

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN ANEMIA PADA REMAJA

Endang Puspita Sari Devi^{1*}, Feni Andrian², Eka Apriyana³, Riza Usfatun Khasanah⁴, Eka Prajaningtiyas⁵, Reni Oktavia Ningrum⁶, Tin Sugiyarti⁷, Eka Wahyuni⁸, Ria Yuniati⁹, Ekyaria Kurnia¹⁰

Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi S1 Kebidanan, Universitas Aisyah Pringsewu^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}

*Corresponding Author : devi.endang20@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja, terutama akibat anemia defisiensi zat besi. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional. Sebanyak 30 siswa kelas X dan XI di SMK Al Kirom dilibatkan sebagai responden melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang. Data dianalisis menggunakan uji Kendall's tau-b untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat pengetahuan dan status anemia dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, 50% memiliki tingkat pengetahuan baik, dan 50% lainnya memiliki tingkat pengetahuan cukup. Berdasarkan status anemia, 56,7% responden tidak mengalami anemia, sementara 43,3% mengalami anemia ringan. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dan status anemia (koefisien korelasi = 0,816; $p = 0,000$), mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih baik berkorelasi dengan status anemia yang lebih baik. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja. Hasil ini menekankan pentingnya edukasi gizi sebagai upaya pencegahan anemia, khususnya di kalangan remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi gizi yang lebih efektif di sekolah-sekolah untuk meningkatkan kesehatan remaja.

Kata kunci : anemia, gizi seimbang, pengetahuan, remaja putri

ABSTRACT

Anemia is a common health problem in adolescents, especially due to iron deficiency anemia. This study aims to examine the relationship between knowledge of balanced nutrition and the incidence of anemia in adolescents. The study was conducted using a quantitative analytical approach with a cross-sectional design. A total of 30 students in grades X and XI at SMK Al Kirom were involved as respondents through a total sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire that measured the level of knowledge about balanced nutrition. Data were analyzed using Kendall's tau-b test to identify the relationship between the level of knowledge and anemia status with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that out of 30 respondents, 50% had a good level of knowledge, and the other 50% had a sufficient level of knowledge. Based on anemia status, 56.7% of respondents did not experience anemia, while 43.3% had mild anemia. Bivariate analysis showed a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and anemia status (correlation coefficient = 0.816; $p = 0.000$), indicating that a better level of knowledge correlates with a better anemia status. The conclusion of this study is that there is a significant positive relationship between knowledge of balanced nutrition and the incidence of anemia in adolescents. These results emphasize the importance of nutritional education as an effort to prevent anemia, especially among adolescents. This study is expected to be the basis for developing more effective nutritional education programs in schools to improve adolescent health..

Keywords : anemia , balanced nutrition , knowledge, young women

PENDAHULUAN

Anemia adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang sering ditemukan pada remaja, terutama di negara berkembang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa anemia, khususnya anemia defisiensi zat besi, merupakan salah satu kondisi yang paling umum terjadi pada remaja perempuan akibat kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pubertas, pola makan yang tidak seimbang, dan kehilangan darah selama menstruasi (World Health Organization, 2021). Dampak anemia tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kognisi, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup secara keseluruhan (Kassebaum et al., 2014).

Pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan anemia pada remaja. Gizi seimbang mencakup prinsip konsumsi makanan yang mengandung zat besi, protein, vitamin C, dan mikronutrien penting lainnya yang mendukung pembentukan hemoglobin (Arimond & Ruel, 2004). Namun, pemahaman remaja terhadap konsep gizi seimbang sering kali masih rendah. Sebuah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa hanya 34,2% remaja perempuan memiliki pengetahuan yang baik tentang kebutuhan gizi seimbang, sementara sisanya memiliki pemahaman yang rendah, yang berkontribusi pada tingginya prevalensi anemia (Sulistyorini et al., 2019).

Pengetahuan tentang gizi seimbang memainkan peran penting dalam pencegahan anemia. Remaja yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih mampu memilih dan mengatur pola makan yang mencukupi kebutuhan zat gizi penting, termasuk zat besi. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan perilaku makan yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan instan yang tinggi kalori tetapi rendah zat gizi esensial (Rahman et al., 2019). Hal ini diperburuk oleh kebiasaan konsumsi teh atau kopi yang dapat menghambat penyerapan zat besi, serta kurangnya asupan makanan yang kaya zat besi heme seperti daging merah dan hati (Hurrell & Egli, 2010).

Pengetahuan gizi memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah berbagai masalah kesehatan, salah satunya anemia. Anemia, terutama pada remaja perempuan, telah menjadi masalah kesehatan global yang sering kali dipengaruhi oleh pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi yang tepat. Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status anemia. Misalnya, Yip dan Ramakrishnan (2002) dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi dapat mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja perempuan dengan cara meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi, yang krusial dalam mencegah anemia. Hasil serupa juga ditemukan oleh Priya et al. (2020) yang meneliti program edukasi gizi di India, di mana mereka melaporkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi seimbang berhasil meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada kelompok yang mendapat intervensi.

