

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR UNTUK MENCEGAH KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN SATAP 2 PATIMPENG

Andi Basniati^{1*}, mutmainna Kamaruddin², Andi Sulastri³, Sunarti⁴

STIKes Nani Hasanuddin, Program Studi S1 Kebidanan^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : andibasniati90@gmail.com

ABSTRAK

Remaja adalah investasi yang paling penting dan merupakan generasi penerus cita-cita bangsa. Namun pada usia remaja banyak masalah Anemia sering terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi bulanan. Penyebab lain terjadinya anemia pada remaja antara lain asupan yang tidak adekuat seperti kurangnya konsumsi buah dan sayur sehingga pemenuhan zat besi yang dibutuhkan tubuh melalui makanan tidak ada. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan konsumsi buah dan sayur untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif, Lokasi penelitian SMPN Satap 2 Patimpeng yang dilaksanakan pada bulan September-november 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian diambil secara *non random sampling* dengan metode *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 responden. Pengumpulan data dengan observasi menggunakan kuesioner dan wawancara. Hasil penelitian diuji statistik dengan uji mann-whitney dan Wilcoxon menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan pre-test mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang yaitu 16 responden (73.0%) dan responden dengan pengetahuan baik 6 (27.0%). Sedangkan pada post-test terlihat peningkatan yang signifikan setelah diberikan edukasi dan leaflet dimana pengetahuan baik 19 responden (86.4%) dan pengetahuan kurang sebanyak 3 responden (13.6%). Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dengan *Asymp.Sig* berniali 0.000 lebih kecil dari 0.05 sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan penyebaran leaflet terkait konsumsi buah dan sayur untuk mencegah anemia pada masa remaja di SMPN Satap 2 Patimpeng.

Kata kunci : anemia, buah dan sayur, edukasi, remaja

ABSTRACT

Teenagers are the most important investment and are the next generation of the nation's ideals.. Anemia often occurs in adolescent girls compared to adolescent boys. This is because young women experience monthly menstruation. Other causes of anemia in teenagers include inadequate intake, such as a lack of fruit and vegetable consumption, so that the body does not get the nutrients it needs through food. The aim of this research is to determine the increase in knowledge of fruit and vegetable consumption to prevent the incidence of anemia in adolescent girls. The research method used is descriptive research, the research location at SMPN Satap 2 Patimpeng which was carried out in September-November 2023. The population in this research was all 30 class VII female students. The sample in this study was taken by non-random sampling with a purposive sampling method. The sample in this study consisted of 22 respondents. Data collection by observation using questionnaires and interviews. The research results were tested statistically using the Mann-Whitney and Wilcoxon tests using SPSS. The research results showed that the pre-test knowledge of the majority of respondents had poor knowledge, namely 16 respondents (73.0%) and 6 respondents with good knowledge (27.0%). Meanwhile, in the post-test, a significant increase was seen after being given education and leaflets, where 19 respondents (86.4%) had good knowledge and 3 respondents (13.6%) had poor knowledge. From the results of statistical tests, it can be concluded that there is an increase in knowledge with an *Asymp.Sig* value of 0.000 which is smaller than 0.05 before and after being given education and distributing leaflets regarding the consumption of fruit and vegetables to prevent anemia in adolescence at SMPN Satap 2 Patimpeng.

Keywords : anemia, education, fruit and vegetables, teenagers

PENDAHULUAN

Remaja adalah investasi kita yang paling penting dan merupakan generasi penerus cita-cita bangsa kepada generasi penerus. Masa remaja diartikan sebagai masa peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mencakup aspek perubahan biologi, kognitif, dan perubahan sosial yang terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun. Kemenkes RI, 2019 dalam (Rohma, Z. N. 2021)

Namun, banyak permasalahan yang dapat mempengaruhi Kesehatan remaja, termasuk gizi remaja. Kualitas dan kuantitas asupan makanan pada masa remaja merupakan faktor penting dalam berkembangnya masalah gizi pada remaja (Kemenkes RI 2019). Kebiasaan gaya hidup negatif seperti mengonsumsi makanan rendah zat besi, tidak menyukai mengonsumsi sayuran hijau, dan kurang istirahat yang cukup dapat memicu berbagai gangguan kesehatan seperti anemia pada remaja (Teti, 2018).

