



PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG NUTRISI GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DI PULAU PANJANG

Fitriani¹, Ridni Husnah²

Sarjana Pendidikan Profesi Bidan, Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros
fitriyani180396@gmail.com¹, ridnih2@gmail.com²

Abstrak

Anemia adalah indikator gizi dan kesehatan yang buruk. Anemia tidak hanya berdampak pada status kesehatan individu namun juga akan berdampak pada masalah gizi global lainnya seperti stunting, wasting, underweight dan berat badan lahir rendah. Gizi buruk yang diakibatkan oleh anemia dapat berpengaruh terhadap prestasi sekolah pada anak dan berkurangnya produktivitas kerja pada orang dewasa. Akibat anemia dapat menimbulkan dampak sosial dan ekonomi lebih lanjut bagi individu dan keluarga. Penelitian ini merupakan penelitian quasy experimental pre-post test with control group design dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 35 remaja dengan rentang usia 15-28 tahun. Penelitian dilakukan di Pulau Panjang pada bulan Juli 2023. Sikap remaja putri di Pulau Panjang dalam pencegahan anemia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan, paling banyak kategori tidak baik sebanyak 19 responden (54%). Setelah remaja diberikan penyuluhan kesehatan, paling banyak kategori baik yaitu 19 responden (54%). Hasil uji statistic didapatkan P-value = 0,003 sehingga didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja di Pulau Panjang tahun 2023.

Kata Kunci: Anemia, Nutrisi, Gizi Seimbang, Remaja.

Abstract

Anemia is an indicator of poor nutrition and health. Anemia does not only have an impact on individual health status but will also have an impact on other global nutritional problems such as stunting, wasting, underweight and low birth weight. Malnutrition caused by anemia can affect school performance in children and reduced work productivity in adults. The consequences of anemia can have further social and economic impacts on individuals and families. This research is a quasy experimental pre-post test with control group design with a total sample of 35 adolescents aged 15-28 years. The research was conducted on Panjang Island in July 2023. Attitudes of young women on Panjang Island in preventing anemia before being given health education, most were in the bad category as many as 19 respondents (54%). After adolescents were given health education, the most good category was 19 respondents (54%). The statistical test results obtained P-value = 0.003 that it was concluded that there was an influence of health education on balanced nutrition with anemia prevention behavior in adolescents on Panjang Island in 2023.

Keywords: Anemia, Nutrition, Balanced Nutrition, Adolescents.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

✉ Corresponding author :

Address : Kota Batam

Email : fitriyani180396@gmail.com

PENDAHULUAN

Indonesia sedang mengalami darurat masalah gizi-kesehatan, yang berdampak buruk terhadap kualitas gizi-kesehatan perempuan serta anak yang dilahirkan. Kaum perempuan seperti ibu hamil hampir separuhnya mengalami anemia gizi (48,9%), kekurangan energi kronik pada Wanita Usia Subur (WUS) ibu hamil (17.3%) dan WUS tidak hamil (14.5%) yang membawa efek terhadap status gizi anak yang dilahirkan diantaranya Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) sebesar 6.2%, lahir dengan tubuh pendek (22,7%), lingkaran kepala yang kecil <33 cm sebanyak 40,6%, Selain itu, masalah kesehatan yang terjadi pada perempuan >15 tahun yaitu 12,7% menderita diabetes mellitus, hipertensi 11,57%, dan 1,6% mengalami penyakit jantung (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Defisiensi atau kekurangan zat besi yang umum terjadi di dunia merupakan penyebab utama anemia (Yoga et al. 2022). 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 bersamaan 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).

Anemia adalah indikator gizi dan kesehatan yang buruk. Anemia tidak hanya berdampak pada status kesehatan individu namun juga akan berdampak pada masalah gizi global lainnya seperti stunting, wasting, underweight dan berat badan lahir rendah. Gizi buruk yang diakibatkan oleh anemia dapat berpengaruh terhadap prestasi sekolah pada anak dan berkurangnya produktivitas kerja pada orang dewasa. Akibat anemia dapat menimbulkan dampak sosial dan ekonomi lebih lanjut bagi individu dan keluarga (WHO, 2021)

Pencegahan anemia tidak hanya dilakukan secara farmakologi dengan mengkonsumsi tablet

tambah darah saja, penatalaksanaan secara nonfarmakologis juga dapat dilakukan sebagai pencegahan anemia. Mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang seperti buah dan sayuran hijau adalah salah satu cara alternatif dalam penanganan anemia secara nonfarmakologi, karena dengan mengkonsumsi buah dapat menstimulasi pembentukan hemoglobin (Nurazizah et al., 2022)

Remaja putri sebagai bagian dari generasi penerus bangsa membutuhkan nutrisi yang baik demi menunjang pertumbuhan dan perkembangannya (Handayani et al., 2023). Generasi penerus yang tumbuh sehat dapat meningkatkan kreativitas, produktivitas maupun daya bersaing baik ditingkat nasional maupun internasional. Masalah anemia pada remaja perlu mendapatkan penganggulan yang cepat dan tepat. Anemia dapat menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Selain itu, anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi (Kemenkes RI, 2021).

