

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI DENGAN MEDIA BUKLET DI SMP SABBHISMA PADANG

WIWI SARTIKA, YOSI SURYARINILSIH, HERWATI, MURNIATI M
Poltekkes Kemenkes Padang

Abstract: *Data on the prevalence of anemia in adolescents (aged 15-25 years) reaches 18.4 (Riskesdas 2013). This situation has an impact on reducing concentration and learning achievement, and influencing productivity. Because it is very detrimental in the future, the prevention and control of the problem of anemia needs to be improved. The aim of this community service activity is an increase in Anemia knowledge and nutrition of adolescent girls with nutrition education using a booklet at Sabbihisma Middle School Padang. The results showed that young women have low Hb levels (average 10.631 mg / dl). The knowledge of adolescent girls about anemia and nutrition in the medium and low categories has increased to high (100%) after being given nutrition health education by the Recommended booklet method through the School Principal, so that nutrition education is continued at school, because it has a greater chance of successfully increasing knowledge nutrition in the community, where students are expected to be intermediaries for teachers in reaching parents so that the information provided can be spread more widely and the goals of nutrition education are achieved. Submitting nutrition messages using a booklet has been shown to significantly improve nutritional knowledge.*

Keywords: *Young Women, Knowledge of anemia and nutrition, Booklet.*

Abstrak: Data prevalensi kejadian anemia pada remaja (usia 15-25 tahun) mencapai 18,4 (Riskesdas 2013). Keadaan ini berdampak menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta mempengaruhi produktivitas. Karena sangat merugikan pada masa yang akan datang, maka pencegahan maupun penanggulangan masalah anemia perlu ditingkatkan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan Anemia dan gizi remaja putri dengan pendidikan gizi menggunakan buklet di SMP Sabbihisma Padang. Hasil menunjukkan Remaja putri memiliki kadar Hb yang rendah (Rata-rata 10,631 mg/dl). Pengetahuan remaja putri tentang anemia dan gizi dengan kategori sedang dan rendah telah meningkat menjadi tinggi (100%) setelah diberikan pendidikan kesehatan gizi dengan metode buklet Direkomendasikan melalui kepala Sekolah, agar pendidikan gizi dilanjutkan di sekolah, karena memiliki peluang yang lebih besar untuk berhasil meningkatkan pengetahuan gizi di masyarakat, dimana siswa diharapkan dapat menjadi perantara bagi guru dalam menjangkau orang tua sehingga informasi yang diberikan dapat tersebar lebih luas dan tujuan dari pendidikan gizi tercapai. Penyampaian pesan-pesan gizi menggunakan buklet terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan.

Kata Kunci: Remaja Putri, Pengetahuan anemia dan gizi, Buklet.

A. Pendahuluan

Akibat dari jangka panjang anemia gizi besi pada remaja putri yang nantinya akan hamil, adalah tidak mampu memenuhi zat-zat gizi pada dirinya dan pada janinnya sehingga dapat meningkatkan terjadinya resiko kematian maternal, prematuritas, BBLR, dan kematian perinatal (Hayati, 2010). Ada faktor-faktor yang mempengaruhi

anemia salah satunya adalah pengetahuan tentang anemia. Pengetahuan tentang anemia dan gizi yang rendah akan meningkatkan kejadian anemia pada remaja putri (Nurbaiti 2013). Anemia juga mempengaruhi prestasi belajar karena menurunnya konsentrasi (Istiqomah,dkk 2012). Pengetahuan gizi yang tinggi diharapkan mengubah perilaku remaja dalam memilih makanan yang bergizi sesuai dengan pola menu seimbang dan kebutuhannya. Mereka sejak dini perlu diberikan pendidikan agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah agar tidak mengakibatkan timbulnya masalah gizi (Mardhani, 2011).

Hasil penelitian Septy, Fela V (2015) di SMP Sabbihisma Anak Air Padang mendapatkan remaja putri (40%) memiliki pengetahuan rendah tentang zat besi. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan melihat efektivitas penggunaan buklet dalam peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri terhadap metode pendidikan yang diberikan. Media yang dipilih haruslah media yang berdasarkan tujuan pembelajaran dan kemampuan belajar siswa. Buklet diharapkan mampu memudahkan pemahaman dan diminati oleh berbagai kalangan baik anak-anak hingga dewasa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa buklet mampu menyampaikan pesan dengan cara yang menarik sehingga mudah dimengerti dan dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