Anemia ialah suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari kadar normal untuk kelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin, pada Wanita remaja kadar Hb normal ialah 12-15 gr/dl dan pada remaja pria sebesar 13-17 gr/dl (Adriani, 2017).

Organisasi Kesehatan dunia (WHO) dalam statistic Kesehatan dunia 2021 menyatakan bahwa pada tahun 2019, prevalensi anemia pada wanita usia subur (15-49) di seluruh dunia adalah sebanyak 29.9 % dan anemia pada Wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya. Berdasarkan hasil laporan survei Kesehatan Dasar Balitbangkes tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri adalah sekitar 27,2% sedangkan prevalensi anemia pada remaja putra lebih rendah yaitu sebesar 20.3%. oleh karena itu, anemia merupakan masalah kesehatan utama bagi remaja khususnya remaja putri. Hal ini dipengaruhi tersebut oleh pola makan yang kurang optimal dan kurang aktivitas fisik. (Balitbangkes RI. 2018)

Remaja putri banyak yang tidak mengetahui dan menyadari dirinya terkena anemia bahkan meskipun mereka tahu terkena anemia masih menganggap anemia adalah masalah yang sepele (Subiyan and Mudrika, 2017). Remaja putri membutuhkan nutrisi yang lebih tinggi untuk masa pertumbuhan, termasuk zat besi, dikarenakan remaja putri lebih rentan terhadap anemia. Faktor yang menyebabkan remaja perempuan rentan terhadap anemia besi adalah siklus menstruasi bulanan. Selain itu, faktor diet pada remaja mempengaruhi terjadinya anemia (Kusuma and Karni, 2021).

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia. Remaja yang mengalami anemia disebabkan karena pengetahuan yang dimiliki tidak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya remaja memahami bahwa sarapan dapat mencegah anemia, namun mereka tidak sarapan. Anemia dapat mempengaruhi produktivitas dalam bekerja. Anemia dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh remaja dan membuat mereka beresiko tertular infeksi. Anemia juga dapat memperlambat pertumbuhan fisik pada remaja. Selain itu, anemia dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan motorik, keberhasilan akademik pada remaja dan kebugaran jasmani pada remaja (Muthoharoh et al., 2023)

Remaja perempuan sepuluh kali lebih mungkin terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi bulanan dan masih dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi. Kehilangan banyak darah saat menstruasi dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat besi. Wanita yang menstruasi setiap bulannya berisiko terkena anemia. (Basniati, A., & Sulastri, A. 2023).

Remaja putri cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk dan kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami penambahan lemak tubuh selama masa pubertas, sehingga membuat mereka terlihat lebih gemuk, sedangkan remaja putra bertambah berat badannya dan merasa bangga dengan bentuk tubuhnya. Hal ini mendorong

remaja untuk mengontrol berat badan dan pola makannya agar terlihat langsing dan menarik (striege-moore,dkk,2009). Mengonsumsi makanan yang buruk tanpa mencukupi sayur dan buah sebagai sumber serat dan mineral dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja. (Rohani, T. 2019)

Kejadian anemia pada remaja putri ini dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menjadi menurun sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar dan dapat menurunkan produktivitas kerja, selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit atau infeksi (Nurman et al., 2015 dalam (Desak, et al.,2019). Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja apabila tidak tertangani dengan baik, maka berlanjut hingga dewasa dan akan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature dan bayi dengan berat lahir rendah (Desak et al.,2019)

Dikatakan bahwa salah satu cara untuk mencegah anemia adalah dengan pemberian tablet tambah darah (Retno et al., 2017), dan semakin banyak penderita anemia maka semakin banyak pula tablet tambah darah yang diberikan. Penyebab utama terjadinya anemia zat besi pada Wanita adalah kurangnya sumber zat besi dari makanan akibat kurangnya asupan dan penyerapan zat besi, terutama kebiasaan mengonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi (Listiana dan Akma, 2016).