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja disebabkan oleh kurangnya edukasi tentang asupan gizi yang seimbang. Selama masa remaja (Jurusan et al., 2020). Anemia pada remaja dan dewasa muda dapat berdampak negatif pada kinerja dan pertumbuhan kognitif. Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi status gizi karena terbatasnya penerapan informasi tentang gizi dan Kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga penting bagi tenaga kesehatan dan lembaga terkait untuk meningkatkan strategi promotif dan preventif dalam rangka mencegah terjadinya anemia pada remaja (Nasruddin et al., 2021).

Di daerah Kepulauan Riau khususnya Pulau Panjang, pada saat ini belum banyak penelitian yang mengembangkan edukasi gizi khususnya tentang asupan protein dalam mengatasi dan mencegah anemia pada remaja putri yang masih menjadi permasalahan kesehatan di tingkat nasional. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Nutrisi Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja" di Pulau Panjang, Batam, Kepulauan Riau.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan pencegahan anemia pada remaja di Pulau Panjang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasy experimental pre-post test with control group design yang dilakukan pada bulan Juli 2023. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri Pulau Panjang dengan kriteria inklusi usia remaja 15-18 tahun, siswi yang bersedia menjadi responden dan menandatangani informed concent. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswi yang tidak hadir pada saat pre-test dan post-test dan siswi yang sedang sakit. Populasi dalam penelitian ini seluruh remaja di Pulau Panjang 154 remaja. Sampel penelitian sebanyak 38 remaja. Uji statistik yang digunakan adalah uji paired sample t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden berdasarkan Umur Responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
15	7	20
16	21	60
17	3	9
18	4	11
Total	35	100

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian tentang karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 16 tahun sebanyak 21 responden (60%), sedangkan sebagian kecil berumur 17 tahun sebanyak 3 responden (9%).

2. Sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sebelum diberikan penyuluhan Kesehatan

Tabel 2. Sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sebelum diberikan penyuluhan Kesehatan

Sikap remaja sebelum penyuluhan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Baik	19	54
Baik	12	35
Sangat Baik	4	11
Total	35	100

Pada tabel 2 dapat dilihat sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan, paling banyak sikap dalam

kategori tidak baik sebanyak 19 responden (54%), sedangkan sebagian kecil sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan dalam kategori sangat baik sebanyak 4 responden (11%). Sehingga dapat disimpulkan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sudah sangat baik.

3. Sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sesudah diberikan penyuluhan Kesehatan

Tabel 3. Sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sesudah diberikan penyuluhan Kesehatan

Sikap remaja sesudah penyuluhan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	19	54
Sangat Baik	16	46
Total	35	100

Pada tabel 3 dapat dilihat sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sesudah diberikan penyuluhan kesehatan, paling banyak sikap dalam kategori baik sebanyak 19 responden (54%), sedangkan sebagian kecil sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sesudah diberikan penyuluhan kesehatan dalam kategori sangat baik sebanyak 16 responden (46%).

Sehingga dapat disimpulkan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sesudah diberikan penyuluhan kesehatan dalam kategori sangat baik.

Tabel 4 Uji wilcoxon sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan Kesehatan

Pengu kuran	Min- Max	Mean	Wilcox on	P- Value t-test
Pretest	31-59	44,9± 8,6	2,986	0,003
Posttest	37-57	51,8± 4,9		

Tabel 4 menunjukkan hasil pengujian secara statistik didapatkan hasil P-value = 0,003, dibandingkan dengan nilai koefisien alpha (α) = 0,05 maka P-value < α . Hal ini dapat disimpulkan bahwa Ha diterima sehingga terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan pencegahan anemia pada remaja di Pulau Panjang.

Hasil penelitian menyatakan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan, paling banyak kategori tidak

baik sebanyak 19 responden (54%). Hasil ini didapat dari kuisioner terdapat sebagian besar responden yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan sangat penting bagi dirinya, karena memberikan informasi tentang pencegahan anemia, walaupun tidak beresiko menderita anemia. Responden sebelum penyuluhan belum mengetahui mengenai anemia yang mampu menurunkan konsentrasi, dan membuat tubuh menjadi lemah. Responden juga belum mengetahui makanan apa yang perlu dikonsumsi untuk mencegah anemia. Responden menyatakan bahwa anemia bukanlah penyakit yang mengkhawatirkan. Responden tidak merasa khawatir jika tidak mengkonsumsi hewani dan sayuran hijau (Marfuah et al., 2018.)

