



## Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kualitas Diet Untuk Pencegahan Anemia

Nurulfuadi\*<sup>1</sup>, Devi Nadila<sup>1</sup>, Ummu Aiman<sup>1</sup>, Linda Ayu Rizka Putri<sup>1</sup>, Septianindi<sup>1</sup>, Fatimatuzzahra<sup>1</sup>, Adila Humaira Afadil<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tadulako

Author's Email Correspondence (\*): [fuadinurul22@gmail.com](mailto:fuadinurul22@gmail.com)  
(085289958375)

### Abstrak

Prevalensi anemia pada perempuan usia 15-49 tahun di seluruh dunia pada tahun 2019 mencapai 29,9%. Di Indonesia pada tahun 2018 prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun mencapai 48,9%. Kejadian anemia pada remaja putri menjadi perhatian penting karena calon ibu yang dari saat usia remaja menderita anemia cenderung berisiko melahirkan bayi dengan kondisi berat badan lahir rendah. Tujuan pengabdian pada masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kualitas diet untuk pencegahan anemia. Mitra pada kegiatan ini yaitu SMKS Al-Khairat Pusat Kota Palu. Metode kegiatan yang diterapkan meliputi ceramah dan bermain game isi piringku. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Kegiatan pendidikan gizi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan aspek positif pengetahuan remaja.

**Kata Kunci:** Anemia; Kualitas Diet; Pengetahuan

### How to Cite:

fuadi, N., Nadila, D., Aiman, U., Putri, L., Septianindi, S., Fatimatuzzahra, F., & Afadil, A. (2023). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kualitas Diet Untuk Pencegahan Anemia. *Jurnal DEDIKATIF Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 17-22. <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i2.600>

### Published by:

**Tadulako University**

### Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,  
Indonesia.

**Phone:** +6282131337937

**Email:** [jurnaldedikatifkesmas@gmail.com](mailto:jurnaldedikatifkesmas@gmail.com)

### Article history:

Received: December 03, 2022

Revised: April 29, 2023

Accepted : April 29, 2023

Available online April 30, 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### Abstract

Prevalence of anemia in women aged 15-49 years worldwide in 2019 reached 29,9%. In Indonesia in 2018 the prevalence of anemia in women aged 15-24 years reached 48,9%. Anemia in teenage girls is an important concern because mothers who suffer anemia from teenage to be at risk of giving birth to low birth weight. The purpose of this activity is to improve knowledge about quality of diet for the prevention anemia. Partners in this activity are SMKS Al-Khairat Pusat Palu City. The method of this activities includes lectures and playing games. The results show the educational activities have positive influence to improve teenage knowledge. Nutrition education activities are one of the efforts to improve the positive aspects of teenage knowledge.

**Keywords** : Anemia; Diet Quality, Knowledge

---

## I. PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi ketika jumlah sel darah merah (yang berfungsi membawa oksigen) mengalami penurunan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis spesifik bervariasi pada manusia dan bergantung pada usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, dan tahap kehamilan (WHO, 2011). Salah satu kelompok umur yang paling rentan menderita anemia adalah remaja. Terjadinya peningkatan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk proses pertumbuhan yang pesat merupakan salah satu penyebab anemia pada remaja. Khusus pada remaja putri risiko ini lebih besar karena adanya siklus menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah.

Prevalensi anemia pada perempuan usia 15-49 tahun di seluruh dunia mencapai 29,9% pada tahun 2019 (WHO, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia pada remaja putri usia 15-24 tahun mencapai 48,9% (Kemenkes RI, 2018).

Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr/dl (Yusuf *et al.*, 2011). Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya, antara lain: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C, dan lamanya menstruasi (Kemenkes RI, 2014).

Kejadian anemia pada remaja putri menjadi perhatian penting karena calon ibu yang dari saat usia remaja menderita anemia cenderung berisiko melahirkan bayi dengan kondisi berat badan lahir rendah BBLR (WHO, 2015). Sementara masalah anemia merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit di seluruh dunia. Sebagian besar hasil penelitian membuktikan bahwa anemia pada ibu hamil meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan BBLR. BBLR menjadi penentu utama kematian, kesakitan dan kecacatan pada bayi dan anak-anak serta memberi dampak jangka panjang pada kehidupan. Penyumbang terbesar angka kejadian BBLR di Indonesia ialah anemia pada ibu hamil yang berkisar 50,9% dengan penyebab terbanyak adalah anemia defisiensi besi (Pratiwi I & Subawa N, 2019).