Beberapa penyebab terjadinya anemia antara lain asupan yang tidak adekuat, trauma, infeksi, perdarahan kronis, menstruasi dan adanya penurunan atau kelainan pembentukan sel. Penyebab lain terjadinya anemia adalah defisiensi mikronutrien seperti vitamin A. Vitamin A akan mempengaruhi proses eritropoiesis. Selain vitamin A, vitamin C akan mempengaruhi penyerapan zat besi non heme sampai empat kali lipat, sehingga salah satu upaya agar kadar Hb dapat meningkat yaitu dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C (Almatsial et al. 2011).

Bahan makanan yang mengandung tinggi vitamin C dan vitamin A adalah buah dan sayur. Selain vitamin, buah dan sayur juga mengandung serat, asam folat, dan berbagai mineral (Astawan made.2008). Menurut hasil SDT (2014) kelompok umur 5-12 tahun rata-rata telah mengonsumsi sayur sebanyak 34 gram per hari, sedangkan untuk konsumsi buah kelompok umur 5-12 tahun rata-rata mengonsumsi 26 gram per hari. Anjuran kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut, untuk usia balita, usia pra sekolah (5-6 tahun) dan anak usia sekolah (6-12 tahun) kecukupannya adalah 300-400 gram per hari (Kemenkes RI.2014)

Remaja putri dapat mengendalikan anemia dengan mengonsumsi buah dan sayur selain mengonsumsi tablet suplemen tambah darah. Secara umum konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih rendah. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, tingkat kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 95,5%. Asupan buah dan sayur dianggap cukup dengan mengonsumsi minimal 5 porsi buah dan sayur setiap hari (Riskesdas, 2018).

Asupan makanan dipengaruhi oleh pengetahuan remaja terhadap edukasi yang dibutuhkan. Pengetahuan adalah kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil dari panca indera. Tingkat pengetahuan yang menentukan perilaku konsumsi pangan didapat salah satunya melalui pendidikan gizi (Sutrio, S. 2018). Edukasi digunakan sebagai alat meningkatkan kesadaran yang dapat meningkatkan pengetahuan individu tentang pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi (Damayanti *et al.* 2021). Oleh karena itu perlu diberikan edukasi kepada remaja mengenai konsumsi buah dan sayur untuk mencegah kejadian anemia. Pemberian edukasi yang diberikan kepada remaja haruslah menarik agar penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara. Media pembelajaran sendiri adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar. Penelitian kali ini akan menganalisis Upaya peningkatan pengetahuan konsumsi buah dan sayur untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri dengan memberikan edukasi serta

membagikan leaflet. Perlu adanya penyampaian edukasi yang dapat dilakukan menggunakan teknik dan media edukasi tertentu untuk menanggulangi anemia pada remaja putri (Ester dan Kurniasari.2021)

Berdasarkan observasi awal, di SMPN Satap 2 Patimpeng dari 10 siswa yang survei, 3 (30%) dari 10 siswa mengetahui manfaat mengkonsumsi sayur dan buah, sedangkan 7 (70%) dari 10 siswa tersebut jarang mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari karena jarang tersedia di rumah, 8 (80%) diantara 10 siswa tersebut tidak suka mengkonsumsi sayur dan buah karena tidak terbiasa dan jarang tersedia di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri di SMPN Satap 2 Patimpeng.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, Lokasi penelitian dilaksanakan di SMPN Satap 2 Patimpeng yang dilaksanakan pada bulan September-november 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *non random sampling* dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti, sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 responden dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu Siswi kelas VII SMPN Satap 2 Patimpeng, berusia 11, 12 dan 13 tahun serta bersedia menjadi responden.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN Satap 2 Patimpeng sebanyak 22 orang, alasan pemilihan kelas VII adalah karena mereka dalam masa remaja Tengah dimana mereka dalam masa pertumbuhan, menstruasi pemula, masa yang sangat membutuhkan asupan buah dan sayur untuk mencegah anemia, dan sekaligus menambah pengetahuan yang masih kurang akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur.

Untuk menilai peningkatan pengetahuan, dalam penelitian ini digunakan kuiser untuk mengukur peningkatan pengetahuan remaja putri yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan 4 alternatif jawaban dalam bentuk pilihan ganda. Jika jawaban benar bernilai 1 poin dan jika jawaban salah bernilai 0. Adapun rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah pre-post test. Pada penelitian ini, intervensi yang diberikan berupa edukasi dan penyebaran leaflet, akan tetapi sebelum diberikan edukasi dan leaflet, sebelumnya dilakukan penyebaran kuiser berupa pre-test untuk pengukuran awal pada variabel pengetahuan remaja putri. Setelah sampel melakukan pengisian kuiser pre-test, maka dilanjutkan dengan menerima edukasi berupa pemaparan materi berupa power point. Terakhir dilakukan pengukuran akhir untuk menilai dampak edukasi berupa ceramah dan leaflet dengan jarak satu minggu setelah intervensi dilakukan.

