

## Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur

### *Nutrition Education about Anemia in Adolescents in Banyuwangi District, East Java*

Septa Indra Puspikawati<sup>1,2</sup>, Susy Katikana Sebayang<sup>1,3</sup>, Desak Made Sintha Kurnia Dewi<sup>1,3</sup>, Rochmanita Ilvanadewi Fadzilah<sup>1</sup>, Afan Alfayad<sup>1</sup>, Dhea Aulia Hera Wardoyo<sup>1</sup>, Rina Pertiwi<sup>1</sup>, Arini Banowati Azalia Adnin<sup>1</sup>, Sarda Ika Devi<sup>1</sup>, Tyas Ratna Manggali<sup>1</sup>, Mela Septiani<sup>1</sup>, Dewi Yunita<sup>1</sup>

#### ABSTRAK

**Latar belakang:** Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari angka normal. Indonesia merupakan sebuah negara dengan kejadian anemia yang cukup tinggi. Prevalensi kejadian anemia yang terjadi pada Remaja Indonesia yaitu 32%, hal ini memiliki arti 3-4 dari 10 remaja di Indonesia menderita anemia. Program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) adalah salah satu cara yang dapat digunakan sebagai upaya di dalam penanganan anemia. Cakupan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri sebesar 76,2%, dengan 80,9% diantaranya mendapat TTD di sekolah. Remaja putri yang mendapat TTD di sekolah dan mengonsumsi  $\geq 52$  butir hanya sebanyak 1,4%, sedangkan, 98,6% lainnya mengonsumsi  $< 52$  butir. Dengan demikian kesadaran remaja putri tentang pentingnya konsumsi TTD sebagai langkah untuk mencegah terjadinya anemia masih cukup rendah.

**Tujuan:** Mengetahui perbedaan antara pengetahuan sebelum dan setelah pendidikan gizi tentang anemia pada remaja

**Metode:** Kegiatan dilaksanakan di Kecamatan Banyuwangi. Dilaksanakan pada bulan Agustus 2021. Sasaran kegiatan adalah pelajar sekolah menengah pertama (SMP) di Kecamatan Banyuwangi.

**Hasil:** Rata – rata skor pengetahuan meningkat sebesar 11,23. Sebanyak 75,3% siswa menjawab sangat setuju bahwa sosialisasi ini memberikan informasi baru.

**Kesimpulan:** Edukasi tentang anemia dan TTD pada remaja dengan media video dan leaflet secara online dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan TTD.

**Kata kunci:** remaja, anemia, tablet tambah darah

#### ABSTRACT

**Background:** Anemia is a condition hemoglobin level (Hb) in the blood lower than the standard. Indonesia is a country with high enough anemia cases. The prevalence of anemia in Indonesian teenagers is 32%, which means 3-4 out of 10 teenagers in Indonesia are anemic. Blood supplement tablets giving programs are one of the methods used in the treatment of anemia. The coverage of giving blood supplement tablets to adolescent girls is 76.2%, with 80.9% of them receiving iron tablets at school. Adolescent girls who received iron tablets at school and consumed 52 items were only 1.4%, while the other 98.6% consumed  $< 52$  items. Thus, young women awareness of the importance of blood supplements tablets consumption as a measure to prevent anemia can be quite low.

**Objectives:** Knowing the difference between knowledge before and after nutrition education about anemia in adolescents.

**Methods:** Activity is carried out in a Banyuwangi district. It was in August 2021. The target of the activity is a high school (junior) student in a Banyuwangi district.

**Results:** The mean score improvement was 11,23. About 75,3% strongly agreed that this socialization provided new information and understanding.

**Conclusion:** Online education about anemia and blood supplement tablets in adolescents using media short videos and leaflets can improve adolescents' knowledge.

**Keywords:** adolescent, anemia, blood supplement tablets

---

\*Koresponden:

septaindra@fkm.unair.ac.id

Septa Indra Puspikawati

<sup>1</sup>Research Group for Health & Well-being of Women and Children, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Biostatistika dan Kependudukan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

