

## Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Kota Jambi

Liani Setyarsih<sup>1</sup>, Arie Vonikartika<sup>2</sup>, Nova<sup>3</sup>

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa Jambi, Jambi

<sup>2,3</sup> Universitas Prima Indonesia

e-mail : [liani.setyarsih@gmail.com](mailto:liani.setyarsih@gmail.com)

### Abstrak

Salah satu masalah gizi yang banyak dialami oleh remaja adalah anemia. Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin di dalam darah kurang dari nilai normal. Prevalensi anemia pada remaja berdasarkan data Riskedas tahun 2018 yaitu sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Remaja putri lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat besi. Perilaku pencegahan anemia salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, semakin tinggi pengetahuan tentang anemia maka semakin rendah kemungkinan untuk mengalami anemia. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 6 Kota Jambi dengan metode pengambilan sampel berupa metode *total sampling*. Sebanyak 50 remaja putri menjadi sampel dalam penelitian ini. Pengumpulan data pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia menggunakan kuesioner. Hasil analisis uji *chi-square* dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri.

**Kata kunci:** Pengetahuan Gizi, Perilaku Pencegahan Anemia, Remaja Putri

### Abstract

One of the nutritional problems that many teenagers experience is anemia. Anemia is a condition when the hemoglobin level in the blood is less than normal. The prevalence of anemia in adolescents based on Riskedas data in 2018 is 32%, that means 3-4 out of 10 adolescents suffer from anemia. Female adolescents are more at risk of developing anemia than male adolescents because female adolescents menstruate every month so they lose a lot of iron. One of the behaviors to prevent anemia is the level of knowledge, the higher knowledge about anemia, the lower possibility of experiencing anemia. The research method used was analytical research with a cross sectional approach. This research was conducted at SMP Negeri 6 Jambi City with a total sampling method. A total of 50 female adolescents be sample in this study. Collecting knowledge and behavior data on anemia prevention using a questionnaire. The results of the chi-square test analysis in this study stated that there was a significant relationship between nutritional knowledge and anemia prevention behavior in female adolescents.

**Keywords:** Nutrition Knowledge, Anemia Prevention Behavior, female adolescent

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa yang diikuti sejumlah perubahan. Salah satu masalah gizi yang banyak dialami oleh remaja adalah anemia. (Insartanti and Kartini, 2014) Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin di dalam darah kurang dari nilai normal. (Purba,

Kushargina and Ningsih, 2021) Anemia

yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan penurunan kesehatan reproduksi, gangguan perkembangan motorik dan mental, kecerdasan terhambat, prestasi belajar menurun, tingkat kebugaran menurun, serta tidak tercapainya tinggi badan maksimal. (Adriani and Wirjatmadi, 2013)

Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Menurut data

Riskesdas 2013, prevalensi anemia remaja sebesar 22,7%. Sementara pada tahun 2018, data Riskesdas menunjukkan prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. (Kemenkes RI, 2018) Semakin tingginya angka kejadian anemia pada remaja menunjukkan bahwa anemia merupakan suatu masalah yang perlu ditangani dengan baik. Data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2019, diketahui bahwa terdapat 75 remaja yang mengalami anemia. Kejadian anemia remaja paling tinggi berada di wilayah kerja Puskesmas Payo Selincah Kota Jambi yaitu sebanyak 30 remaja. (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2019)

Remaja putri lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan sehingga banyak kehilangan zat besi. Beberapa penyebab anemia pada remaja putri yaitu menstruasi, pendarahan hebat, kekurangan zat gizi (besi, folat, protein), leukemia, dan penyakit kronis. Tanda-tanda anemia antara lain lemah, letih, lesu, kurang bergairah dalam beraktivitas sehari-hari dan sesak. (Hardinsyah, 2017)

Beberapa faktor risiko yang menyebabkan anemia pada remaja putri yaitu lama haid yang dialami remaja putri, status gizi, kebiasaan sarapan pagi, asupan zat besi, asupan protein, pola konsumsi inhibitor penyerapan zat besi, serta pengetahuan yang kurang tentang anemia. (Jaelani, Simanjuntak and Yuliantini, 2017) (Listiana, 2016) Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda, dampak dan pencegahannya mengakibatkan remaja putri mengkonsumsi makanan dengan kandungan zat besi rendah sehingga tidak memenuhi kebutuhan zat besi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja putri dengan pengetahuan kurang memiliki risiko 2,298 kali untuk terkena anemia dibandingkan dengan remaja putri yang pengetahuannya baik. (Listiana, 2016)

