

# NUTRITION SCIENCE AND HEALTH RESEARCH

Jl. Prof. Dr. Baharuddin Lopa, Talumung, Kel. Baurung, Kec. Banggae Timur, Majene (Sul-Bar)

Email: [nutrition@unsulbar.ac.id](mailto:nutrition@unsulbar.ac.id),

Website: <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/nutrition>

---

Volume 2 No 1 Juli 2023

<https://doi.org/10.31605/nutrition>

e-ISSN. 2962-5726

---

## Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Remaja Putri siswi di MTs DDI Lapeo Tentang Anemia di Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar

Diesna Sari<sup>1</sup>, Anisa Dwirizky Abdullah<sup>2</sup>, Dewi Rahmayani<sup>3</sup>,

Muhammad Hosni Mubarak<sup>4</sup>, Irfan<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat

<sup>4</sup>Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat

<sup>5</sup>Nutrisi Puskesmas Campalagian, Polewali Mandar, Sulawesi Barat

\*e-mail: [diesnasari@unsulbar.ac.id](mailto:diesnasari@unsulbar.ac.id), [anisadwirizky.abdullah@unsulbar.ac.id](mailto:anisadwirizky.abdullah@unsulbar.ac.id),  
[dewirahmayani@unsulbar.ac.id](mailto:dewirahmayani@unsulbar.ac.id), [Mhosnimubarak@unsulbar.ac.id](mailto:Mhosnimubarak@unsulbar.ac.id), [yamatoyamasi@gmail.com](mailto:yamatoyamasi@gmail.com)

Received: dd/mmm/yyyy

Accepted: dd/mmm/yyyy

Published online: dd/mmm/yyyy

---

### ABSTRACT

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar di seluruh dunia, baik di negara berkembang maupun negara miskin. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Remaja putri memiliki resiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan remaja putra. Salah satu faktor terjadinya anemia gizi besi yaitu asupan dan serapan zat besi yang tidak adekuat, dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi. Pengetahuan seseorang akan sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan gizi terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia di MTs DDI Lapeo Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimental dimana bentuk desain yang dipakai adalah one group pre-test dan post-test dengan jumlah sampel sebanyak 62 orang. Hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil pengetahuan tentang anemia yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan gizi ( $p < 0,05$ ).

**Keywords:** Anemia; Female adolescent; Knowledge

### ABSTRAK

Anemia is a prevalent public health problem that occurs widely across the globe, both in developing and impoverished countries. Adolescent girls are one of the vulnerable groups at risk of suffering from anemia. Adolescent girls have a tenfold higher risk of developing anemia compared to adolescent boys. One of the factors contributing to iron-deficiency anemia is inadequate intake and absorption of iron, primarily due to dietary habits that can disrupt iron absorption. An individual's knowledge greatly influences their attitudes and behaviors in food choices. This study was conducted to determine the effect of nutritional counseling on the knowledge of anemia among adolescent girls in MTs DDI Lapeo, Campalagian Subdistrict, Polewali Mandar Regency. This research utilized a quasi-experimental design, specifically the one-group pre-test and post-test design, with a sample size of 62 individuals. The results of the conducted study indicate a significant difference in knowledge about anemia before and after the intervention of nutritional counseling ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** Anemia; Remaja putri; Pengetahuan

---

**\*Penulis Korespondensi:**

**Nama, email:** [dydiesnasari@gmail.com](mailto:dydiesnasari@gmail.com)

**PENDAHULUAN**

Anemia merupakan penurunan sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada di bawah batas normal. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar di seluruh dunia, baik di negara berkembang maupun negara miskin (Rinieng NurSyàBani & Sumarmi, 2016). Anemia defisiensi besi menjadi salah satu penyebab utama anemia, diantaranya karena kurangnya konsumsi sumber zat besi. Zat besi merupakan zat gizi mikro yang diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan darah yaitu hemoglobin (Telaumbanua, 2020).

Berdasarkan data WHO tahun 2015 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 29%. Prevalensi anemia pada remaja putri (usia 10-18 tahun) mencapai 41,5% di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang, dengan prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 37% (WHO, 2015).

Menurut Riskesdas dan Badan Pusat Statistik, prevalensi anemia gizi besi pada remaja di tahun 2013 sebesar 22,7 %, dan persentase ibu hamil yang mengalami anemia yaitu sebesar 37,1 %. Pada tahun 2018, jumlah ini meningkat mencapai 32% untuk remaja putri dan pada ibu hamil terjadi peningkatan menjadi 48,9%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di provinsi Sulawesi Barat pada tahun 2016 sekitar 77,14 %. Kabupaten yang terdapat jumlah anemia terbesar yaitu Mamuju Tengah 121,94 % dan yang terkecil yaitu Mamasa 63,42 %. Sedangkan untuk kabupaten Polewali Mandar memiliki prevalensi sebesar 71,3 % (Kementerian Kesehatan, 2018).

Remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologi (Hidayati, 2016). Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Remaja putri memiliki resiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia

dibandingkan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan, sehingga membutuhkan lebih banyak asupan gizi (Caturiyantiningtiyas, 2015).

Anemia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah asupan, infeksi, usia, menstruasi dan gaya hidup. Kurangnya asupan yang kaya akan zat besi merupakan faktor terbesar timbulnya anemia defisiensi besi. Beberapa zat gizi lain yang berkaitan anemia yaitu Protein, Zink, vitamin C, vitamin B12, dan Asam folat. Anemia yang terjadi pada masa remaja dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental, rentan terhadap infeksi dan menurunnya tingkat konsentrasi sehingga dapat berpengaruh pada prestasi di sekolah. (Chairunnisa & Probosari, 2019)

Selain itu, ketidakseimbangan dalam mengkonsumsi zat besi juga merupakan penyebab anemia pada remaja. Remaja putri biasa sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan, serta banyak yang menjadi pantangannya. Sehingga dalam konsumsi makanan tidak stabil, serta pemenuhan gizinya kurang. Bila asupan makan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar. Keadaan yang seperti inilah mempercepat terjadinya anemia (Caturiyantiningtiyas, 2015).

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 mengkonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti teh secara bersamaan pada waktu makan. Faktor lain terjadinya anemia gizi besi pada remaja putri yaitu pengetahuan 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).

Berbagai upaya yang dapat dilakukan dalam rangka meningkatkan masyarakat terkait dengan permasalahan gizi yang terjadi khususnya kejadian anemia pada remaja putri tertuang dalam Rencana Aksi Kementerian Kesehatan RI, yaitu meningkatkan pendidikan gizi masyarakat melalui penyediaan materi Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dan kampanye gizi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan remaja putri siswi MTs DDI Lapeo tentang anemia di Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar.

## METODE

Penelitian dilakukan pada Desember 2022 di MTs DDI Lapeo Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar.

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 DDI Lapeo. Populasi penelitian yaitu seluruh siswi kelas VII, VIII, dan IX di MTs DDI Lapeo. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak dengan total jumlah sampel yaitu 62 yang terbagi atas siswi kelas VII sebanyak 14, kelas VIII sebanyak 26 dan kelas IX sebanyak 22. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Data pengetahuan dikumpulkan oleh peneliti dengan membagikan lembar kuesioner yang telah disediakan untuk diisi oleh sampel. Kuesioner yang diberikan berupa data pengetahuan anemia berjumlah 10 soal pilihan ganda. Untuk setiap jawaban yang benar diberikan skor 1 dan skor 0 untuk setiap jawaban yang salah. sehingga responden mempunyai total

skor pengetahuan yang kemudian dilakukan perhitungan proporsi benar yang dinyatakan dalam persentase (%)

## HASIL

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 11 tahun sampai 16 tahun.

**Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Umur**

Usia (tahun)	n	%
11	1	1,6
12	5	8,1
13	18	29,0
14	17	27,4
15	18	29,0
16	3	4,8
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, kelompok umur siswi yang paling sedikit yaitu pada usia 11 tahun dengan persentase 1,6% dari total seluruh responden. Sedangkan kelompok yang memiliki jumlah siswi paling besar yaitu pada umur 13 dan 15 tahun dengan jumlah responden sebanyak 18 dari total 62 responden. Dari tabel distribusi responden kelompok umur, siswi berusia 12 tahun sebanyak 5 orang dengan persentase 8,1%, siswi yang berusia 14 tahun sebanyak 17 orang dengan persentase 27,4%, dan kelompok terakhir yaitu usia 16 tahun sebanyak 3 orang dengan persentase 4,8%.

## Gambaran Pengetahuan Siswi Mts DDI Lapeo Tentang Anemia Sebelum (pre-test) dan Sesudah (post-test) Diberikan penyuluhan.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Anemia Berdasarkan Hasil Pre-test**

Kategori	N	%
Baik	4	6,5
Cukup	18	29,0
Kurang	40	64,5

<b>Total</b>	62	100
--------------	----	-----

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Anemia Berdasarkan Hasil Post-test**

Kategori	N	%
Baik	24	38,7
Cukup	15	24,2
Kurang	23	37,1
<b>Total</b>	62	100

Distribusi pengetahuan responden siswi di MTs DDI Lapeo berdasarkan hasil pre-test yaitu responden dengan pengetahuan baik mengenai anemia sebanyak 4 orang dengan persentase 6,5%, yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 15 orang dengan persentase 24,2% dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 43 orang dengan persentase 69,3%. Maka dapat disimpulkan bahwa siswi yang memiliki pengetahuan kurang dan cukup lebih banyak daripada siswi yang pengetahuannya baik. Dari hasil ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil peserta yang telah memiliki pengetahuan yang baik terkait anemia.