<sup>4</sup>Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

<sup>5</sup>Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

## PENDAHULUAN

Remaja Putri adalah masa peralihan atau perpindahan dari masa anak-anak hingga menjadi dewasa, hal ini dapat ditandai dengan terjadinya beberapa perubahan fisik dan juga mental. Berfungsinya alat reproduksi seperti menstruasi merupakan salah satu tanda perubahan fisik biasanya terjadi pada umur 10 – 19 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Untuk menghasilkan sebuah generasi penerus bangsa yang kreatif, berdaya saing dan produktif, maka kesehatan serta status gizi remaja harus dipersiapkan sedini mungkin, karena remaja yang sehat merupakan sebuah investasi masa depan bangsa untuk melanjutkan estafet kepemimpinan bangsa. Permasalahan kesehatan di Indonesia yang terjadi akibat dari permasalahan gizi yang dihadapi oleh remaja Indonesia salah satunya yaitu masalah gizi mikronutrien, yaitu anemia (Kemenkes RI, 2018).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar *hemoglobin* (Hb) di dalam darah lebih rendah dari angka normal (National Health Lung dan Blood Institute, 2011). Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang termasuk ke dalam permasalahan terbesar di dunia, terutama di negara berkembang (*developing countries*). Indonesia sendiri merupakan salah satu negara berkembang sehingga memiliki kejadian anemia yang cukup tinggi. Prevalensi anemia di Indonesia pada remaja yaitu sebesar 32% yang memiliki pengertian bahwa 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia (Kemenkes RI, 2018). Defisiensi atau kekurangan zat besi yang umum terjadi di dunia merupakan penyebab utama anemia (National Health Lung dan Blood Institute, 2011). Zat besi merupakan sebuah unsur utama yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan hemoglobin. Selain itu Tingkat pengetahuan pada remaja putri juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia, kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda anemia, dampak serta pencegahan anemia akan mengakibatkan remaja kurang di dalam mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, sehingga zat besi pada tubuh remaja tidak dapat terpenuhi. Rendahnya asupan atau masuknya zat besi serta zat gizi lainnya kedalam tubuh misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin, B12, dan kesalahan di dalam mengkonsumsi zat besi contohnya pada saat mengkonsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain sehingga dapat mengganggu di dalam proses penyerapan zat besi yang merupakan faktor penyebab tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri (Julaecha, 2020).

Anemia yang terjadi kepada remaja putri adalah salah satu dari permasalahan kesehatan yang menjadi fokus pemerintah (Vinet and Zhedanov, 2011). Sampai saat ini permasalahan anemia masih belum dapat menampakkan titik terang di dalam keberhasilan penanggulangannya. Anemia dapat menyebabkan penderitanya mengalami beberapa kondisi yaitu lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai yang sering disebut dengan 5L. Anemia pada remaja memiliki dampak kepada penurunan konsentrasi saat melaksanakan kegiatan belajar, penurunan kesegaran jasmani serta dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Herwandar and Soviyati, 2020). Program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) adalah salah satu cara dari penanganan anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). TTD sendiri adalah sebuah suplemen gizi yang memiliki kandungan zat besi setara dengan 60 mg zat besi elemental dan juga 400 mcg asam folat (Achadi, Endang., 2015). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengeluarkan surat edaran nomor HK 03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja dan Wanita Usia Subur. Cakupan pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri sebesar 76,2%, dengan 80,9% diantaranya mendapat TTD di sekolah jika remaja putri masih merupakan siswi dari sebuah sekolah. Remaja putri yang mendapat TTD di sekolah dan mengonsumsi  $\geq 52$  butir hanya sebanyak 1,4%, sedangkan, 98,6% lainnya mengonsumsi  $< 52$  butir. Dengan begitu kesadaran remaja putri akan pentingnya konsumsi TTD sebagai sebuah langkah untuk dapat mencegah anemia masih cukup rendah. Salah satu dari faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kesadaran remaja putri di dalam mengkonsumsi TTD yaitu karena

rendahnya pengetahuan, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan diantara pengetahuan serta kepatuhan remaja putri di dalam mengkonsumsi TTD (Saridewi and Ekawati, 2019).

Pendidikan gizi memiliki beberapa keunggulan, termasuk terjangkau, layak, tidak memiliki efek samping, dan berkelanjutan melalui peningkatan pengetahuan yang dapat berdampak pada perubahan perilaku pola makan. Sebuah studi eksperimental mencoba membandingkan nutrisi intervensi pendidikan dan suplementasi zat besi program melaporkan bahwa kelompok pendidikan gizi adalah lebih efektif untuk memperbaiki kondisi anemia (Sari, Subardjo and Zaki, 2019). Berdasarkan hal tersebut maka dibuatlah edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan TTD. Dengan adanya penelitian ini remaja semakin paham tentang anemia dan TTD.