Anemia pada remaja putri memberikan dampak yang buruk di masa

yang akan datang, sehingga perlu adanya perilaku pencegahan maupun penanggulangan masalah anemia. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan beberapa hal, yaitu mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi sesuai kebutuhan, rutin melakukan pemeriksaan laboratorium kadar hemoglobin (Hb), serta istirahat yang teratur dengan kebiasaan hidup sehat. Pencegahan anemia juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang, semakin tinggi pengetahuan tentang anemia maka semakin rendah kemungkinan untuk mengalami anemia. (Ahdiah, F and Istiana, 2018)

Penelitian sebelumnya yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin menunjukkan hasil terdapat keterkaitan bermakna antara variabel-variabel tersebut ( $p$  value  $<0,05$ ). (Izdihar *et al.*, 2022) Penelitian lainnya juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 2 Karangmalang. (Rosida, Suharti and Fajarrini, 2022)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di Kota Jambi

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini adalah di SMP Negeri 6 Kota Jambi. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII dan kelas VIII yang dipilih dengan metode *total sampling* yaitu berdasarkan keseluruhan siswa putri dari kelas yang diizinkan untuk diambil sampelnya.

Variable dependen dalam penelitian ini yaitu perilaku pencegahan anemia, sedangkan variable independent yaitu

**Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia  
pada Remaja Putri di Kota Jambi**

tingkat pengetahuan gizi. Pengambilan data variable dependen dan independent menggunakan kuesioner yang ditanyakan secara langsung kepada subjek penelitian. Setelah seluruh data terkumpul, maka akan dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**HASIL**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Remaja Putri**

Pengetahuan Gizi	Jumlah	%
Kurang Baik	13	26
Cukup	26	52
Baik	11	22
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar pengetahuan gizi remaja putri dalam kategori cukup yaitu sebesar 52% atau 26 orang. Sebanyak 13 orang (26%) remaja putri memiliki pengetahuan gizi kurang baik dan 11 orang (22%) memiliki pengetahuan gizi baik.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Pencegahan Anemia Remaja Putri**

Perilaku Pencegahan Anemia	Jumlah	%
Baik	32	64,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Table 2. menunjukkan lebih banyak remaja putri yang perilaku pencegahan anemia dalam kategori baik yaitu sebesar 64% atau sebanyak 32 orang, sedangkan hanya 18 orang (36%) dalam kategori kurang baik.

**Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Remaja Putri**

No	Pengetahuan Gizi	Perilaku Pencegahan Anemia				p
		Kurang Baik		Baik		
		n	%	n	%	
1	Kurang Baik	10	76,9	3	23,1	<b>0,002*</b>
2	Cukup	5	19,2	21	80,8	
3	Baik	3	27,3	8	72,7	
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>36,0</b>	<b>32</b>	<b>64,0</b>	

*\*Uji Chi Square*

Berdasarkan Tabel 3, remaja putri yang pengetahuan gizi dan perilaku pencegahan anemia kurang baik sebanyak 10 orang (76,9%). Sebanyak 8 orang (72,7%) remaja putri memiliki pengetahuan gizi dan perilaku pencegahan anemia baik. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 6 Kota Jambi.

**PEMBAHASAN**

Pengetahuan gizi remaja dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori, yaitu kurang baik, cukup baik, dan baik. Dari 50 responden, sebagian besar remaja putri yaitu 26 orang (52%) memiliki pengetahuan cukup baik tentang gizi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Mutemmainna, 2019) tentang hubungan pengetahuan dan sikap dengan kejadian anemia pada siswa siswi di SMA Muhammadiyah Lubuk Pakam. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan sampel dalam kategori cukup paling banyak daripada kategori pengetahuan lainnya (62,1%).

