1154

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Pekerjaan Orangtua Responden

Pekerjaan Ayah	n	%
a. Petani/ peternak/ nelayan	14	46,67
b. Pegawai negeri/ TNI/ POLRI	9	30
c. Wiraswasta	4	13,33
d. Tukang	1	3,33
e. Lain-lain	2	6,67
Jumlah	30	100,00

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa jenis pekerjaan ayah responden paling banyak adalah petani/peternak/nelayan yaitu sebanyak 14 orang (46,67%).

Tabel 2. Distribusi Pekerjaan Ibu Responden

Pekerjaan Ayah	n	%
a. Petani/ peternak/ nelayan	8	26,67
b. Pegawai negeri/ TNI/ POLRI	3	10
c. Pegawai Swasta	2	6,67
d. IRT	16	53,33
e. Lain-lain	1	3,33
Jumlah	30	100,00

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa jenis pekerjaan ibu responden paling banyak adalah Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 16 orang (53,33%).

Tabel 3. Distribusi Umur Responden

Umur Responden	n	%
17 tahun	7	23,33
18 tahun	23	76,67
Jumlah	30	100

Dari tabel diatas diketahui bahwa responden paling banyak berusia 18 tahun (76,67%).

Tabel 4. Distribusi Tingkat Pendidikan Ayah Responden

Tingkat Pendidikan Ayah Responden	n	%
a. Tidak tamat SD	2	6,67
b. Tamat SD/ Sederajat	5	16,67
c. Tamat SMP/ Sederajat	1	3,33
d. Tamat SMA/ Sederajat	16	53,33
e. Tamat Diploma/ lebih tinggi	6	20
Jumlah	30	100,00

Dari tabel diatas diketahui bahwa tingkat pendidikan tertinggi dari ayah responden adalah tamat SMA/sederajat (53,33%).

Tabel 5. Distribusi Tingkat Pendidikan Ibu Responden

Tingkat Pendidikan Ibu Responden	n	%
a. Tidak tamat SD	2	6,67
b. Tamat SD/ Sederajat	4	13,33
c. Tamat SMP/ Sederajat	9	30
d. Tamat SMA/ Sederajat	9	30
e. Tamat Diploma/ lebih tinggi	6	20
Jumlah	30	100,00

Dari tabel diatas diketahui bahwa tingkat pendidikan ibu responden paling banyak adalah tamat SMA dan tamat SMP (30%).

Tabel 6. Distribusi Status Gizi Responden

Status Gizi Responden	n	%
a. Gizi Buruk	0	0
b. Gizi Kurang	6	20
c. Gizi Baik	24	80
d. Gizi Lebih	0	0
e. Obesitas	0	0
Jumlah	30	100,00

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik (80%).

 E-ISSN : 2615-1154

Tabel 7. Deskripsi Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang

Pengetahuan	n	Min-Max	Mean
Pre Test	30	53,33 – 93,33	75,33
Post Test	30	60 – 96,67	83,67

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi, nilai pre test responden yaitu nilai terendah 53,33 dan nilai tertinggi adalah 93,33 dengan nilai rata-rata yaitu 75,33. Setelah diberikan edukasi, nilai terendah responden adalah 60 dan nilai tertinggi adalah 96,67 dengan nilai rata-rata yaitu 83,67.

Tabel 8. Deskripsi Skor Pengetahuan Remaja dengan Metode Edukasi yang berbeda

Metode Edukasi	**n**	**Min – Max**	**Mean**
Konseling	10	66,67 – 96,67	84,33
Ceramah	10	60 – 93,33	82
Focus Group Discussion	10	66,67 – 93,33	76,33

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang diberikan edukasi menggunakan metode konseling memiliki rentang nilai yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan metode yang lain. Responden yang diberikan edukasi dengan metode konseling memiliki nilai terendah 66,67 dan nilai tertinggi 96,67 serta nilai rata-rata sebesar 84,44.

Tabel 9. Distribusi Pola Makan Responden

Kategori	n	%
Konsumsi Energi		
a. Baik	3	10
b. Cukup	13	43,33
c. Kurang	4	13,33
Konsumsi Protein		
a. Baik	8	26,67
b. Cukup	10	33,33
c. Kurang	12	40
Konsumsi Zat Besi		
a. Baik	0	0
b. Cukup	2	6,67
c. Kurang	28	93,33

Dari hasil penelitian diketahui bahwa untuk asupan makan responden, untuk kategori konsumsi energi yang terbanyak adalah kategori cukup (43,33%), untuk konsumsi protein terbanyak adalah kategori cukup (33,33%), dan untuk konsumsi zat besi yang terbanyak adalah kategori kurang (93,33%).

Tabel 10. Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	n	mean	p-value
Pre-test	30	75,33	0,000
Post-test	30	83,67	

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan nilai p= 0,000.