HASIL

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMPN Satap 2 Patimpeng dengan jumlah sampel sebanyak 22 responden. Pengambilan data bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi dan penyebaran leaflet manfaat konsumsi buah dan sayur untuk mencegah kejadian anemia terhadap perubahan pengetahuan remaja putri di SMPN Satap 2 Patimpeng.

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan bahwa distribusi dan karakteristik sampel untuk kategori usia didominasi dengan usia 12 tahun 17 responden (77.3%), 13 tahun 5 responden (22.7 %) dan usia 11 tahun 0 responden (0.0%). Sedangkan untuk kategori usia menarche paling banyak terjadi pada usia 12 tahun yaitu 11 responden (50.0%), usia 13 tahun 8 responden (36.3%), dan usia 11 tahun 3 responden (13.7%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Usia Menarche

Karakteristik	N	%
Umur		
11 tahun	0	0.0 %
12 tahun	17	77.3 %
13 tahun	5	22.7 %
Total	22	100 %
Usia menarche		
11 tahun	3	13.7
12 tahun	11	50.0
13 tahun	8	36.3
Total	22	100 %

Tabel 2. Distribusi Variabel Berdasarkan Pengetahuan *Pre* dan *Post* Edukasi

Variabel penelitian	Hasil intervensi F (%)
Pengetahuan sebelum edukasi (Pre)	
Baik	
Kurang	6 (27,0) 16 (73,0)
Total	100,0 %
Pengetahuan setelah edukasi (Post)	
Baik	19 (86,4)
Kurang	3 (13,6)
Total	100,0 %

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa pengetahuan pre-test mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang yaitu 16 responden (73.0%) dan responden dengan pengetahuan baik 6 responden (27.0%). Sedangkan pada post-test terlihat peningkatan yang signifikan setelah diberikan edukasi dan leaflet dimana responden dengan pengetahuan baik 19 responden (86.4%) dan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 3 responden (13.6%).

Tabel 3. Distribusi Pengaruh Pemberian Intervensi Berupa Edukasi dan Leaflet

Variabel	Uji mann- whitney	Hasil
Pengetahuan PRE test & Pengetahuan Post test	0.025 0.000	Asymp.sig* Menurun Meningkat Menetap 0.000* 2 19 1

Tabel 3 diketahui *Asymp.Sig* berniali 0.000 atau lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan penyebaran leaflet terkait manfaat konsumsi buah dan sayur untuk mencegah anemia pada masa remaja di SMPN Satap 2 Patimpeng.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil penelitian bahwa responden memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat konsumsi buah dan sayur untuk mencegah kejadian anemia setelah diberikan edukasi dan leaflet, dari 22 responden terdapat 19 responden (86.4%) remaja dengan pengetahuan baik dan 3 responden (13.6%) dengan pengetahuan kurang. Hasil Analisa secara statistic yang telah dilakukan pengetahuan remaja putri terdapat peningkatan yang signifikan saat sebelum dan setelah diberikan edukasi dan penyebaran leaflet.

Pengetahuan remaja memainkan peran penting dalam menurunkan kejadian anemia (Sari *et al* 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa kejadian anemia defisiensi zat besi pada remaja putri bisa dicegah dengan meningkatkan pengetahuan remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari dan Anggraini. 2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan Upaya pencegahan anemia pada mahasiswa program studi kebidanan poltekkes kemenkes semarang dengan (p-value 0.001). penelitian lain yang dilakukan oleh (Nurbaiti.2019) menemukan bahwa pada remaja putri di SMAN 4 Jambi, ditemukan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan Upaya pencegahan anemia dengan (p-value 0.002). pada penelitian yang dilakukan oleh (Gosdin *et al* 2020) pada anak remaja di ghana, ditemukan bahwa pengetahuan tentang anemia memang tidak dapat memprediksi kadar Hb atau status anemia pada populasi penelitian. Namun pengetahuan terkait anemia dapat mengidentifikasi Pendidikan Kesehatan dan gizi yang berlangsung, tentunya terdapat potensi untuk remaja dalam meningkatkan perilaku pencegahan dan pengendalian anemia..