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. (Notoatmodjo, 2010) Remaja yang memiliki pengetahuan tentang gizi terutama tentang anemia yang baik cenderung akan mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan zat besi. Hal tersebut dikarenakan semakin tinggi pemahaman seseorang tentang gizi dan anemia maka semakin besar keinginannya untuk menerapkan hal-hal positif yang berkaitan dengan gizi dan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku pencegahan anemia pada remaja putri dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 32 remaja (64%) termasuk dalam kategori baik. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri lebih banyak dalam kategori positif yaitu sebesar 53% yang berarti perilaku tersebut termasuk dalam kategori baik. (Izdihar *et al.*, 2022) Berbeda dengan penelitian lain yang dilakukan pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas Prambontergayang, pengetahuan tentang anemia sebagian besar pada kategori baik yaitu 87,8% sedangkan perilaku pencegahan anemia sebanyak 78,7% dalam kategori kurang baik. (Nurmalitasari, Ningsih and Nugraheni, 2022)

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kota Semarang dengan hasil bahwa adanya hubungan signifikan antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia. (Mularsih, 2017) Hasil penelitian lainnya yang dilakukan di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat keterkaitan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan anemia. (Izdihar *et al.*, 2022)

Perilaku pencegahan anemia salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan. Semakin baik pengetahuan maka semakin baik perilaku pencegahan anemia. Perilaku dapat diartikan sebagai kegiatan atau aktivitas seseorang baik yang dapat kita amati langsung maupun tidak dapat diamati langsung oleh orang lain. (A and M, 2011) Seperti misalnya perilaku pencegahan anemia yang dilakukan yaitu rutin mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan melakukan kebiasaan hidup sehat lainnya. (Ahdiah, F and Istiana, 2018)

Rendahnya pengetahuan tentang anemia di kalangan remaja putri menyebabkan masih banyak dari mereka

yang kurang baik dalam mengatur pola makan sehingga terjadi sikap dan perilaku pencegahan anemia yang kurang baik. Perubahan perilaku tidak selalu disebabkan oleh peningkatan pengetahuan sehingga remaja putri yang memiliki wawasan baik terhadap anemia belum tentu baik dalam berperilaku mencegah anemia. (Lestari, 2018) Pengetahuan tidak dapat dipastikan dapat menyebabkan berubahnya perilaku seseorang, tetapi pengetahuan merupakan salah satu aspek terpenting yang membuat seseorang mampu melakukan perubahan perilaku, salah satunya dalam perilaku pencegahan anemia.

#### **KESIMPULAN**

Sebagian besar responden atau sebanyak 64% responden memiliki perilaku pencegahan anemia dalam kategori baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 6 Kota Jambi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- A, W. and M, D. (2011) *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Adriani, M. and Wirjatmadi, B. (2013) *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Pranada Media Grup.
- Ahdiah, A., F, F. H. and Istiana (2018) 'Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Pgr 4 Banjarmasin', *Homeostasis.*, 1(1), pp. 9–14.
- Dinas Kesehatan Kota Jambi (2019) *Prevalensi Anemia*. Jambi.
- Hardinsyah (2017) *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Insartanti, D. and Kartini, A. (2014) 'Hubungan Status Gizi dengan

- Kejadian Anemia pada Remaja Putri', *Journal of Nutrition College*, 3(2), pp. 33–39. doi: 10.36998/jkmm.v8i2.108.
- Izdihar, M. S. *et al.* (2022) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Puteri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin', *Homeostasis.*, 5(2), pp. 333–342.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y. and Yuliantini, E. (2017) 'Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan*, 8(3), pp. 358–368. doi: 10.36741/jna.v12i2.78.
- Kemenkes RI (2018) *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, D. I. N. (2018) *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Upaya Pencegahan Anemia saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Wilayah Jenu Kabupaten Tuban*. Universitas Airlangga.
- 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), pp. 455–469. doi: 10.26630/jk.v7i3.230.
- Mularsih, S. (2017) 'Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang', *Jurnal Kebidanan*, 6(2), p. 80. doi: 10.26714/jk.6.2.2017.80-85.
- Mutemmainna (2019) *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMA Muhammadiyah Lubuk Pakam*. Poltekkes Medan.
- Notoatmodjo, S. (2010) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurmalitasari, A., Ningsih, W. T. and Nugraheni, W. T. (2022) 'Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang', *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(2), p. 135. doi: 10.52020/jkwgi.v6i2.3962.
- Purba, D. H., Kushargina, R. and Ningsih, W. I. F. (2021) *Kesehatan dan Gizi untuk Anak*. Yayasan Kita Menulis.
- Rosida, S. R., Suharti and Fajarrini, I. (2022) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMPN 2 Karangmalang', *Jurnal Keperawatan CARE*, 12(1).