

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA KELOMPOK INDONESIA VEGETARIAN SOCIETY (IVS) DI PEKANBARU

Milda Hastuty¹, Sovia Wulandari²
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Email : melda.obie@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini telah terjadinya fenomena pola hidup sehat dengan cara hanya mengonsumsi makanan sayuran atau dengan istilah vegetarian. Pada vegetarian, lebih beresiko mengalami anemia karena konsumsi vegetarian tidak mengonsumsi protein hewani, masalah gizi yang rentan terjadi pada vegetariaian alamai salah satunya kekurangan zat besi atau anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia defisiensi zat besi pada kelompok Indonesia Vegetarian Society di Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain cross sectional. Sampel pada penelitian ini sebanyak 86 orang yang diambil dengan teknik simpel random sampling. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kusioner pengetahuan, formulir dan quick check HB. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p < 0,05$. Didapatkan ada hubungan pengetahuan gizi dengan p value 0,000 yang bermakna dengan kejadian anemia defisiensi zat besi pada kelompok Indonesia Vegetarian Society (IVS) di Pekanbaru. Dengan demikian diharapkan kepada kelompok Indonesia Vegetarian Society (IVS) dapat memberikan penyuluhan dan konseling kepada kelompok vegetarian agar menjaga asupannya terutama asupan zat besi yang terdapat pada makanan nabati agar terhindar dari anemia dan defisiensi zat gizi lainnya.

Kata kunci : Pengetahuan gizi, Anemia defisiensi zat besi

PENDAHULUAN

Saat ini pola makan vegetarian semakin populer di kalangan masyarakat. Alasan yang melatar belakangi masyarakat memilih vegetarian, vegetarian tidak mengandung kolesterol seperti yang terkandung dalam produk pangan hewani. Seorang vegetarian pantang terhadap makan daging, tetapi hanya makan sayur-sayuran dan bahan makanan nabati lainnya (Anggraini¹).

Keuntungan pola makan vegetarian cenderung rendah lemak dan tinggi protein yang dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti kanker, penyakit kardiovaskuler, diabetes dan penyakit degeneratif lainnya (Dewell *et al.*, 2014). Salah satu masalah gizi yang rentan vegetarian alami salah satunya kekurangan zat besi atau anemia. Riset Kesehatan

Dasar tahun 2013 mencatat angka anemia di Indonesia pada jenis kelamin laki-laki sekitar 18,4% dan pada perempuan sekitar 23,9%. Anemia pada populasi wanita yang berumur berumur 15-49 tahun, tidak hamil dan sesuai kriteria anemia yang ditentukan *World Health Organization* (WHO) dan pedoman Kementerian kesehatan (Kemenkes) adalah sebesar 22,7% Prevalensi.

Pada vegetarian, lebih beresiko untuk mengalami anemia karena pola konsumsi vegetarian tidak mengonsumsi protein hewani. Pengetahuan memegang peranan penting dalam menunjukkan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan termasuk masalah anemia.

Tingkat pengetahuan seseorang berhubungan dengan latar belakang pendidikannya, tingkat pengetahuan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap atau memahami pengetahuan gizi yang diperoleh.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua IVS Pekanbaru, alasan utama seseorang menjalani vegetarian ialah kesehatan. Alasan lainnya yaitu etiket seorang manusia dan kasih sayang terhadap lingkungan terutama kepada hewan, selain itu membuat badan menjadi sehat serta aktif dalam bergerak. Pada zaman sekarang ini, kebanyakan hewan yang dipotong disuntik hormon terlebih dahulu sehingga memiliki dampak negatif bagi kesehatan sehingga orang yang mengkonsumsi daging dapat meningkatkan penyakit degeneratif sehingga banyak yang mengubah pola makan menjadi seorang vegetarian.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan pengetahuan dengan Kejadian Anemia Defisiensi Zat Besi pada Kelompok Indonesia Vegetarian Society di Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yang dilaksanakan di kantor perwakilan IVS Kota Pekanbaru. Populasi pada penelitian ini adalah anggota IVS yang bersui 19-49 tahun serta yang memenuhi kriteria penelitian.

Besar sampel dihitung dengan rumus Issac Michael sehingga diperoleh hasil perhitungan jumlah sampel sebesar 86 orang responden. Kriteria inklusi pemilihan sampel meliputi, pria dan wanita usia 19-49 tahun, bersedia menjadi

responden, mampu berkomunikasi dengan baik dan lancar. Pengambilan sampel pada penelitian ini diambil secara *Simple Random Sampling*.

Data pengetahuan gizi didapatkan dari pengisian kuesioner *multiple choise*. Data cek darah (haemoglobin) menggunakan *quick check* HB meter yang memiliki nilai akurasi sebesar 0,992. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*, dan analisis Multivariat dengan dua pemodelan.