Setelah pemberian penyuluhan anemia, dilakukan tes dengan soal yang sama kembali untuk melihat pengetahuan responden setelah mendapatkan penyuluhan. Distribusi frekuensi pengetahuan berdasarkan hasil post-test yaitu memiliki pengetahuan baik sebanyak 24 orang dengan persentase 38,7%, yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 15 orang dengan persentase 24,2%, yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 23 orang dengan persentase 37,1%. Berarti setelah penyuluhan terdapat peningkatan sebanyak 32,2% yang berkategori baik.

Hasil Analisis bivariat menghasilkan data yang berkaitan dengan hubungan atau korelasi antara dua variabel. Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan uji wilcoxon yang telah dilakukan, nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil pengetahuan tentang anemia yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan gizi.

## PEMBAHASAN

Remaja adalah individu dari kelompok umur 10-19 tahun yang dibagi dalam dua terminasi yaitu remaja awal pada rentang 10-14 tahun serta remaja akhir umur 15- 19 tahun. . Usia remaja merupakan masa perkembangan fisik, intelektual, psikologis, dan social yang berlangsung sangat cepat. Oleh karena itu, seorang remaja membutuhkan pemahaman tentang karakteristik masa perkembangan ini (Telaumbanua, 2020).

Pengetahuan yang rendah pada remaja tentang status gizi dan anemia 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 dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan 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. Pada pre-test parameter pengetahuan, nilai paling rendah yang diperoleh yaitu 0 dan nilai yang tertinggi yaitu 80. Pada hasil post-test, nilai paling rendah yang diperoleh yaitu 30 dan nilai tertinggi yaitu 90. Adapun isi dari kuesioner yang kami sebarakan meliputi definisi anemia, gejala anemia, dampak anemia, macam-macam zat besi, zat gizi yang membantu dan menghambat penyerapan zat besi, serta konsumsi tablet tambah darah. Pada pre-test, pertanyaan yang paling banyak terjawab benar yaitu tentang definisi anemia, untuk pertanyaan yang paling banyak terjawab salah yaitu tentang konsumsi zat besi. Sedangkan pada post-test, pertanyaan yang paling banyak terjawab benar yaitu tentang gejala anemia, untuk pertanyaan yang paling banyak terjawab salah yaitu tentang konsumsi zat besi.

Hasil penelitian ini sejalan seperti yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007), salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah pemberian informasi guna meningkatkan

pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu upaya pemberian informasi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan. Pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek atau stimulus. Notoatmodjo (2007) juga menyatakan bahwa perubahan sikap pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan keyakinan/ kepercayaan yang didapatkan dari hasil penginderaan, yang salah satunya didapatkan melalui pendidikan atau proses belajar.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan di MTs DDI Lapeo menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil pengetahuan tentang anemia yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan gizi. Dari hal tersebut dianggap perlu dilakukan kegiatan penyuluhan terkait anemia pada remaja putri disetiap sekolah guna menambah pengetahuan mereka dengan harapan mereka dapat menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga masalah gizi utamanya terkait anemia dapat diatasi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kerjasama yang dilakukan dengan MTs DDI Lapeo dan Puskesmas Campalagian Kabupaten Polewali Mandar membantu terlaksananya kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).

Caturiyantiningtiyas, T. (2015). Artikel Penelitian Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X Dan Xi Sma

Negeri 1 Polokarto.

- Chairunnisa, O., & Probosari, E. (2019). Perbedaan Kadar Hemoglobin Pada Santriwati Dengan Puasa Daud, Ngrowot Dan Tidak Berpuasa Di Pondok Pesantren Temanggung Jawa Tengah. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 54. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Hidayati, K. B. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144.
- Listiana, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Smkn 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rinieng NurSyàBani, I., & Sumarmi, S. (2016). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 1, Issue 1).
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Sohora, S., Afriani, A., & S, Anita. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Paritas Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Kurma Kecamatan Mapilli. *Journal Peqquruang: Conference Series*, 3(2), 752. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i2.2776>
- Telaumbanua, D. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Defisiensi Besi Serta Kejadian Anemia Di Sma Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan Program.
- WHO. (2015). *The Global Prevalence of Anemia in 2011*. Geneva : World Health Organization.