Tabel 11. Perbedaan Pengaruh Metode Edukasi Terhadap Perubahan Pengetahuan

Metode	n	mean	p-value
Konseling	10	84,33	0,532
Ceramah	10	82	

 E-ISSN : 2615-1154

Focus Group Discussion (FGD)	10	76,33	

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa tidak ada pengaruh ketiga metode tersebut terhadap perubahan pengetahuan dengan nilai p = 0,532.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Khodijah, dkk yang melakukan penelitian serupa di SMK Negeri 2 Kota Semarang. Hasil penelitian Khodijah, dkk menyatakan bahwa terdapat perubahan pengetahuan dari siswa setelah diberikan edukasi. Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diperoleh dari hasil pembelajaran maupun pengalaman sehari-hari[4]. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang dari proses pengindraan. Terhadap objek tertentu. Dengan pengetahuan, membuat seseorang menjadi sadar, dan mau mengubah perilakunya. Terdapat beberapa tahapan dalam memperoleh pengetahuan, antara lain tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi[7].

Hasil analisis terhadap perbedaan ketiga metode edukasi dengan perubahan pengetahuan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode konseling, ceramah, dan Focus Group Discusion. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dari Nugrahini, dkk tahun 2019. Hasil penelitian Nugrahini menyatakan bahwa metode FGD lebih efektif dalam mengubah sikap dari responden[8]. Penyuluhan merupakan proses penyampaian pesan kepada sasaran dengan tujuan untuk mengubah sikap maupun perilaku dari pendengar untuk mengikuti pesan yang disampaikan oleh penyuluh. Berdasarkan jumlah sasaran, maka proses penyuluhan dibedakan menjadi penyuluhan individu (bimbingan/konseling), penyuluhan terhadap kelompok (ceramah), dan kegiatan diskusi dalam kelompok yang dikenal dengan istilah Focus Group Discussion (FGD).

Hasil penelitian terhadap pola makan remaja putri menunjukkan bahwa untuk konsumsi energi dan protein yang terbanyak adalah kategori cukup, dan untuk asupan zat besi remaja putri yang terbanyak adalah kategori kurang. Hal ini dapat disebabkan karena remaja putri umumnya menjaga postur tubuh agar tetap ideal sehingga cenderung membatasi pola makan, dan remaja umumnya sering mengkonsumsi makanan siap saji yang tidak terpantau nilai gizinya. Hal ini juga didukung dengan hasil pre test terhadap pengetahuan tentang anemia dari remaja yang rata-rata masih kurang sehingga dapat berpengaruh dalam pemilihan jenis makanannya.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan nilai p= 0,000. Tidak ada pengaruh ketiga metode edukasi (Konseling, Ceramah, dan FGD) tersebut terhadap perubahan pengetahuan dengan nilai p = 0,532. Perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang pengaruh pola makan dengan kejadian anemia, yang didukung dengan data kadar Hb responden. Selain itu, Perlu keterlibatan semua pihak untuk memberikan edukasi kepada remaja putri tentang bahaya anemia gizi besi dan dampaknya terutama bagi usia-usia produktif sehingga dapat menjaga dan mempertahankan pola makan yang bergizi seimbang

DAFTAR PUSTAKA

1. Adriani, M., Wirjatmadi, B., 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana Prenada Media Grup. Jakarta

 E-ISSN : 2615-1154

2. Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
3. Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
4. Khodijah, L. Nugraheni, S. A., Kartini, A. 2018. *Pengaruh Pendidikan Gizi Metode Peer Educator Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Putri Pada Pencegahan Anemia Defisiensi Besi di Kota Semarang*. *Journal*. Jurnal Kesehatan Masyarakat UNDIP.
5. Nuraeni, R., Sari, P., Martini, N., Astuti, S., Rahmiati, L. 2019. Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja Yang Mengalami Anemia Melalui Gerakan Jumat Pintar. *Journal* Pengabdian Kepada Masyarakat (*Indonesian Journal of Community Engagement*) Vol. 5, No. 2, Agustus 2019
6. N. Sholihah, S. Andari, and B. Wirjatmadi, "Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Zat Besi dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya", *AMNT*, vol. 3, no. 3, pp. 135–141, Sep. 2019.
7. Notoatmodjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta
8. Nugrahini, E. Y., Maharrani, T. 2019. *Efektifitas Metode Ceramah dan Focused Group Discussion (FGD) Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Wanita Usia Subur Mengenai Keluarga Berencana (KB)*. *Journal* : Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Vol. 10 No. 1
9. Warlenda, S. V.,Widodo, M. D., Candra, L., Rialita, F. Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Reteh Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019. *Journal Photon* Vol. 9 No. 2. Juni 2019. Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Hang Tuah, Pekanbaru