



EFEKTIVITAS PEMBERIAN ORIENTASI GIZI DAN PENCEGAHAN ANEMIA BAGI REMAJA

Mifta Wahyu Rafa Sakina¹, Dwi Margareta Andini², Ana Nur Filiya³

Program Studi S1 Psikologi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Program Studi S1 Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Program Studi S1 Gizi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Email Korespondensi: mifta.wahyu@iik.ac.id

ABSTRAK

Remaja merupakan salah satu tahapan kehidupan manusia yang sangat dinamis dan ditandai dengan adanya berbagai percepatan bagi individu baik dalam hal fisik, kognitif, afektif, moral maupun sosialnya. Secara kondisi psikologis, remaja mudah terpengaruh akan suatu hal baru sehingga perlu diberikan banyak informasi dan pemahaman utamanya yang berkaitan dengan gizi dan anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas pemberian orientasi gizi dan pencegahan anemia bagi remaja desa Tunge Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen jenis *Quasi Eksperiment* dengan menerapkan *pretest-post test design* agar dapat dilakukan perbandingan antara pengetahuan gizi dan pencegahan anemia pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sampel penelitian ini adalah remaja anggota IPNU/IPPNU usia 13-19 tahun di desa Tunge yang berjumlah 28 orang. Analisis dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 23.0 dengan uji statistik *Paired Sample T-Test*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) Pemberian edukasi gizi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap pengetahuan gizi remaja. (2) Penyuluhan gizi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap pengetahuan remaja dalam melakukan upaya pencegahan anemia. (3) Pemberian edukasi gizi dan pencegahan anemia efektif diberikan kepada remaja untuk menambah pengetahuan remaja akan pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang agar terhindar dari anemia.

Kata Kunci: Gizi, Anemia, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a very dynamic stage of human life and is characterized by various accelerations for individuals both in physical, cognitive, affective, moral and social terms. In terms of psychological conditions, teenagers are easily influenced by new things so they need to be given a lot of information and understanding, especially those related to nutrition and anemia. The aim of this research is to see the effectiveness of providing nutritional orientation and preventing anemia for teenagers in Tunge village, Wates sub-district, Kediri regency. This research uses a Quasi Experimental type of experimental research by applying a pretest-post test design so that a comparison can be made between nutritional knowledge

and anemia prevention in adolescents before and after being given education. The sample for this research was 28 young IPNU/IPPNU members aged 13-19 years in Tunge village. Analysis in this study used SPSS version 23.0 with the Paired Sample T-Test statistical test. The conclusions of this research are (1) Providing nutrition education has a very significant influence on adolescent nutritional knowledge. (2) Nutrition education has a very significant influence on the knowledge of teenagers in making efforts to prevent anemia. (3) Providing effective nutritional education and prevention of anemia is given to teenagers to increase teenagers' knowledge of the importance of providing balanced nutrition to avoid anemia.

Keywords: Nutrition, Anemia, Adolescents

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu tahapan kehidupan manusia yang sangat dinamis dan ditandai dengan adanya berbagai percepatan bagi individu baik dalam hal fisik, kognitif, afektif, moral maupun sosialnya (Santrock, 2003). Remaja yang seharusnya mendapatkan dan menerima pengetahuan sebanyak mungkin namun akibat kurangnya tanggap dan respon remaja akan pentingnya kesehatan menjadikan perilakunya digeneralisasi sebagai hal yang biasa. Seperti misalnya yang berkaitan dengan konsumsi pangan *fast food* dan kebiasaan buruk lain yang tidak memperhitungkan kandungan gizi dalam makanan tersebut.

Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, capaian prevalensi stunting di kabupaten Kediri mengalami kenaikan yaitu pada tahun 2021 sebesar 18% menjadi 21,6 % pada tahun 2022 dengan selisih 3,6%. Salah satu penyebab stunting yaitu kurangnya asupan gizi dan anemia pada remaja. Salah satu upaya penting yang dapat dilakukan dalam percepatan penurunan stunting adalah dengan melakukan intervensi spesifik (Susanto, dkk 2022). Intervensi gizi spesifik dapat dilakukan dengan penguatan kapasitas dan perilaku remaja. Sebagai calon pasangan, remaja perlu mendapatkan penguatan kapasitas dan perilaku agar dapat memahami, menyadari dan berperilaku positif sehingga memiliki status gizi dan kesehatan yang ideal. Status gizi dan kesehatan ideal dapat dilihat dari tinggi indeks massa tubuh dan lingkaran lengan atas serta kadar Hb dalam darah untuk mengetahui kondisi anemia.

Orientasi gizi merupakan kegiatan pemberian pemahaman untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi. Orientasi gizi menjadi salah satu upaya yang penting dilakukan dalam percepatan penurunan stunting. Orientasi gizi dilakukan untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan yang salah satunya dilakukan dengan penguatan kapasitas dan perilaku remaja. Status gizi dan kesehatan ideal dapat dilihat dari tinggi indeks massa tubuh dan lingkaran lengan atas serta kadar Hb dalam darah untuk mengetahui kondisi anemia.