Hasil penelitian menyatakan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia sesudah diberikan penyuluhan kesehatan, paling banyak kategori baik sebanyak 19 responden (54%). Pada hasil penelitian yang dilihat dari kuisioner menyatakan bahwa terjadi peningkatan sikap remaja seperti responden telah mengetahui makanan apa saja yang perlu dikonsumsi dalam mencegah anemia, responden juga telah mengetahui mengkonsumsi makanan yang memiliki kandungan zat besi dapat mencegah anemia. Sebagian besar responden mencari informasi tentang cara mencegah anemia.

Beberapa penyebab terjadinya anemia pada remaja putri Indonesia kurangnya pengetahuan, kurangnya mengkonsumsi makanan bersumber Fe yang tinggi, riwayat menstruasi yang tidak normal, tidak meningkatkan status gizi, pola hidup yang tidak sehat, ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan aktifitas yang dilakukan sedangkan kebutuhan Fe meningkat saat menstruasi dan saat kita beraktifitas yang tinggi (Afiah & Syafriani, n.d.).

Pencegahan anemia tidak hanya dilakukan secara farmakologi dengan mengkonsumsi tablet tambah darah saja, penatalaksanaan secara nonfarmakologis juga dapat dilakukan sebagai pencegahan anemia. Mengkonsumsi buah dan sayuran hijau adalah salah satu cara alternatif dalam penanganan anemia secara nonfarmakologi, karena dengan mengkonsumsi buah dan sayuran hijau dapat menstimulasi pembentukan hemoglobin (Setiawati et al., n.d.).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ely (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang anemia dan riwayat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dan terdapat

hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi energi, protein, zat besi, dan status gizi antropometri dengan kejadian anemia pada remaja putri. Analisis multivariat regresi logistik menunjukkan variabel yang paling berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri adalah asupan zat besi dengan OR 23,5 (Afiah & Syafriani, n.d.).

Hal ini diperkuat oleh teori Notoadmojo (2007) yang menyatakan factor yang mempengaruhi keberhasilan penyuluhan yaitu karena faktor penyuluh, faktor sasaran, dan faktor proses. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Nur intan Kusuma (2014) dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Anemia Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dalam Mencegah Anemia Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta hasil penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja putri terhadap tingkat pengetahuan dan sikap dalam mencegah anemia pada siswi kelas X SMA Muhammadiyah 5 yogyakarta (Widaningsih et al., 2023)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah pemberian penyuluhan/ pendidikan kesehatan mengenai nutrisi gizi seimbang dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja di Pulau Panjang tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, & Syafriani. (n.d.). *HUBUNGAN KEPATUHAN REMAJA PUTRI DALAM MENGGUNAKAN TABLET FE DENGAN KEJADIAN ANEMIA DI MTS DINUL HASANAH WILAYAH KERJA PUSKESMAS BALAI JAYA*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Riezqy Ariendha, D. S. (2023). HUBUNGAN STATUS GIZI REMAJA DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 69–78. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2797>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Jurusan, D., Politeknik, G., Kemenkes, K., & Medan,

- R. I. (2020). *STUDI LITERATUR HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan.*
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia>.
- Marfuah, D., Pertiwi, D., & Kusudaryati, D. (n.d.). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Besi pada Remaja Putri.*
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. D. (2021). ANGKA KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA DI INDONESIA. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index-357->
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., & Noviani, E. (2022). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. In *Journal Health and Nutritions* (Vol. 8, Issue 2).
- Profil Kesehatan Indonesia. (2018). *profil-kesehatan-indonesia-2018*.
- Setiawati, N., Sopiha, P., Haryeti, P., Studi, P. D., & Kampus Daerah Sumedang, F. (n.d.). *PENGARUH JUS JAMBU BIJI MERAH DALAM MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI: LITERATUR REVIEW.* <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Widaningsih, I., Prodi,), Kebidanan, S., Pendidikan, D., Bidan, P., & Kesehatan, I. (2023). *PENINGKATAN KEMAMPUAN REMAJA DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN BEKASI.* 7.
- World Health Organization (WHO). 2021. (n.d.). *Anemia.*
- Yoga, P., Suryadinata, A., Suega, K., Wayan, I., & Dharmayuda, T. G. (n.d.). FAKTOR RISIKO YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN ANEMIA DEFISIENSI BESI: A SYSTEMATIC REVIEW. *FEBRUARI*, 11(2), 2022. <https://doi.org/10.24843.MU.2021.V11.i2.P2>