Hasil penelitian Sasmita, A S (2015) menyimpulkan nilai rata-rata pengetahuan anemi pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media komik meningkat dari 61,87 menjadi 72,05. Penelitian Nunung dan Sophie (2012) pada remaja puteri di SMA Negeri 15 Medan dengan kategori baik hanya 10,1%, Penelitian Nurbaiti (2013) di SMA Negeri 11 Banda Aceh pada remaja puteri tentang pengetahuan anemia, dengan kategori kurang sebanyak 42,9%. Hingga kini belum ada program yang dimasukkan dalam Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk menanggulangi atau memberi pengetahuan mengenai anemia pada remaja putri disekolah-sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berdasarkan hasil penelitian kami sebelumnya di tempat yang sama, yang berjudul Pengaruh Kapsul Daun Kelor terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri (Sartika,W,2017). Juga penelitian tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan asupan zat besi remaja putri dengan kesimpulan asupan zat besi remaja putri dengan katagori defisit (80%) (Sartika,W, 2015). Masalah anemia yang ditandai dengan nilai Hb yang tidak normal masih mengancam remaja putri. Tantangan bagi petugas kesehatan untuk melakukan berbagai upaya baik promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif adalah selain dengan melakukan screening berkala juga dengan pendekatan pola pendidikan gizi yang salah satunya melalui media buklet.

B. Metodologi Penelitian

Lokasi penelitian ini di SMP Sabbihisma Anak Air Padang sebagai kelompok intervensi, yaitu kelompok yang diberikan pendidikan gizi. Data pengetahuan anemia *pretest dan posttest* pada kelompok intervensi menggunakan kuesioner pengetahuan tentang anemia dengan jumlah 30 soal yang diadopsi dan dimodifikasi dari penelitian Zulaekah (2007) dan telah diuji reliabilitasnya dengan nilai $r = 0,719$. Jarak antara pretest dan posttest adalah 1 minggu setelah diberikan pendidikan gizi dengan media buklet. Penilaian skor pengetahuan dinyatakan dalam total skor jumlah benar, jika jawaban benar diberi nilai 1 dan nilai 0, kemudian dijumlahkan untuk mengetahui tingkat pengetahuan anemia remaja putri. Pengetahuan remaja dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu pengetahuan baik jika jawaban benar $> 80\%$, pengetahuan sedang 60 - 80%, dan pengetahuan

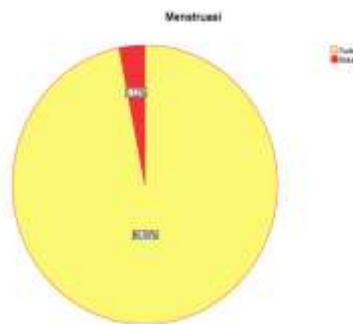
kurang jika jawaban benar < 60% (Khomsan, 2000). Penjelasan masing-masing tahapan kegiatan ini sebagai berikut: a) Dilakukan pre test pengetahuan awal remaja putri tentang anemia dan gizi; b) Dilakukan desiminasi pengetahuan dan diskusi tentang anemia, gizi seimbang, bahan makanan sumber zat besi dan nutrisi remaja putri; c) Dilakukan desiminasi ilmu dan diskusi dengan model pendidikan gizi menggunakan metode buklet; d) Melanjutkan desiminasi ilmu dan diskusi dengan model pendidikan gizi menggunakan metode buklet; dan e) Tahap kelima, dilakukan post test

C. Hasil Dan Pembahasan

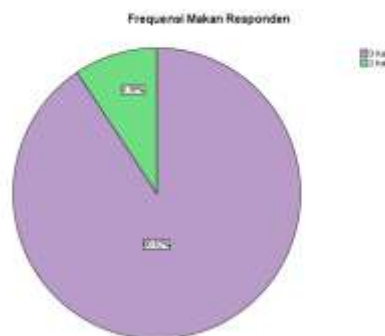
Karakteristik Responden

Responden terdiri dari 13 orang remaja putri kelas VII, dan 19 orang kelas VIII. Umur responden berkisar 12 s/d 15 tahun, dan gambar 1 menunjukkan hampir semuanya sudah menstruasi yaitu sebanyak 30 orang (96,88%). Begitu pula sebagian besar yaitu 29 orang (90,6%) responden dengan frekuensi makan 3x sehari (gambar 2

Gambar 1 Prosentase Mentruasi remaja putri



Gambar 2. Prosentase Frekuensi Makan Remaja Putri



Hasil Pemeriksaan Hb

Tabel 1 Distribusi Kadar Hb pada Remaja Putri di SMPIT Sabbihisma Kota Padang

Kadar Hb	Mean	Minimum	Maximum	Std. Deviation
Mg/dl	10.631	7.0	14.3	1.5339

Hasil Pretes dan Postes Pengetahuan tentang anemia dan Gizi

Tabel 2

Distribusi Skor Pretest dan Postest Pengetahuan tentang “anemia dan Gizi” pada remaja putri di SMPIT Sabbihisma Kota Padang

