



## Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Anemia Dan Kekurangan Energi Kronik Siswi Madrasah Tsanawiyah Darul Hikmah Poniang

*The Effect Of Nutritional Education On Knowledge Of Anemia And Chronic Energy Deficiency Of Students At Islamic Junior High School Darul Hikmah Poniang*

Diesna Sari<sup>1</sup>, Ummu Kalsum<sup>2</sup>, Muhammad Hosni Mubarak<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Gizi, Universitas Sulawesi Barat, Majene

<sup>3</sup>Prodi Administrasi Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat, Majene

email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [dydiesnasari@gmail.com](mailto:dydiesnasari@gmail.com)

No Hp : 081355618010



<p><b>ARTICLE INFO :</b> <i>Article History :</i> Received: Agustus 2022 Accepted: Agustus 2022 Published: Agustus 2022</p>	<p><b>ABSTRAK</b> <b>Latar Belakang:</b> Masalah gizi yang rentan terjadi pada kelompok remaja adalah anemia dan KEK. Pengetahuan seseorang akan sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. <b>Tujuan:</b> Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan anemia dan kekurangan energi kronik (KEK) pada Siswi MTS Darul Hikmah Poniang. <b>Metode:</b> Jenis penelitian adalah quasi eksperimental dengan desain <i>one group pre-post test</i>. Populasi penelitian yaitu seluruh siswi di Mts Darul Hikmah Poniang. Penentuan sampel menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri berumur 12-17 tahun, sudah menstruasi, dan bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani informed consent berjumlah sebanyak 34 orang siswi. Data pengetahuan dikumpulkan dengan membagikan lembar kuesioner yang telah disediakan. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. <b>Hasil:</b> Terjadi peningkatan persentase jumlah anak yang memiliki kategori tingkat pengetahuan yang cukup terkait anemia yakni dari 23,53 % menjadi 50%, begitupun pada kategori tingkat pengetahuan yang cukup terkait KEK yakni dari 26,47% menjadi 55,89 %. Hasil uji menunjukkan ada perbedaan bermakna secara statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon yaitu (<math>p &lt; 0,05</math>) antara kedua variable yakni hasil pengetahuan tentang anemia dan KEK yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan gizi. Nilai <i>P</i> pada analisis uji pada pengetahuan anemia menunjukkan angka <math>p = 0,026</math>. Dan Nilai <i>P</i> pada tabel analisis uji pengetahuan KEK menunjukkan angka <math>p = 0,001</math>. <b>Kesimpulan:</b> Ada pengaruh perbedaan hasil pengetahuan tentang anemia dan KEK yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan gizi pada remaja putri.</p>
<p><b>Kata Kunci :</b> Penyuluhan Gizi; Anemia; KEK; Remaja Putri;</p>	<p><b>ABSTRACT</b> <b>Background:</b> Nutritional problems that are vulnerable to adolescents are anemia and CED. A person's knowledge will greatly influence attitudes and</p>
<p><b>Keywords :</b> Nutritional Counseling; Anemia;</p>	

<p>Chronic energy deficiency; Teenage Girls;</p>	<p>behavior in choosing food. <b>Objective:</b> The aim of this research is to determine the effect of providing counseling on knowledge of anemia and chronic energy deficiency (KEK) among female students at Mts Darul Hikmah Poniang. <b>Method:</b> This type of research is quasi-experimental where the design used is one group pre-test and post-test. The research population was all female students at Mts Darul Hikmah Poniang. The sample was determined using a random sampling technique with inclusion criteria, namely young women aged 12-17 years, already menstruating, and willing to become research subjects by signing an informed consent. With a total sample of 34 female students. Knowledge data was collected by distributing the questionnaire sheets provided. Data analysis uses univariate and bivariate analysis. <b>Results:</b> The results of the study showed that there was an increase in the percentage of children who had a sufficient level of knowledge regarding anemia, namely from 23.53% to 50%, as well as in the category of sufficient level of knowledge regarding KEK, namely from 26.47% to 55.89%. The test results showed that there was a statistically significant difference using the Wilcoxon test, namely (<math>p &lt; 0.05</math>) between the two variables, namely the results of knowledge about anemia and CED which were significant between before and after being given intervention in the form of nutritional education. The P value in the test analysis on knowledge of anemia shows <math>p = 0.026</math>. And the P value in the KEK knowledge test analysis table shows the number <math>p = 0.001</math>. <b>Conclusion:</b> There is a significant difference in the results of knowledge about anemia and CED between before and after intervention in the form of nutrition education for adolescent girls.</p>
--	---