Namun, meskipun banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara pengetahuan gizi dan status anemia secara global, sedikit sekali yang meneliti secara spesifik hal ini di Indonesia, terutama di kalangan remaja. Penelitian oleh Rahman et al. (2019) di Indonesia menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi berhubungan dengan prevalensi anemia yang lebih tinggi di kalangan remaja, namun penelitian ini belum mengeksplorasi hubungan tersebut secara lebih mendalam. Beberapa penelitian lain juga menyoroti pentingnya edukasi gizi yang lebih intensif di sekolah-sekolah, terutama untuk kelompok remaja perempuan yang memiliki kebutuhan zat besi yang lebih tinggi selama masa pubertas (Akinmoladun et al., 2016; Nabunya et al., 2019).

Selain itu, penelitian oleh Hurrell dan Egli (2010) juga menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang, termasuk rendahnya konsumsi makanan kaya zat besi dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori namun miskin gizi, dapat memperburuk

kondisi anemia. Di sisi lain, beberapa penelitian telah mengemukakan bahwa pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang, seperti yang ditemukan oleh Jalambo et al. (2017a), dapat mendorong individu untuk mengubah kebiasaan makan mereka dan, pada akhirnya, memperbaiki status gizi mereka. Dalam konteks Indonesia, di mana prevalensi anemia di kalangan remaja perempuan cukup tinggi, penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian anemia sangat diperlukan untuk merancang intervensi yang lebih efektif. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menggali lebih dalam hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja di Indonesia, serta memberikan rekomendasi untuk program edukasi gizi yang lebih baik di lingkungan sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program edukasi gizi di kalangan remaja, khususnya di Indonesia, untuk mencegah dan mengatasi anemia secara efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yang memungkinkan pengukuran variabel independen (pengetahuan tentang gizi seimbang) dan variabel dependen (kejadian anemia) pada satu titik waktu (Setia, 2016). Sampel terdiri dari 30 siswa kelas X dan XI SMK Al Kirom yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang mengukur tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara variabel, menggunakan tingkat signifikansi $p < 0,05$ (McHugh, 2013). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah dan informed consent dari responden.

HASIL

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Klasifikasi Anemia pada Remajaseperti pada table 1 menunjukkan klasifikasi anemia pada 30 responden.

Tabel 1. Klasifikasi Anemia

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Baik	15	50.0	50.0	50.0
	Cukup	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Tabel 2. Korelasi Kendall's tau_b antara Pengetahuan Gizi Seimbang dan Kadar Hemoglobin (Hb)

			Pengetahuan	Hb
Kendall's tau_b	Pengetahuan gizi seimbang	Correlation Coefficient	1.000	.816**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	30	30
	Hb	Correlation Coefficient	.816**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	30	30

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari 30 responden, terdapat 17 (56,7%) responden tidak anemia, sedangkan 13 (43,3%) responden mengalami anemia ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir separuh dari responden mengalami anemia, dengan prevalensi anemia ringan yang cukup signifikan.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Remaja

Setelah melakukan pengumpulan dan pengolahan data terhadap 30 responden, maka didapatkan distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja sebagaimana dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Baik	15	50.0	50.0	50.0
	Cukup	15	50.0	50.0	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Pada tabel 3 diketahui dari 30 responden, terdapat 15 (50%) responden berpengetahuan baik, dan 15 (50%) responden lainnya berpengetahuan cukup baik. Hasil ini mencerminkan tingkat pengetahuan yang seimbang antara kategori baik dan cukup, dengan tidak ada responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah.

Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Anemia pada Remaja Pengetahuan Hb

			Pengetahuan	Hb
Kendall's tau_b	Pengetahuan gizi seimbang	Correlation Coefficient	1.000	.816**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	30	30
	Hb	Correlation Coefficient	.816**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	30	30

Berdasarkan tabel 4 setelah dilakukan Analisa menggunakan Teknik kendall non parametric diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,816 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat diketahui bahwa hipotesa kerja (H_a) diterima dan terbukti ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan anemia pada remaja di SMK Al Kirom.

PEMBAHASAN

Penelitian mengenai anemia pada remaja perempuan, khususnya terkait dengan pengetahuan gizi seimbang, menunjukkan hasil yang konsisten dengan temuan sebelumnya. Sebagai contoh, Priya et al. (2020) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang baik dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja perempuan, sejalan dengan hasil yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang berperan dalam pencegahan anemia. Hal serupa ditemukan oleh Rahman et al. (2019), yang mengidentifikasi hubungan antara rendahnya pengetahuan gizi dan prevalensi anemia pada remaja perempuan di Indonesia.