Pengetahuan adalah hasil proses penginderaan terhadap objek tertentu melalui panca indera yang dimiliki manusia. Panca indra yang digunakan yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman rasa dan melalui kulit (Ila Fadila, Heny Kurniawati, 2018). Terbentuknya tindakan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki. Termasuk tindakan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi untuk mencegah anemia didasari atas pengetahuan yang dimiliki terkait anemia dan asupan gizi untuk mencegah anemia. Pengetahuan yang diberikan ke remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia diantaranya pengetahuan mengenai anemia dan ciri-ciri mengalami anemia, jenis-jenis makanan yang mengandung zat besi, zat gizi yang mempercepat penyerapan zat besi dan yang memperlambat penyerapan zat besi.

Kebiasaan konsumsi makanan diteliti di Ranchi, India pada responden sebanyak 300 remaja, yaitu makanan siap saji (78%), vegetarian (39%), buah/jus buah (36%), dan teh/kopi setelah makan (32%). Kejadian anemia lebih banyak terjadi pada populasi remaja yang vegetarian daripada yang tidak vegetarian. Sebanyak 85,83% remaja yang menyukai makanan siap saji terkena anemia. Pada populasi remaja dengan kebiasaan konsumsi teh/kopi juga terkena anemia yang disebabkan karena rendahnya konsumsi zat besi dan makanan yang mengandung vitamin C (Tonasih, T., Rahmatika, S. D., & Irawan, A. 2019).

Hasil penelitian (Restuti & Susindra 2016) menunjukkan sebanyak 45 subyek memiliki status gizi normal dan tidak anemia, namun masih terdapat 17 responden yang memiliki status gizi normal tetapi anemia, penyebab anemia tidak hanya disebabkan oleh asupan tetapi juga faktor genetik atau karena penyakit. Kebiasaan makan pada remaja putri yang salah juga berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan dan status gizi. Dimana remaja putri sering mengonsumsi junk food yang kaya akan kandungan energi tetapi sangat minim kandungan vitamin dan mineral sehingga belum tentu remaja putri yang mempunyai status gizi normal

tidak mengalami defisiensi zat besi ataupun mineral. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hibatullah Imanuna, Hasan Aroni, Ibnu Fajar, 2020) menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi SMA N 7 Malang). Penggunaan metode ceramah, responden bisa mendapatkan banyak informasi terkait pengetahuan pencegahan anemia (Shinta FS dan Oster SS, 2019). Dengan metode ceramah, responden bisa mendapatkan atau mempunyai kesempatan bertanya sehingga bisa mendapat informasi lebih banyak.

Selain itu hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan sebanyak 13% saja maka dapat dikatakan peningkatan ini bermakna. (Khoiron, 2019) Pengetahuan dalam penelitian ini mengenai konsumsi buah dan sayur untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri tentunya berkaitan dengan Kesehatan. Pencegahan anemia dengan mengkonsumsi buah dan sayur dapat dicapai melalui pengetahuan baik, yang diperoleh melalui berbagai sarana, salah satunya Pendidikan. Pendidikan salah satunya mencakup pengalaman belajar yang diperoleh secara non formal, misalnya melalui media pembelajaran. (Lestari et al., 2021) Adanya media edukasi secara tidak langsung dapat memenuhi unsur Pendidikan ini.

Terdapat berbagai jenis dan macam sumber bahan edukasi yang dapat digunakan dalam penyampaian informasi. Salah satunya dalam bentuk edukasi melalui ceramah dan leaflet dan lain sebagainya. Tujuannya agar seseorang dapat mempelajari dengan arahan orang lain atau bahkan secara mandiri serta diharapkan dapat mendorong diskusi lebih lanjut bagi pembacanya. (Wahyuningrum.2019). pada penelitian ini power point dan leaflet disusun dalam Bahasa sederhana dan bergambar namun tetap tepat sasaran, sehingga diharapkan dapat mendorong kreatifitas berfikir pembacanya khususnya yang masih berada pada usia remaja awal.