HASIL

Setelah kuesioner dikumpulkan dan dianalisa secara manual, hasilnya disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Gizi

No	Pengetahuan	Jumlah	Pesentase (%)
1	kurang	54	62,8
2	Baik	32	37,2
Total		86	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Anemia Defisiensi Zat Besi

No	Kejadian Anemia	Jumlah	Pesentase(%)
1	Anemia	49	57,0
2	Tidak Anemia	37	43,0
Total		86	100

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan gizi dengan Kejadian Anemia Defisiensi Zat Besi

Pengetahuan gizi	Anemia Defisiensi Zat Besi						P Value	POR (CI=95%)
	Anemia		Tidak Anemia		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	39	79,6	15	40,5	54	62,8	0,000*	5,7 (2.200-14.875)
Baik	10	20,4	22	59,5	32	37,2		
Total	49	100	62	100	86	100		

Ket:*= uji chi square bermakna ($p < 0,05$);POR=prevalence odds ratio CI 95%=confidence interval 95%

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Defisiensi Zat Besi Pada Kelompok Indonesia Vegetarian Society

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 54 responden (62,8 %) yang pengetahuan gizi kurang, terdapat 15 responden (27,8%) yang tidak mengalami anemia defisiensi zat besi, sedangkan dari 32 responden (37,2 %) yang pengetahuan gizi baik, terdapat 10 responden (20,4 %) yang mengalami anemia defisiensi zat besi. Dari uji statistik dapat diketahui bahwa p value 0,000 ($\alpha < 0,05$), berarti ada hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia defisiensi zat besi. Dari hasil statistik juga diketahui bahwa nilai POR=5,7.

Penelitian ini didukung oleh Irawati dan Wahyuni (2017), pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan tersebut, dengan pengetahuan yang baik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mencapai kondisi yang sehat.

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2015).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh dian (2017) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Purworejo dengan nilai p value= 0,000 ($p < 0,05$).

Menurut asumsi peneliti, responden yang pengetahuan gizi kurang, tetapi tidak mengalami anemia karena responden menjaga pola makan tetap teratur sehingga kebutuhan zat besi bagi tubuh tetap tercukupi dengan baik. Sedangkan responden yang pengetahuan gizi cukup, tetapi mengalami anemia disebabkan karena adanya faktor lain seperti efek samping dari obat diet seperti body slim herbal, slimming capsule dan kapsul pelangsing kopi hijau, kelainan darah dan bagi wanita terjadi perdarahan menstruasi yang banyak.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota vegetariaan IVS mengalami Anemia, Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian Anemia di IVS Pekanbaru.

SARAN

1. Kelompok vegetarian

Bagi kelompok vegetarian, sebaiknya banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi sesuai dengan pola konsumsi kuartet nabati dan memenuhi asupan zat besi yang cukup, sering mengkonsumsi sayuran hijau dan makanan yang mengandung

- vitamin C. Sehingga terhindar dari anemia dan defisiensi zat gizi lainnya.
2. Bagi IVS
Bagi IVS, sebaiknya memberikan penyuluhan dan konseling kepada kelompok vegetarian agar menjaga asupannya terutama asupan zat besi yang terdapat pada makanan nabati agar terhindar dari anemia dan defisiensi zat gizi lainnya.
 3. Bagi peneliti selanjutnya
Dapat menambah wawasan peneliti tentang faktor yang berhubungan antara asupan zat gizi (protein, zat besi dan vitamin C) dan kadar Hb pada kelompok vegetarian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Wirjatmadi. (2015). *Anemia* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Almatsier, S. (2015). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Anggraini, L. (2015). *Status Gizi Vegetarian Pada Komunitas Vegetarian Di Yogyakarta (Kajian Pada Lacto-Ovo Vegetarian Dan Vegan Terhadap Status Imt, Hemoglobin, Feritin, Dan Protein)*. Tesis. Program Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada. Surabaya.
- Anwar,Khomnsan (2015). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kharisma Putra Utama. Jakarta.
- Apriadi. (2014). *ilmu pengetahuan tentang gizi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Arisman. (2015). *Pengantar konsep dasar Anemia*. Edisi 2. Jakarta : Salemba medika
- BalitbangKes.(2015). *Riset kesehatan anemia Jakarta* : BalitbangKes RI
- Fikawati. (2016,) *IVS. Indonesian Vegetarian Society*. Dipetik april 28, 2016, www.ivs-online.org.
- Hidayat. (2014). *Teknik Analisa Data*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Mahan. (2015). *Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Marpaong (2013). *Vegetarian Pola Hidup Sehat Berpantang Daging*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Mardhani, E. (2015). *Manfaat Penyuluhan dengan Media Buku Saku dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan status gizi remaja* . Surabaya
- Miller. (2014). *Buku Ajar anemia*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mitchell. (2013). *Mikro-nutrien*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo. (2015). *Cara mengukur pengetahuan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursin, (2012). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia. Jakarta
- Putra. (2013). *Analisis dan Aspek Kesehatan Bahan Tambahan Pangan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Salwen. (2016). *Sumber Vitamin dalam kehidupan*. EGC. Jakarta
- Sediaoetama, (2014). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi*. Jakarta: EGC.
- Susianto. (2017). *Hidup Sehat Cara Vegetarian*. Gramedia. Jakarta.
- Suhardjo. (2013). *Pemilihan Gizi Untuk Anemia*. EGC. Jakarta
- Umar. (2013). *Teknik analisa data*. EGC. Jakarta
- Lilik. (2015). *Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Serat dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Remaja*. Semarang: Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Diakses tanggal 12 April 2019
- Pranaka. (2015). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. CV.Yrama Widya. Bandung.
- wahyuni. (2017). *Hubungan pengetahuan remaja putri dengan kejadian anemia di SMA Negeri 05 Pagelaran: skripsi fakultas kesehatan Universitas Setia Budi*. Diakses tanggal 16 juli 2019
- Wilmana, (2013). *Gizi Terapan untuk Anemia*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.