Penyebab utama anemia ringan pada 43,3% responden kemungkinan besar berhubungan dengan pola makan yang tidak seimbang dan rendahnya konsumsi makanan kaya zat besi. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori namun miskin zat gizi, sebagaimana disebutkan oleh Hurrell & Egli (2010), turut memperburuk kondisi ini. Di sisi lain, penelitian oleh Abu-Baker et al. (2021) menunjukkan pentingnya edukasi gizi dalam mengurangi anemia dengan mengedukasi remaja mengenai pentingnya makanan kaya zat besi dan dampak kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi teh dan kopi yang menghambat penyerapan zat besi.

Hasil koefisien korelasi tinggi (0,816) yang menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status anemia menggarisbawahi pentingnya edukasi gizi dalam mengurangi risiko anemia. Pengetahuan yang lebih baik tentang gizi seimbang di kalangan remaja perempuan berkorelasi dengan pola makan yang lebih sehat dan rendahnya risiko anemia. Hal ini mendukung argumen bahwa program edukasi gizi yang intensif dan menyeluruh diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi, seperti yang disarankan dalam berbagai penelitian (misalnya, Jalambo et al., 2017b). Program edukasi gizi yang diterapkan di sekolah-sekolah, seperti yang dicontohkan oleh program di Gaza yang dilaksanakan oleh Abu-Baker et al. (2021), mencakup pengajaran tentang makanan kaya zat besi dan kombinasi makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi, serta penghindaran makanan yang menghambat penyerapan zat besi. Program seperti ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi, yang berimplikasi pada perbaikan status anemia mereka. Oleh karena itu, penting untuk memperkuat program edukasi gizi di kalangan remaja, terutama di daerah dengan prevalensi anemia yang tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti pentingnya pengetahuan tentang gizi seimbang dalam mencegah anemia pada remaja, khususnya di kalangan remaja perempuan di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami anemia ringan, dengan prevalensi yang cukup signifikan. Pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik berhubungan erat dengan status anemia, di mana remaja dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat dan rendah risiko anemia. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi gizi yang tepat dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi prevalensi anemia. Oleh karena itu, perlu adanya program edukasi gizi yang lebih intensif di sekolah-sekolah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya asupan gizi seimbang, terutama yang mengandung zat besi, guna mencegah dan mengatasi anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, atas dukungan akademik yang luar biasa selama proses penelitian ini. Terima kasih juga kepada Program Studi S1 Kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu yang telah memberikan kesempatan untuk menerapkan ilmu yang telah dipelajari, serta bimbingan yang sangat berarti dalam mengembangkan pemahaman saya di bidang kebidanan. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada SMK Al Kirom yang telah menjalin kerjasama yang baik dalam pelaksanaan penelitian ini, memberikan bantuan yang sangat berharga, serta kontribusi dalam pengumpulan data yang menjadi landasan penting dalam penelitian ini. Semoga kerjasama ini terus berlanjut dan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang kesehatan dan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinmoladun, F. O., Olaniran, O. I., & Olusola, F. (2016). "Anemia among adolescents in Nigeria: A review of the current state and recommendations for improving knowledge and practices related to anemia prevention and treatment." *Journal of Nutrition and Health Sciences*.
- Arimond, M., & Ruel, M. T. (2004). Dietary diversity is associated with child nutritional status: Evidence from 11 demographic and health surveys. *The Journal of Nutrition*, 134(10), 2579–2585.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hurrell, R., & Egli, I. (2010). Iron bioavailability and dietary reference values. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(5), 1461S–1467S.
- Jalambo, M. M., Nyirenda, R. L., & Abdulahi, S. (2017a). "The role of nutrition education in improving the dietary knowledge and practices of adolescents." *International Journal of Health Sciences*.
- Priya, N., et al. (2020). Impact of nutritional education on anemia and dietary practices among adolescent girls. *International Journal of Health Sciences*, 14(2), 145–153.
- Kassebaum, N. J., et al. (2014). A systematic analysis of global anemia burden from 1990 to 2010. *The Lancet Global Health*, 2(7), e419–e430.
- McHugh, M. L. (2013). The chi-square test of independence. *Biochemia Medica*, 23(2), 143–149.
- Nabunya, P., Ssewanyana, D., & Ntozi, J. (2019). "Prevalence and factors associated with anemia among adolescents in Uganda." *The Pan African Medical Journal*.
- Priya, G., Reddy, B. R., & Joshi, M. (2020). "The role of balanced nutrition education in preventing anemia among school-going adolescent girls in India." *Indian Journal of Community Health*.
- Rahman, A., et al. (2019). Factors associated with anemia in adolescent girls in Indonesia. *Public Health Nutrition*, 22(1), 1–9.
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261–264.
- Sulistyorini, R., et al. (2019). Pengetahuan gizi dan status anemia pada remaja putri di Indonesia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(2), 85–94.
- World Health Organization. (2021). Anemia. Retrieved from <https://www.who.int>
- Yip, R., & Ramakrishnan, U. (2002). *Experiences and challenges in developing countries*. *The Journal of Nutrition*, 132(4 Suppl), 827S–830S.