Selanjutnya materi terkait edukasi yang telah dipaparkan beserta leaflet dibagikan ke kepala sekolah, guru dan responden sehingga dapat digunakan sebagai media instrumen edukasi di kelas. Tidak menutup kemungkinan juga dapat dilakukan integrasi materi dari edukasi dan leaflet untuk menguatkan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri. Sehingga setiap pihak dilingkungan sekolah dapat berkontribusi dalam menambah pengetahuan sekaligus memperbaharui pengetahuan siswi yang telah mereka peroleh sebelumnya. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan sebanyak 13% saja maka dapat dikatakan peningkatan ini bermakna. (Khoiron,2019) pengetahuan dalam penelitian ini mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri tentunya berkaitan dengan pendidikan kesehatan yang dapat diperoleh dari berbagai sarana salah satunya pendidikan. Pendidikan salah satunya mencakup pengalaman belajar yang diperoleh secara non formal, misalnya melalui media pembelajaran.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian edukasi dan leaflet terhadap perubahan atau peningkatan pengetahuan siswi remaja putri di SMPN Satap 2 Patimpeng dalam hal manfaat konsumsi buah dan sayur pada masa remaja untuk mencegah kejadian anemia. Lebih lanjut, intervensi berupa edukasi diharapkan tidak hanya menitikberatkan pada stimulus atau intervensi pada aspek pengetahuan saja. Tetapi juga mempertimbangkan variabel atau aspek lain seperti adanya dukungan langsung dari keluarga/orang tua, lingkungan sekolah, berbagai pihak serta adanya keterlibatan stakeholder terkait. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel serta intervensi yang lebih baik dalam Upaya meningkatkan pengetahuan remaja terkait manfaat konsumsi buah dan sayur untuk mencegah anemia pada masa remaja khususnya remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas keridhoanNya dan kebaikanNya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dan berjalan dengan lancar. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMPN Satap 2 Patimpeng beserta guru karena telah menerima dan memfasilitasi kegiatan penelitian ini sehingga dapat berjalan lancar. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada semua siswi remaja putri yang telah bersedia menjadi peserta dalam kegiatan ini, serta untuk seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan kepeduliannya untuk menyukseskan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani. (2017). Faktor-Faktor Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah* Vol 3 No 2 Surakarta
- Almatsiar, S., Soetardjo, S., Soekarti, M. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Garmedia Pustaka Utama
- Astawan, Made. 2008. *Sehat dengan hidangan hewani*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Basniati, A., & Sulastri, A. (2023). Edukasi Manfaat Konsumsi Tamblet Tambah Darah (Fe) Pada Remaja Putri Di SMPN 5 Mandai. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1-7.
- Balitbangkes RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Gosdin, L. et al. (2020) 'Predictors of anaemia among adolescent schoolchildren of Ghana', *Journal of Nutritional Science*, 9 (43), 1-11. Doi: 10.1017/jns.2020.35.
- Hesti Permata Sari, Yovita Puri Subardjo, Ibnu Zaki. (2018). Nutrition Education, Hemoglobin Levels, and Nutrition Knowledge of Adolescent Girls in Banyumas District. *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*, 6(3): 107-112.
- Hibatullah Imanuna, Hasan Aroni, Ibnu Fajar. (2020). Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media Booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang. *Jurnal Nutriture*, 1 (1): 1-8.
- Ila Fadila, Heny Kurniawati. (2018). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Puteri sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding SEMNAS*.
- Kemenkes RI, dirjen bina gizi. *Pedoman gizi seimbang*. Kemenkes RI. 2014
- Kumalasari D, Kameliawati F, Mukhlis H, Kristanti DA. (2019). Pola Menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Wellness Heal Mag*. 1(2):187–92.
- Kusuma, N. I. and Karni, F. (2021) 'Changes in Knowledge and Atudes in Prevenng Anemia in Female Adolescents: A Comparave Study', *Women, Midwives and Midwifery*, 1(2), pp. 46–54. doi: 10.36749/wmm.1.2.46-54.2021
- Khuzaiyah S, Muthoharoh A, Chabibah N, S SA, Windha W. PASHMINA. (2021). Pelayanan Kesehatan Remaja Enam Pos Secara Holistik Berbasis Pemberdayaan Masyarakat. ;1(1):15–22. [8]
- Khuzaiyah S, Susiatmi SA, Muthoharoh A, Widiyastuti W. (2022). Model Pendampingan Posyandu Remaja. PASHMINA (Pelayanan Remaja Sehat Milik Nasyyatul Aisyiyah) oleh Perguruan Tinggi /Aisyiyah. *Aksiologi J Pengabdi Kpd Masy*. (1):99–107. [7]
- Khoiron. (2019). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Leaflet Media Slide Power Point Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Perilaku Deteksi Dini Kanker Serviks Pada Ibu-Ibu PKK Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura Sukoharjo. *FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Lestari, Y. D., Herawati, Permatasari, L., & Hamidah, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja melalui Media Animasi terhadap perubahan Pengetahuan