## METODE

### Lokasi, waktu dan sasaran

Kegiatan dilaksanakan pada Kecamatan yang berada di Banyuwangi. Dilaksanakan pada bulan Agustus 2021. Sasaran dari kegiatan ini adalah pelajar sekolah menengah pertama (SMP) di Kecamatan Banyuwangi yang telah dipilih secara acak dari siswa-siswi di SMP 1 Banyuwangi. Kegiatan dilaksanakan secara online melalui zoom meeting.

### Pelaksanaan

Kegiatan yang dilaksanakan merupakan kegiatan pendidikan gizi yang dilakukan secara daring. Pendidikan gizi dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2021. Total waktu penyampaian materi, tanya jawab dan pemutaran video selama 60 menit.

Dalam kegiatan pendidikan gizi diadakan pre serta post-test yang nantinya akan digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa-siswi tentang anemia sebelum dan setelah mengikuti pendidikan tersebut. Dalam pre dan post- test ada 10 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan tentang anemia. Pertanyaan tersebut berisi tentang anemia (gejala) dan tablet tambah darah (pengertian, cara konsumsi, manfaat, dan kandungan). Peningkatan pengetahuan diukur menggunakan uji T berpasangan. Uji T berpasangan digunakan untuk membandingkan selisih dua sampel yang berpasangan dimana kedua sampel berasal dari objek yang sama dan diambil dalam keadaan yang berbeda, pre test diambil sebelum sosialisasi dan post test diambil setelah sosialisasi. Untuk mengukur tingkat efisiensi dan efektivitas media dan kegiatan sosialisasi maka diberikan lembar evaluasi kegiatan secara online.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

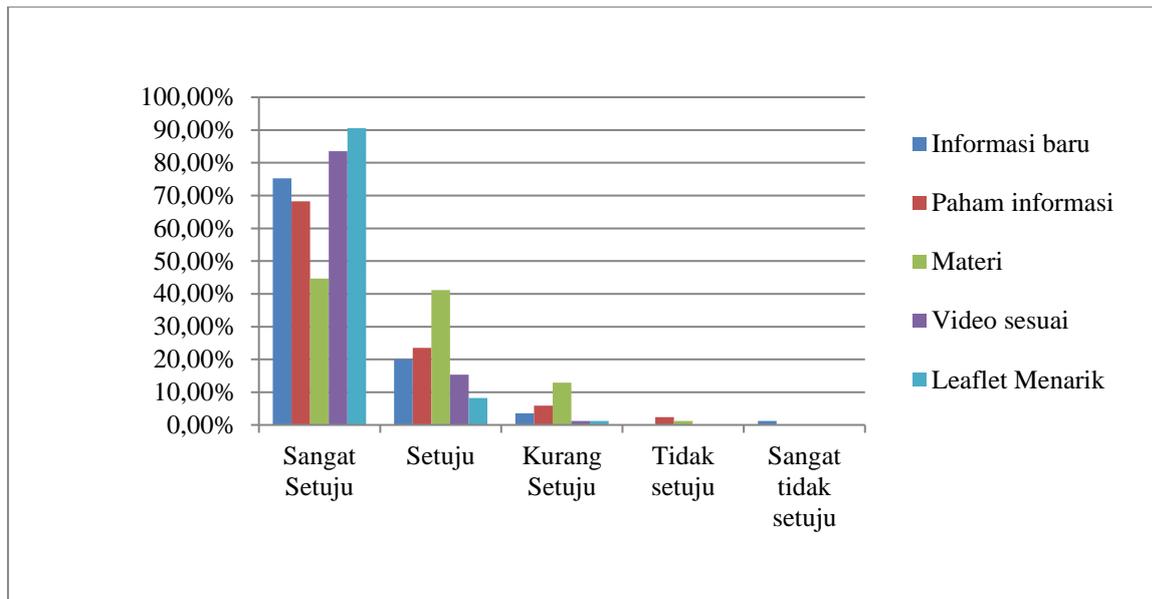
Total peserta yang mengikuti sosialisasi sebanyak 101 siswa. Dari 101 siswa yang berpartisipasi hanya 57 siswa yang mengisi pre test serta post test secara lengkap. Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah sosialisasi. Rata-rata pengetahuan siswa sebelum sosialisasi adalah  $77,72 \pm 13,23$  sedangkan setelah sosialisasi  $88,95 \pm 12,35$ .

