
PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DENGAN KONSUMSI MAKANAN SEHAT DI SMP NEGERI 2 TUBAN

Erika Dwi Cahyani¹, Yasin Wahyurianto², Teresia Retna P³

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: erikadwicahyani225@gmail.com

Abstract

Anemia is listed as the second highest cause of disability. This incident makes anemia a serious public health problem worldwide. The prevalence of anemia in Indonesia is 21.7% with anemic patients aged 5-14 years at 26.4% and 57% aged 15-24 years. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge of Adolescent Girls about anemia with healthy Food Consumption at Junior High School State 2 Tuban. This type of research is quantitative with a correlative analytic research design, the population in this study are all 8th grade girls at SMP Negeri 2 Tuban with a total sample of 98 students. The sampling technique used is simple random sampling, data collection techniques using questionnaires. Data analysis using Chi-square. The independent variable of this study is the knowledge of young women about anemia and the dependent variable is the consumption of healthy food. The results of this study indicate that almost half (41.8%) of adolescent girls have good and sufficient knowledge about anemia and most (60.2%) of adolescent girls consume healthy food. The test results between the knowledge of adolescent girls about anemia with healthy food consumption in Junior High School State 2 Tuban obtained p value <0.05, the hypothesis is accepted, meaning that there is a relationship between the knowledge of adolescent girls about anemia with healthy food consumption. P value = 0.001. Adolescent girls who have good knowledge also consume healthy food, this is because it is easy for teenagers to find information that has been widely discussed on the platform so as to increase the knowledge of young women about anemia. SMP Negeri 2 Tuban is an adiwiyata school which requires the school canteen to provide healthy food so that adolescent girls eat healthy food.

Keywords : Knowledge, Anemia, Healthy Food, Adolescent Girls.

Abstrak

Anemia tercatat sebagai penyebab tertinggi nomer dua adanya kecacatan. Kejadian tersebut menjadikan anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius di seluruh dunia. Prevalensi anemia di Indonesia, yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 57% berumur 15-24 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Konsumsi Makan Sehat di SMP Negeri 2 Tuban. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian analitik korelatif, populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri kelas 8 di SMP Negeri 2 Tuban dengan jumlah sampel sebanyak 98 siswi. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling, Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan Chi-square. Variabel independen penelitian ini adalah pengetahuan remaja putri tentang anemia dan variabel dependen adalah konsumsi makanan sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan hampir setengahnya (41,8 %) remaja putri memiliki pengetahuan baik dan cukup tentang anemia dan sebagian besar (60,2%) remaja putri mengkonsumsi makanan sehat. Hasil uji antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan konsumsi makanan sehat di SMP Negeri 2 Tuban didapatkan p value < 0,05 maka hipotesis diterima artinya ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan konsumsi makananan sehat. P value = 0,001. Remaja putri yang berpengetahuan baik juga mengkonsumsi makanan sehat, hal ini dikarenakan mudahnya remaja untuk mencari informasi yang sudah banyak dibahas di platform sehingga meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. SMP Negeri 2 Tuban

merupakan sekolah adiwiyata dimana mengharuskan untuk kantin sekolah menyediakan makanan sehat sehingga remaja putri mengonsumsi makanan sehat.

Kata Kunci: Pengetahuan, Anemia, Makanan Sehat, Remaja Putri.

*Corresponding Author; Erika Dwi Cahyani
E-mail: erikadwicahyani225@gmail.com*



Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang mempengaruhi masyarakat baik di negara berkembang maupun di negara maju (WHO, 2015). Penyakit anemia tercatat sebagai penyebab tertinggi nomor dua adanya kecacatan. Kejadian tersebut menjadikan anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius di seluruh dunia. Penyakit Anemia bisa diderita oleh siapapun, semua remaja bahkan masih berusia awam, termasuk remaja.

Anemia yakni sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal pada remaja putra dan remaja putri umumnya berbeda. Untuk anemia pada pria kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100 ml dan pada wanita kadar hemoglobin kurang dari 12 gram/100 ml (Proverawati & Wati, 2011).

World Health Organization/WHO menyatakan lebih dari 30% atau 2 milyar orang di dunia mengalami anemia. Prevalensi anemia di Indonesia, yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 57% berumur 15-24 tahun (Muhayati & Ratnawati, 2019)

Dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, prevalensi anemia pada anak usia 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Prevalensi anemia pada pria lebih sedikit dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil survei kesehatan rumah (SKRT) tahun 2016, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%. Menurut data Riskesdas tahun 2018 prevalensi anemia berdasarkan usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32% (Indonesia, 2017).

Dinas Kesehatan kabupaten Tuban memperoleh data sebanyak (463) 0,29% remaja putri yang berusia 10-18 tahun mengalami Anemia dari 159.056 remaja putri pada 2018. Pada tahun 2019 terdapat (459) 0,28% pada remaja putri 10-18 tahun dari 158.307 remaja putri. Pada tahun 2020 angka anemia remaja (452) 0,28% pada remaja putri 10-18 tahun dari 157.527 remaja putri.