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Faktor-faktor penyebab anemia gizi besi adalah status gizi yang dipengaruhi oleh pola makanan, sosial ekonomi keluarga, lingkungan dan status kesehatan. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat terjadi pada semua kelompok umur. Anemia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan produktivitas. Anemia pada remaja putri dapat berisiko pada saat hamil dan akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. Berdasarkan data survei di Kabupaten Kediri (2018), prevalensi anemia pada remaja putri sekitar 25%. Hal ini disebabkan asupan gizi besi dari makanan yang baru memenuhi sekitar 40% dari kecukupan.

Sehubungan dengan hal tersebut, untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja dalam upaya percepatan penurunan stunting adalah dengan melakukan upaya

penguatan kapasitas dan perilaku remaja melalui pemberian penyuluhan orientasi gizi dan pencegahan anemia bagi remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen jenis *Quasi Eksperiment*, yaitu desain penelitian yang memungkinkan peneliti dalam mengendalikan variabel sebanyak mungkin dari situasi yang ada. Dalam penelitian ini diterapkan *pretest-post test design* agar dapat dilakukan perbandingan antara pengetahuan gizi dan pencegahan anemia pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sampel penelitian ini adalah remaja anggota IPNU/IPPNU usia 13-19 tahun di Desa Tunge yang berjumlah 28 orang.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara memberikan tes formatif dan kuesioner kepada responden penelitian. Keduanya digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* guna melihat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Uji ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh orientasi edukasi terhadap pengetahuan remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat dilihat dengan melihat nilai t dan signifikansi hasil *pre test* dan *post test* responden.

Tabel 1.1 Uji Statistik Orientasi Gizi

Paired Samples Test									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-19.64286	20.08909	3.79648	-27.43259	-11.85312	-5.174	27	.000

Berdasarkan tabel 1.1 di atas menunjukkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample T Test* diperoleh skor t = - 5.174 dengan signifikansi = 0.000 ($p < 0.05$). Artinya ada perbedaan yang sangat signifikan tingkat pengetahuan gizi pada remaja desa Tunge Kecamatan Wates Kabupaten Kediri antara sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan.

Tabel 1.2 Uji Statistik Penyuluhan Anemia

Paired Samples Test									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-16.78571	10.55973	1.99560	-20.88035	-12.69108	-8.411	27	.000

Berdasarkan tabel 1.2 di atas menunjukkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample T Test* diperoleh skor t = - 8.411 dengan signifikansi = 0.000 ($p < 0.05$). Artinya ada perbedaan yang sangat signifikan tingkat pengetahuan pencegahan anemia pada remaja desa Tunge Kecamatan Wates Kabupaten Kediri antara sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan.

Tabel 1.3 Uji Statistik Edukasi Gizi dan Pencegahan Anemia

Paired Samples Test								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df
					Lower	Upper		
Pair 1	PreTest - PostTest	-36.07143	18.32612	3.46331	-43.17755	-28.96530	-10.415	27
								Sig. (2-tailed) .000

Berdasarkan tabel 1.3 di atas menunjukkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample T Test* diperoleh skor $t = -10.415$ dengan signifikansi $= 0.000$ ($p < 0.05$). Artinya ada perbedaan yang sangat signifikan orientasi gizi dan pencegahan anemia pada remaja desa Tunge Kecamatan Wates Kabupaten Kediri antara sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian orientasi gizi dan pencegahan anemia pada remaja efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja akan pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang agar terhindar dari anemia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian edukasi gizi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap pengetahuan gizi remaja desa Tunge Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. Penyuluhan gizi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap pengetahuan remaja desa Tunge Kecamatan Wates Kabupaten Kediri dalam melakukan upaya pencegahan anemia. Pemberian edukasi gizi dan pencegahan anemia efektif diberikan kepada remaja untuk menambah pengetahuan remaja akan pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang agar terhindar dari anemia.

Saran : etelah dilakukan penyuluhan mengenai Orientasi Edukasi Gizi, Pencegahan Anemia, Life skill dan Kekerasan Seksual Bagi Remaja Desa Tunge diharapkan remaja di desa Tunge dapat memanfaatkan ilmu yang telah didapat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J. W, 2003. Adolescence : Perkembangan Remaja. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santoso, Imam, 2013. Macam-Macam Media Pembelajaran. [Http://Imansantoso73.Wordpress.Com20130510macam-Macam-Media-Pembelajaran](http://Imansantoso73.Wordpress.Com20130510macam-Macam-Media-Pembelajaran)
- Susanto, dkk. 2022. Modul Edukasi dan Aksi Remaja untuk Gizi dan Pencegahan Anemia oleh Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN bekerjasama dengan GenRe Indonesia dan Rise Foundation Tahun 2023.
- World Health Organization. (2019). Child Stunting. World Health Statistics Data Visualizations Dashboard. <https://apps.who.int/gho/data/node.sdg.2-2-viz-1?lang=en#content>