**Tabel. 1** Pengetahuan Remaja Sebelum dan Setelah sosialisasi

	Mean	N	Std. Deviation	Correlation	pvalue*
Pre	77,72	57	13,23		
Post	88,95	57	12,35	0,455	<0,001

\*p value  $\alpha=0,05$

Hasil dari evaluasi kegiatan menggunakan skala yang dimulai dari angka 1 hingga angka 5 (sangat tidak setuju – sangat setuju). Sebanyak 63,5% siswa sangat setuju dan 30,6% setuju apabila acara tepat waktu dan durasinya sesuai. Sebanyak 75,3% siswa menjawab sangat setuju bahwa sosialisasi yang telah dilaksanakan dapat memberikan suatu informasi baru. Sebanyak 68,2% siswa sangat setuju bahwa informasi yang telah disampaikan dalam sosialisasi ini dapat dipahami. Sebanyak 83,5% siswa sangat setuju bahwa video yang ditampilkan sesuai dan animasi menarik. Sebanyak 90,6% siswa sangat setuju bahwa leaflet menarik, warna, desain dan gambar serta isi pesan mudah dipahami. Sebanyak 44,7% siswa sangat setuju bahwa materi yang disampaikan menarik.



**Gambar 1.** Evaluasi Kegiatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan anemia yang signifikan antara sebelum dan setelah sosialisasi dilakukan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan siswa-siswi telah mendapatkan informasi tentang anemia selama pemberian pendidikan gizi yang telah dijelaskan oleh narasumber serta media edukasi yaitu leaflet dan video. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sari (Sari, Subardjo and Zaki, 2019) yang menyatakan bahwa setelah pendidikan gizi tentang anemia pada remaja maka pengetahuan mereka akan meningkat.

Peserta didik yang berada di Sekolah Menengah Pertama atau SMP termasuk kedalam kelompok tahap operasional formal yang di mulai dari usia 11 tahun dan seterusnya, pada tahapan ini siswa-siswi telah mampu untuk dapat berpikir secara abstrak, yaitu berpikir mengenai ide serta memikirkan beberapa alternative atau beberapa cara untuk dapat memecahkan sebuah permasalahan yang terjadi pada remaja serta tidak lagi menerima informasi apa adanya tetapi mereka akan dapat memproses informasi itu serta mengadaptasikannya dengan pemikiran mereka sendiri (Sari, 2016). Siswa SMP sudah dapat diajak untuk berpikir kritis serta untuk mengembangkan sebuah pengetahuan tentang segala hal yang berhubungan dengan dirinya pada saat itu dan juga di masa yang akan datang. Tingginya tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan dapat membantu didalam menyiapkannya menjadi generasi yang unggul dan sehat.

Dalam pendidikan gizi tentang anemia tidak terlepas dari adanya pengaruh penggunaan sebuah alat peraga atau yang sering disebut dengan media edukasi. Media edukasi dapat mendukung jalanya sosialisasi yang akan berlangsung. Media sendiri merupakan sebuah alat yang dapat digunakan untuk menyampaikan sebuah pesan, serta dapat pula diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat menyalurkan sebuah informasi dari sumber informasi ke penerima informasi (Sari, Subardjo and Zaki, 2019). Di dalam sebuah pendidikan yang telah dilakukan menggunakan media yaitu leaflet dan video. Leaflet dipilih karena memiliki sasaran yang dapat menyesuaikan serta dapat digunakan sebagai bahan untuk belajar secara mandiri, di dalam penggunaannya dapat melihat bawa isi yang terkandung didalamnya santai sehingga informasi dapat dengan mudah dibagikan dengan keluarga maupun teman, serta dapat memberikan informasi lebih detail mengenai sebuah informasi yang tidak dapat diberikan secara lisan dan mengurangi kebutuhan dalam mencatat. Terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan pada remaja sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan gizi tentang anemia yang menggunakan media leaflet di SMP Kristen 1 Surakarta (Rokhmawati, 2015). Seseorang yang telah mengerti serta menyadari akan adanya stimulus yang dirasakan, serta tertarik dengan stimulus tersebut sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif pada suatu individu. Stimulus yang dimaksud di penelitian ini yaitu mengenai edukasi gizi yang dilakukan melalui media edukasi yaitu leaflet dan video. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah ada menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan pemberian media komik dan leaflet (Hannanti, Malkan and Nur, 2021)