- dan Sikap pada Siswi SMP di Pondok Pesantren Nurul Jadid. *Midwifery Journal*, 3(1), 1–9.
- Listiana dan Akma. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*. 7(3): 455-469.
- Muthoharoh, A., Khuzaiyah, S., Wirasti, W., & AB, M. P. (2023). Jenis Buah Yang Disukai Remaja Untuk Mencegah Anemia Di Pelayanan Remaja Sehat. *Parapemikir: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 12(1), 55-63.
- Nurbaiti, N. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2018', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1). P. 84. Doi: 10.33087/jiubj.v19i1.552.
- Rohmah, Z. N. (2021). Faktor–Faktor Yang Menyebabkan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 6(02), 662-668.
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 1(2).
- Retno, D. P., Betty, Y. S. dan Kusdalimah. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*. 8(3): 404-409
- Riskesdas] Riset Kesehatan Dasar. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018. Jakarta: Riset Kesehatan Dasar.
- Rohani, T. (2019). Dampak rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja putri kelas X IPA di SMA 1 Sewon Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(1), 38-44.
- Sari, M. H. N. and Anggraini, D. D. (2020) 'Analisis Sikap dan Pengetahuan terhadap Upaya Pencegahan Anemia pada Mahasiswa Bidan', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), pp. 135–143. doi: 10.37341/jkkt.v5i2.157
- Siti Damayanti, Dewi Marhaeni Diah Herawati, Alfi Syahri. (2021) The Effect Of Education Using Video Blog (Vlog) On The Female Adolescents'knowledge, Attitudes And ehaviors On The Prevention Of Iron Deficiency Anemia (PPAGB) In Bandung. 2021. Biology Science Education And Technology. *Biology Science Education And Technology*, Vol. 4, pp. 221-225
- Subiyan, A. and Mudrika, L. (2017) 'Pengetahuan Berhubungan dengan Anemia Remaja di Pesantren Modern Ummul Qura Al- Islam Bogor Tahun 2016', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), p. 28. doi: 10.24853/jkk.13.1.28-34.
- Sudjatmiko S, (2020). Factors of Adolescent Girls' Knowledge in the Prevention of Iron Deficiency Anemia in Banjarbaru Indonesia, *AKMI Public Health Journal Indonesia*
- Suryani D, Hafiani R, Junita R.(2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *J Kesehat Masy Andalas*. 10(1):11. [9]
- Sutrio,S.1. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Argipa*, Vol. 3, pp. 18-25
- Shinta Fransiske Simanungkalit, Oster Suriani Simarmata. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan sengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47 (3):175-182.
- Stephanie Victoria Ester, Ratih Kurniasari. (2021). The Influence Of Education On Anemia With Printed Media And Audio Visual Media To Teenage Girls. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, Vol. 13, pp. 97-106. Tonasih T, Rahmatika SD, Irawan A. Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Di STIKes Muhammadiyah Cirebon. *J SMART Kebidanan*. 2019;6(2):106.

Wahyuningrum, T. (2019). Efektifitas penggunaan modul terhadap peningkatan nilai akhir siswa pada pelajaran bahasa inggris – tutut wahyuningrum – dbb v14 n1 januari 2019 1. Dbb, 12(1), 1–9.

WHO. (2021). World Health Statistic Monitoring Health for SDGs. Switzerland, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/342703/9789240027053-eng.pdf>