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

## PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam sel darah anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya lebih dari 20%. Anemia defisiensi besi disebabkan karena kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi yang tidak cukup, penyerapan tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung diantaranya pada masa pubertas dan karena aktifitas yang meningkat, diet yang salah, pola makan yang tidak teratur, dan mengalami menstruasi dimana besi hilang bersama darah menstruasi (Arumsari, 2018)

Anemia defisiensi merupakan anemia yang paling sering terjadi pada remaja, karena kebutuhan yang tinggi untuk pertumbuhan. Anemia kurang zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra. Anemia kurang besi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, kurangnya mengonsumsi sumber makanan hewani sebagai (home iron), sedangkan bahan makanan nabati [nonhome iron] merupakan zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari (Daris et al., 2013). Menurut WHO batas ambang anemia untuk wanita usia 11 tahun keatas adalah apabila konsentrasi atau kadang dalam darah kurang dari 12g/dl. Penyebab utama anemia yang paling umum diketahui adalah kurangnya zat besi dalam makanan, penyerapan zat besi dari makanan yang sangat rendah adanya zat-zat yang menghambat penyerapan zat besi dan adanya parasit dalam tubuh seperti cacing tambang atau cacing pita. (Arumsari, 2018)

Kekurangan Energi Kronik atau KEK merupakan suatu kondisi yang terjadi akibat adanya ketidakseimbangan asupan energi dan protein, hal ini menyebabkan zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh tidak terpenuhi (Yulianasari et al., 2019). Resiko KEK adalah suatu kondisi dimana remaja putri atau perempuan mengalami kecenderungan untuk menderita KEK. Asupan energi kurang dari

kebutuhan dalam jangka waktu tertentu akan menyebabkan terjadi penurunan status gizi. Gizi kurang yang dialami pada saat remaja sebelum kehamilan sangat beresiko bagi pertumbuhan dan perkembangan janin yang akan dilahirkan seperti terjadinya prematuritas dan kejadian berat badan lahir rendah (BBLR) (Telisa & Eliza, 2020)

Menurut data Riskesdas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1% dan tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 48,9%, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun, artinya masih terdapat permasalahan anemia di Indonesia yang belum teratasi. Prevalensi status gizi kurus dan kurang energi kronik (KEK) pada Wanita usia subur di Sulawesi Barat pada tahun 2017 masing-masing 4,9% dan 11,7%. Data Riskesdas 2018, Prevalensi anemia ibu hamil di Sulawesi Barat sebanyak 13,68% (Riskesdas, 2018)

Pola makan merupakan kebiasaan penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi dan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Usia remaja adalah usia rentan gizi karena tumbuh kembang yang pesat dan dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan beragam aktivitas fisik. Jika pola asupan buruk, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis di masa dewasa. (Mutmainnah et al., 2021)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam rangka meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait pola makan yang baik untuk mengatasi permasalahan gizi yang terjadi adalah dengan memberikan edukasi gizi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan anemia dan kekurangan energi kronik (KEK) Siswi di Mts Darul Hikmah Poniang.

## METODE

Penelitian dilakukan pada Juli 2022 di MTs Darul Hikmah Poniang, Kab. Majene, Sulawesi Barat. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimental dimana bentuk desain yang dipakai adalah *one group pre-test dan post-test* untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri siswi Mts Darul Hikmah Poniang.

Populasi penelitian yaitu seluruh siswa di Mts Darul Hikmah Poniang yang berjumlah 81 orang. Adapun total jumlah sampel yang diperoleh yaitu 34 orang siswi, penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak (*simple random sampling*) dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri berumur 12-15 tahun, sudah menstruasi, dan bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Data pengetahuan dikumpulkan oleh peneliti dengan membagikan lembar kuesioner yang telah disediakan untuk diisi oleh sampel. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan tingkat kepercayaan 95%, dan nilai signifikansi ( $P= 0,05$ ).

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Umur merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang dalam memperoleh informasi secara langsung ataupun tidak langsung dalam menambah pengalaman yang akan meningkatkan pengetahuan. Tabel 1 dibawah ini menunjukkan bahwa jumlah subjek bervariasi mulai dari umur 12 tahun sampai 17 tahun.