Tingkat pengetahuan remaja dapat pula dipengaruhi oleh beberapa informasi yang telah didapat, semakin sedikit informasi yang diterima maka akan semakin kecil tingkat pengetahuan seseorang. Sebagian besar manusia dapat memperoleh pengetahuan melalui mata dan juga telinga (Susilowati, 2016). Video merupakan salah satu dari media edukasi kesehatan yang menggunakan audio dan visual sebagai perantara yang digunakan untuk dapat menyampaikan materi sehingga membuat remaja mampu untuk memperoleh sebuah pengetahuan. Video tentang pencegahan anemia ini dikemas secara menarik dengan menggunakan gambar, serta efek dan

juga suara yang disesuaikan dengan materi sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih nyata dan mudah untuk dimengerti oleh remaja sehingga dapat meningkatkan pengetahuan. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu pemberian pendidikan kesehatan melalui media video memiliki pengaruh terhadap pengetahuan tentang deteksi dini kanker payudara pada remaja putri (Sari, 2019)

Pengetahuan merupakan sebuah hasil tahu serta terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Pengetahuan adalah domain sangat penting di dalam terbentuknya tindakan dari seseorang (Susilowati, 2016). Apabila sebuah perilaku tersebut didasari oleh pengetahuan, kesadaran serta sikap positif maka perilaku akan tetap, akan tetapi apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan maka perilaku berlangsung sebentar atau tidak tahan lama. Pengetahuan diperlukan oleh seseorang untuk dapat mendorong dalam berperilaku. Sebelum seseorang berperilaku, dia harus tau terlebih dahulu mengenai apa manfaat dari perilaku tersebut (Susilowati, 2016). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan sebuah stimulus bagi tindakan seseorang. Oleh karena itu pengetahuan remaja putri tentang anemia dan juga Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja perlu ditingkatkan. Remaja dengan tingkat pengetahuan yang kurang mempunyai resiko 2 hingga 3 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan baik (Martini, 2015).

## KESIMPULAN

Edukasi tentang anemia dan juga Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja dengan media edukasi berupa leaflet dan Video secara online terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan TTD. Perlunya peningkatan kerjasama di antara pihak sekolah, Dinas Kesehatan melalui program UKS untuk dapat merealisasikan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri. Perlunya membentuk kelompok sebaya yang dapat menjadi upaya tepat untuk mencegah anemia di kalangan remaja.

## ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh remaja yaitu siswa SMP 1 Banyuwangi, guru, sekolah serta semua pihak yang terlibat di dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## REFERENSI

- Achadi, Endang., et al (2015) *Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah*.
- Hannanti, H., Malkan, I. and Nur, M. H. S. (2021) 'The Effect Of Nutrition Education Using Comic And Leaflet On The Improvement Of Anemia Knowledge', *Jgk*, 13(1), pp. 40–53.
- Herwandar, F. R. and Soviyati, E. (2020) 'Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018', *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), pp. 71–82. doi: 10.34305/jikbh.v11i1.154.
- Julaecha, J. (2020) 'Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), p. 109. doi: 10.36565/jak.v2i2.105.
- Kemendes RI (2018) 'Hasil Utama Riskesdas 2018'.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*.
- Martini (2015) 'Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Man 1 Metro', *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), pp. 1–7.
- National Health Lung dan Blood Institute (2011) 'Your guide to anemia: Anemia healthy lifestyle changes', *National Institutes of Health Publication*, pp. 2–48. Available at: file:///C:/Users/Courtney/Downloads/Introduction to Anemia\_NIH.pdf.
- Rokhmawati, I. A. (2015) 'Efek Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri di Smp Kristen 1 Surakarta', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Sari, D. (2016) 'Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kabupaten Banyumas', *Jurnal Kesmas Indonesia*, 8(1), pp. 16–31. Available at: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/view/138/127>.
- Sari, H. P., Subardjo, Y. P. and Zaki, I. (2019) 'Nutrition education, hemoglobin levels, and nutrition knowledge of adolescent girls in Banyumas district', *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 6(3), p. 107. doi: 10.21927/ijnd.2018.6(3).107-112.
- Sari, W. (2019) 'Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sanden Bantul Tahun 2019', p. 53. Available at: <http://poltekkesjogja.ac.id/>.

- Saridewi, W. and Ekawati, K. (2019) 'Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah di SMAN 1 Ngamprah', *Proceeding Publication of Creativity and Research Medical Laboratory Technology DIV*, 1, p. 89.
- Susilowati, D. (2016) *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Vinet, L. and Zhedanov, A. (2011) *Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional, Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional*.