(Simamora et al., 2018) menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang melatarbelakangi kejadian anemia, yang pertama adalah penyebab langsung yaitu kadar zat besi yang kurang dalam darah dan kondisi tubuh yang terinfeksi penyakit. Penyebab kedua adalah penyebab tidak langsung, yaitu perhatian keluarga yang rendah, aktivitas berat, dan pola distribusi makanan dalam keluarga yang kurang tepat. Penyebab ketiga yaitu penyebab mendasar terdiri dari pendidikan rendah, pendapatan yang rendah, rendahnya status sosial dan sulitnya lokasi geografis tempat tinggal.

Dampak anemia yang ditimbulkan pada remaja putri yaitu menurunnya prestasi dan semangat belajar, karena kurangnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan gejala seperti pucat, lesu/lelah, nafsu makan menurun serta gangguan pertumbuhan (Putri et al., 2017).

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *analitic* korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMP Negeri 2 Tuban Kelas 8 yang sudah menstruasi sejumlah 130 siswi dengan jumlah sampel sebanyak 98 siswi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *analitik korelatif*. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*, Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan *Chi-square*. Variabel independen penelitian ini adalah pengetahuan remaja putri tentang anemia dan variabel dependen adalah konsumsi makanan sehat.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 5.1 Distribusi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di SMP Negeri 2 Tuban Pada Bulan Juni Tahun 2022

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Baik	40	40,8
2	Cukup	41	41,8
3	Kurang	17	17,3
Total		98	100

Berdasarkan tabel 5.1 hampir setengahnya (41,8 %) remaja putri kelas 8 memiliki pengetahuan baik dan cukup tentang anemia.

Tabel 5.2 Distribusi Konsumsi Makanan Sehat pada Siswi SMP Negeri 2 Tuban pada Bulan Juni Tahun 2022

No	Konsumsi Makanan Sehat	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Makanan sehat	59	60,2
2	Makanan Tidak Sehat	39	39,8
Total		98	100

Berdasarkan tabel 5.2 sebagian besar (60,2%) remaja putri kelas 8 di SMP Negeri 2 Tuban mengkonsumsi makanan sehat.

Tabel 5.3 Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia dengan Konsumsi Makanan Sehat di SMP Negeri 2 Tuban pada Bulan Juni Tahun 2022

No	Pengetahuan Tentang Anemia	Konsumsi Makanan Sehat				Σ	
		Makanan tidak sehat		Makanan Sehat		F	%
		F	%	F	%		
1	Baik	10	25%	30	75%	40	100%
2	Cukup	16	39%	25	61%	41	100%
3	Kurang	13	76%	4	24%	17	100%
Total		39	39,8%	59	60,2%	98	100%

Hasil uji chi-square $P= 0,001 < 0,05$

Berdasarkan tabel 5.3 Sebagian besar (75 %) remaja putri yang berpengetahuan baik mengkonsumsi makanan sehat dan sebagian besar (76%) remaja putri yang berpengetahuan kurang mengkonsumsi makanan yang tidak sehat.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan konsumsi makanan sehat di SMP Negeri 2 Tuban didapatkan p value $< 0,05$ maka hipotesis diterima artinya ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan konsumsi makanan sehat.

PEMBAHASAN

A. Identifikasi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia

Berdasarkan tabel 5.1 hampir setengahnya remaja putri memiliki pengetahuan cukup tentang anemia.

Pengetahuan merupakan hasil "tahu" dan ini terjalin setelah orang melaksanakan penginderaan terhadap sesuatu objek tertentu. Penginderaan terjalin lewat panca indra dan raba. Manusia ialah, indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh lewat mata serta telinga. Pengetahuan ataupun kognitif ialah domain yang sangat berarti untuk terjadinya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan pendidikan, semakin baik tingkat pendidikan, semakin baik tingkat pengetahuannya. Tidak hanya pendidikan faktor internal yang mempengaruhi pengetahuan adalah pekerjaan serta juga umur (Wawan & Dewi, 2011).

Tingkat pendidikan seseorang akan memengaruhi pengetahuan seseorang. Hal ini diperjelas oleh Christy dalam Lukman (2018) yang mengatakan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi daya untuk menyerap memahami pengetahuan yang didapatkan oleh seseorang. Semakin banyak penyerapan informasi, maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan, termasuk pengetahuan Kesehatan.

Pada masa sekolah remaja sudah mendapatkan materi tentang reproduksi akan tetapi informasi yang di dapatkan tidak terlalu mendetail seperti halnya pengetahuan tentang anemia. Remaja merupakan masa untuk mencari identitas diri. Modernisasi yang terjadi dan teknologi yang semakin maju membuat remaja saat ini sangat mudah tertarik oleh penggunaan teknologi dan komunikasi untuk mencari informasi seputar dunia kesehatan. Fenomena tersebut berakibat pada baiknya pengetahuan remaja putri tentang anemia.

B. Identifikasi Konsumsi Makanan Sehat

Berdasarkan tabel 5.2 sebagian besar (60,2% siswi) mengkonsumsi makanan sehat.