Pengetahuan Anemia dan Gizi	Rata-rata Skor Pre Test	Rata-rata Skor Post Test
Pengertian Anemia	60	100
Dampak Defisiensi Besi	50	100
Gejala Anemia	60	100
Cara mengatasi anemia	50	100
Makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi	50	100

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor Pre Test dalam kategori pengetahuan rendah (<60) dan sedang (60-80). Sedangkan rata-rata post test terjadi peningkatan pengetahuan dengan kategori tinggi (> 80) sebanyak 100%.

Hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri meningkat setelah diberikan edukasi kesehatan dan gizi dengan metode buklet. Hasil ini menunjukkan bahwa dengan dilaksanakannya pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kesehatan maka pengetahuan remaja putri tentang anemia pada remaja putri, pengertian, dampak defisiensi besi, gejala anemia, cara mengatasi anemia dan makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi telah meningkat. Dengan demikian diharapkan remaja putri dapat menghindari penyebab terjadinya anemia dan tahu cara mengatasi anemia terutama melalui peningkatan jumlah asupan gizi dari makanan yang kaya akan sumber zat besi.

D. Penutup

Remaja putri memiliki kadar Hb yang rendah dari nilai normal (Rata-rata 10,631 mg/dl) di SMP Sabbihisma Padang. Pengetahuan remaja putri tentang anemia, yaitu: pengertian anemia, dampak defisiensi gizi besi, gejala anemia, cara mengatasi anemia dan makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi, telah meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan gizi dengan metode buklet di SMP Sabbihisma Padang (100%).

Daftar Pustaka

- Anita, 2007 dalam Febriany, Nunung dan Sophie Devita Sihotang. 2012. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Tentang Anemia Defisiensi Besi di SMA Negeri 15 Medan. [Jurnal KTI]. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara: Medan
- Dharmadi, dkk, 2011 dalam Febriany, Nunung dan Sophie Devita Sihotang. 2012. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Tentang Anemia Defisiensi Besi di SMA Negeri 15 Medan. [Jurnal KTI]. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara: Medan
- Hayati, RM. 2010. *Pengetahuan dan Sikap Anemia Defisiensi Besi dan Dampaknya terhadap Kesehatan Reproduksi di MAL IAIN Medan Tahun 2009/2010*. Medan: Universitas Sumatera Utara. 12

- Istiqomah, G.A., Rinayati., Zulaika, C., Wahyudi, D. 2012. *Hubungan Antara Kadar Hemoglobin Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Stikes Widya Husada Semarang Tahun 2012. Prosiding. SNST ke-4 Tahun 2013* Fakultas Teknik Universitas Wahid Hasyim Semarang. Program Studi D3 Kebidanan STIKES Widya Husada. Semarang.
- Khomsan, A. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Jurusan Gizi dan Sumberdaya Keluarga*. Bogor: Fakultas Pertanian, IPB.
- Mardhani, E, 2011, *Manfaat Penyuluhan dengan Media Buku Saku dalam upaya meningkatkan Pengetahuan Remaja di SMA Negeri Colomadu*, Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan, UMS, Surakarta. *meningkatkan Pengetahuan Remaja di SMA Negeri Colomadu*, Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan, UMS, Surakarta.
- Nurbaiti. 2013. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Banda Aceh Tahun 2013. Jurnal. Banda Aceh. StiKes Ubudiyah Banda Aceh*.
- Permaesih, D. 2003. *Status Gizi Remaja dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Bogor: Puslitbang Gizi.
- Puslitbangkes. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Sartika, W, 2015. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Asupan Zat Besi Remaja Putri di SMP Sabbihisma Anak Air Padang*. Penelitian Pengembangan Dosen Prodi Keperawatan Padang Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang
- Sartika, W, dkk 2017. *Pengaruh Pemberian Kapsul Daun Kelor terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMP Sabbihisma Anak Air Padang*, Penelitian Pengembangan Dosen Prodi Keperawatan Padang Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang
- Sasmitha, A S. 2015. *Peningkatan pengetahuan anemi dan perilaku makan pada remaja putrid sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media Komik*. Skripsi. Prodi Ilmu Gizi Falkultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Septy, F V, 2015. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Zat Besi di SMP Sabbihisma Tahun 2015*. KTI Prodi Keperawatan Padang, Poltekkes Kemenkes RI Padang.
- Zulaekah, S. 2012. *Pendidikan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi. Jurnal KEMAS 7 (2): 123-1*