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur**

Umur (tahun)	f	%
12	8	23,54
13	5	14,70
14	5	14,70
15	5	14,70
16	8	23,53
17	3	8,83
Total	34	100

Berdasarkan hasil penyajian tabel 1. distribusi frekuensi responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari 34 sampel siswi MTs Darul Hikmah Poniang, karakteristik berdasarkan umur yaitu yang berusia 12 tahun berjumlah 8 responden dengan persentase 23,54%, berusia 13 tahun berjumlah 5 responden (14,70%), berusia 14 tahun berjumlah 5 responden (14,70%), berusia 15 tahun berjumlah 5 responden (14,70%), berusia 16 tahun berjumlah 8 responden (23,53%), dan yang berusia 17 tahun berjumlah 3 responden (8,83%). Dari tabel dapat dilihat bahwa mayoritas siswi MTs Darul Himah Poniang berusia 16 tahun

**2. Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Anemia Sebelum (pre-test) dan Sesudah (post-test) Diberikan penyuluhan gizi.**

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Anemia Sebelum Dan Sesudah Edukasi**

Pengetahuan	Kategori			Total	P
	Baik	Cukup	Kurang		
<b>Pre-Test</b>	11 (32,36%)	8 (23,53%)	15 (44,11%)	34 (100%)	0,026
<b>Post-Test</b>	12 (35,29%)	17 (50%)	5 (14,71)	34 (100%)	
<b>Total</b>	23 (67,65%)	25 (83,53)	20 (58,82)		

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan anemia sebelum dan sesudah edukasi dari 34 sampel siswi diperoleh pengetahuan anemia sebelum dilakukan edukasi yaitu responden yang berkategori “Baik” berjumlah 11 responden (32,36%), kategori “Cukup” berjumlah 8 responden (23,53%), kategori “Kurang” berjumlah 15 responden (44,11%). Hasil pengetahuan anemia sesudah dilakukan edukasi yaitu responden yang berkategori “Baik” berjumlah 12 responden (35,29%), kategori “Cukup” berjumlah 17 responden (50%), kategori “Kurang” berjumlah 5 responden (14,71%).

Dari hasil analisis pengetahuan anemia sebelum dan sesudah dilakukan edukasi didapatkan perbedaan pengetahuan, dapat dilihat ada perbedaan bermakna secara statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon yaitu ( $p < 0,05$ ) antara kedua variable. Nilai p pada tabel analisis pengetahuan anemia menunjukkan angka  $p = 0,026$ . Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan anemia siswi MTs Darul Hikmah Poniang sebelum dan setelah diberikan edukasi.

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan KEK Sebelum Dan Sesudah Edukasi**

Pengetahuan	Kategori			Total	P
	Baik	Cukup	Kurang		
<b>Pre-Test</b>	1 (2,94%)	9 (26,47%)	24 (70,59%)	34 (100%)	0,001
<b>Post-Test</b>	5 (14,70%)	19 (55,89%)	10 (29,41)	34 (100%)	
<b>Total</b>	6 (17,64)	28 (82,36%)	34 (100%)		

Berdasarkan pada tabel 3 didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan KEK sebelum dan sesudah edukasi dari 34 sampel siswi diperoleh pengetahuan anemia sebelum dilakukan edukasi yaitu responden yang berkategori “Baik” berjumlah 1 responden (2,94%),

kategori “Cukup” berjumlah 9 responden (26,47%), kategori “Kurang” berjumlah 24 responden (70,59%). Hasil pengetahuan KEK sesudah dilakukan edukasi yaitu responden yang berkategori “Baik” berjumlah 5 responden (14,70%), kategori “Cukup” berjumlah 19 responden (55,89%), kategori “Kurang” berjumlah 10 responden (29,41%).

Dari hasil analisis pengetahuan KEK sebelum dan sesudah dilakukan edukasi didapatkan perbedaan pengetahuan, dapat dilihat ada perbedaan bermakna secara statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon yaitu ( $p < 0,05$ ) antara kedua variable. Nilai p pada tabel analisis pengetahuan KEK menunjukkan angka  $p = 0,001$ . Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan anemia siswi MTs Darul Hikmah Poniang sebelum dan setelah diberikan edukasi.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan jumlah sampel 34 orang remaja putri. Umumnya kelompok usia remaja, merupakan periode rentan gizi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Selain itu pada remaja dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik yang beragam. Pola asupan yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan osteoporosis di masa dewasa. (Mutmainnah et al., 2021)

Anemia merupakan kondisi yang banyak terjadi pada remaja putri, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti status gizi, menstruasi dan sosial ekonmi. Anemia bisa menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh yang mengakibatkan tubuh mudah terkena masalah kesehatan. (Ramini Harahap Dosen et al., 2018)