Menurut (Andrianto, 2014) “Makanan sehat adalah makan yang mengandung zat – zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memiliki beberapa syarat, yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan, tetapi tidak harus makanan mahal dan enak. Remaja membutuhkan makanan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangannya yakni makanan yang mengandung gizi yang diperlukan tubuh.

Menurut (Dieny, 2014) faktor yang mempengaruhi konsumsi makan sehat pada remaja adalah faktor individu dan faktor lingkungan. Asupan gizi seimbang dapat diperoleh dari makanan yang berkualitas dan bergizi. Makanan berkualitas dan bergizi adalah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan gizi, tidak berlebihan dan tidak kurang.

Komponen penting yang mempengaruhi pemilihan makanan sehat adalah pengetahuan gizi dan sikap. Pengetahuan gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Seorang remaja akan mempunyai gizi cukup jika makanan yang mereka makan mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Sebaiknya remaja melakukan sarapan pagi dengan makanan yang mengandung gizi lengkap terutama karbohidrat. Remaja yang memiliki aktivitas banyak membutuhkan kalori, protein, dan mikronutrien baik secara kualitatif maupun kuantitatif makanan yang dikonsumsi saat sarapan mengandung sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur dalam jumlah seimbang serta mengandung sepertiga kecukupan gizi dalam sehari dan remaja sangat membutuhkan gizi dipagi hari sebelum melakukan aktivitas (Wirjatmadi & Adriani, 2012).

Sarapan dengan menu gizi seimbang sangat penting karena berfungsi menjaga kondisi tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar. Sarapan juga berfungsi sebagai sumber tenaga untuk melakukan kegiatan, sehingga sarapan pagi sangat dianjurkan dilakukan oleh remaja sebelum berangkat ke sekolah karena akan mengurangi konsumsi makanan jajanan yang kandungan zat gizinya rendah.

C. Analisa Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Konsumsi Makanan Sehat

Berdasarkan tabel 5.3 hampir setengahnya siswa yang berpengetahuan baik dan cukup mengkonsumsi makanan sehat. Pengetahuan adalah faktor penentu bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Pengetahuan adalah "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu subyek tertentu. Pengindraan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Wawan & Dewi, 2011).

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu (Wirjatmadi & Adriani, 2012). Sedangkan menurut Kiswari (2014) anemia defisiensi besi merupakan akibat yang utama karena kehilangan darah atau tidak memadainya masukan besi.

buah. Makanan pokok merupakan makanan yang banyak mengandung karbohidrat atau zat tepung seperti nasi, singkong, sagu, dan jagung. Karbohidrat merupakan zat yang sangat dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi. Dengan mendapat asupan karbohidrat yang cukup dan dapat melakukan berbagai macam aktivitas (Novianti, 2019).

Dari uraian diatas pengetahuan remaja putri sangat berhubungan dengan konsumsi makanan sehat. Dimana siswi yang memiliki pengetahuan baik tentang anemia, maka frekuensi konsumsi makanan sehat juga tinggi. Namun, pengetahuan kurang akan memotivasi seseorang untuk memiliki kebiasaan kurang dalam memilih asupan makanan. Hal ini dapat dilihat dari remaja yang berpengetahuan baik cenderung mengkonsumsi makanan sehat yaitu dari 40 orang yang mengkonsumsi makanan tidak sehat hanya 10 orang. Meskipun memiliki kecenderungan yang sama dengan yang pengetahuannya baik, tetapi sangat kecil kemungkinan remaja yang pengetahuannya baik mengkonsumsi makanan tidak sehat. Hasil ini menunjukkan

bahwa orang yang memiliki pengetahuan yang baik maka akan memiliki kebiasaan pola makan yang baik pula.

Kesimpulan

1. Hampir setengahnya memiliki pengetahuan baik dan cukup tentang anemia.
2. Sebagian besar siswi mengkonsumsi makanan sehat.
3. Ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan konsumsi makanan sehat.

Daftar Pustaka

- Andrianto, Y. (2014). Makanan Sehat. *Bandung: Panca Anugrah Sakti*.
- Dieny, F. F. (2014). Permasalahan gizi pada remaja putri. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 1(4), 49.
- Indonesia, K. R. (2017). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. *Jakarta: Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional*.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Tahun 2012*.
- Novianti, S. (2019). *Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Pada Anak Melalui Kegiatan Cooking Di TK Tunas Bangsa Balai Panjang Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota*.
- Proverawati, A., & Wati, E. K. (2011). Ilmu gizi untuk keperawatan dan gizi kesehatan. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 18, 19.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017). Pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404–409.
- Simamora, D., Kartasurya, M. I., & Pradigdo, S. F. (2018). Hubungan asupan energi, makro dan mikronutrien dengan tekanan darah pada lanjut usia (Studi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran, Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 426–435.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2011). *Teori Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia* Yogyakarta: Nuha Medika (Bukittinggi 2013).
- Wirjatmadi, B., & Adriani, M. (2012). *Pengantar gizi masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.