Anemia defisiensi sering terjadi pada remaja karena kebutuhan yang tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Anemia kurang zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra. Anemia kurang besi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, kurangnya mengonsumsi sumber makanan hewani sebagai (home iron), sedangkan bahan makanan nabati [nonhome iron] merupakan zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari (Daris et al., 2013)

Status KEK remaja dapat dipengaruhi salah satunya oleh kebiasaan makan. Kebiasaan makan remaja yang tidak baik yaitu seperti melewati sarapan, konsumsi sayur dan buah yang rendah, konsumsi fast food yang tinggi, konsumsi jajanan yang tidak sehat, dan konsumsi makanan olahan tinggi gula (Nuryani, 2019).

Penyebab utama anemia gizi besi pada wanita adalah kurang memadainya asupan makanan sumber Fe. Penyebab lainnya dari anemia defisiensi besi adalah dikarenakan asupan dan serapan zat besi yang tidak adekuat, dengan kebiasaan mengonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti teh secara bersamaan pada waktu makan. Hal ini juga berhubungan dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) yang dapat terjadi. Faktor lain terjadinya masalah gizi ini salah satunya yaitu pengetahuan seseorang yang kurang tentang anemia dan sikap yang tidak mendukung (Listiana, 2016).

Tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seorang remaja adalah salah satu elemen yang dapat menyebabkan anemia. Kurangnya pengetahuan dapat mengakibatkan keyakinan yang tidak akurat mengenai anemia, yang dapat berdampak pada pola makan sehari-hari, gaya hidup, dan perilaku. Pilihan makanan yang tidak tepat berdampak pada asupan nutrisi yang tidak mencukupi, terutama konsumsi zat besi (Budiarti et al., 2021).

Salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya akan mengubah berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu upaya pemberian informasi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan gizi (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan baik terkait pengetahuan tentang anemia maupun pengetahuan terkait dengan kekurangan energi kronis (KEK) yang dilihat dari hasil pre-test dan post-test pada responden setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan dengan menggunakan media power point dan leaflet. Hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif. Dimana terjadi peningkatan jumlah anak yang

memiliki kategori pengetahuan yang cukup terkait anemia yakni dari 23,53 % menjadi 50%, begitupun pada kategori pengetahuan yang cukup terkait KEK yakni dari 26,47% menjadi 55,89 %.

Pengetahuan yang rendah pada remaja tentang anemia dan KEK dipengaruhi oleh faktor umur dan informasi yang tidak tepat, untuk itu pentingnya pendidikan serta informasi yang tepat untuk remaja agar memiliki wawasan yang luas agar pengetahuannya tidak salah penafsiran, sehingga remaja memiliki pengetahuan yang lebih baik khususnya terkait status gizi.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan di MTs Darul Hikmah Poniang menunjukkan bahwa ada pengaruh perbedaan hasil pengetahuan tentang anemia dan KEK yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan gizi. Dari penelitian tersebut dianggap perlu dilakukan kegiatan penyuluhan terkait anemia dan KEK pada remaja putri di setiap sekolah guna menambah pengetahuan terkait masalah gizi yang dihadapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, E. (2018). Faktor Risiko Anemia Pada Remaja Putri Peserta Program Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) Di Kota Bekasi Ermita Arumsari Program Studi Gizi Masyarakat Dan Sumberdaya Keluarga. *Bogor: GMSK IPB* (2008).
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
- Daris, C., Wibowo, T., Notoatmojo, H., & Rohmani, A. (2013). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang. In *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah* (Vol. 1).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Listiana, A. (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
- Mutmainnah, K., Patimah, S., Gizi, P., & Kesehatan Masyarakat, F. (2021). Hubungan Kurang Energi Kronik (Kek) Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene. In *Window Of Public Health Journal* (Vol. 1, Issue 5).
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryani. (2019). Gambaran pengetahuan, sikap, perilaku dan status gizi pada remaja di kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 63–70
- Ramini Harahap Dosen, N. D., Farmasi Dan Kesehatan, F., & Kesehatan Helvetia, I. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri The Related Factors To The Occurrence Of Anemia In Teenage Girls Artikel History. In *78 Nursing Arts: Vol. Xii (Issue Desember)*.
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Haemoglobin Dan Risiko Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.30867/Action.V5i1.241>
- Yulianasari, P., Nugraheni, A., Kartini, A., Peminatan, M., Kesehatan, G., Masyarakat, K., Diponegoro, U., Dosen, ), & Gizi, B. (2019). *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (Studi Pada*