Pemenuhan zat gizi secara keseluruhan dapat dilakukan melalui perbaikan kualitas diet (Thiele *et al.*, 2003). Kesesuaian diet dengan rekomendasi yang telah ditentukan untuk hidup sehat merupakan syarat yang harus dipenuhi untuk mencapai diet yang berkualitas (Wirt dan Collins, 2009). Kualitas diet yang baik

tidak hanya mempertimbangkan kecukupan jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh, tetapi juga mempertimbangkan keragaman dari pangan yang dikonsumsi. Berdasarkan uraian masalah di atas maka tujuan pengabdian kepada masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kualitas diet untuk pencegahan anemia.

## II. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022. Peserta kegiatan ini adalah remaja putra dan putri di Sekolah Menengah Kejuruan Swasta (SMKS) Al-Khairat Pusat Kota Palu sejumlah 40 orang dengan rentang usia 15-17 tahun. Edukasi yang diberikan terkait anemia gizi besi (AGB) dan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Kuesioner yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan dalam bentuk *pre test* dan *post test*. Materi pengetahuan *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel 1. Kuesioner pengetahuan berisi 13 pertanyaan.

Media yang digunakan dalam penyampaian edukasi kualitas diet untuk pencegahan anemia yaitu *power point presentation* dan *leaflet*. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi remaja. Analisis bivariat menggunakan *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Tabel 1 Materi kuesioner pre test dan post test

No	Materi
1	Pengertian anemia
2	Gejala anemia
3	Orang yang beresiko anemia
4	Dampak anemia
5	Penyebab anemia
6	Penyebab remaja putri beresiko anemia
7	Zat gizi untuk mencegah anemia
8	Cara mencegah anemia
9	Vitamin yang membantu penyerapan zat besi
10	Minuman yang menghambat penyerapan zat besi
11	Buah-buahan untuk mencegah anemia
12	Cara mengetahui terkena anemia
13	Kadar Hb normal

### III. HASIL & PEMBAHASAN

#### Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	10	25
Perempuan	30	75
Total	40	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi jumlah responden berdasarkan jenis kelamin. Lebih dari separuh responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 orang (75%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden

Kategori	n	%
<i>Pre test</i>		
- Tinggi	1	2,5
- Rendah	39	97,5
Total	40	100,0
<i>Post test</i>		
- Tinggi	14	35,0
- Rendah	26	65,0
Total	40	100,0

Berdasarkan hasil analisis dari kuesioner *pre test* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebagian besar responden dikategorikan rendah yaitu sebanyak 97,5%. Setelah dilakukan analisis dari kuesioner *post test* dapat diketahui bahwa jumlah responden yang dikategorikan berpengetahuan tinggi mengalami peningkatan menjadi 35%.

#### Analisis Bivariat

Tabel 4 Distribusi skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi

	n	Mean	Standar Deviasi	<i>p</i>
Sebelum	40	38,85	17,02	0,000
Sesudah	40	60,10	21,07	

#### *Paired t-test*

Pada tabel 4 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi tentang kualitas diet untuk pencegahan anemia. Rata-rata skor pengetahuan sesudah diberi edukasi lebih tinggi dibandingkan sebelum diberi edukasi. Rata-rata skor sebelum diberi edukasi  $38,85 \pm 17,02$  dan rata-rata skor sesudah diberi edukasi  $60,10 \pm 21,07$ . Hasil analisis skor pengetahuan responden

sebelum dan sesudah diberi edukasi dengan menggunakan paired t-test menunjukkan nilai  $p < 0,05$ . artinya terdapat perbedaan skor pengetahuan siswa SMKS Al-Khairat Pusat Kota Palu sebelum dan sesudah diberi edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa terdapat perbedaan pengetahuan setelah pemberian edukasi berbasis video (Madestria et al., 2021; Nirma et al., 2021; Putri et al., 2021).

Pengetahuan adalah domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Aspek tersebut yang akan menentukan perilaku seseorang, semakin tinggi aspek positif dari objek yang diketahui, maka akan mempengaruhi sikap makin positif terhadap objek tertentu (Notoatmodjo, 2007). Kegiatan pendidikan atau edukasi gizi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan aspek positif khususnya pengetahuan terkait gizi. Kesadaran untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang tidak lepas dari pengaruh informasi dan pengetahuan, hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang (Irianto, 2014).

#### IV. KESIMPULAN

Edukasi kualitas diet untuk pencegahan anemia dengan metode ceramah menggunakan *power point presentation*, *leaflet* dan bermain *game* menyusun isi piringku memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan remaja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat (LPPM) Untad sebagai lembaga yang mendanai pengabdian ini melalui skema pengabdian kompetitif tahun 2021. Terima kasih pula di tujukan kepada Lurah Lambara karena memfasilitasi untuk terlaksananya pengabdian ini dengan baik, dan kepada seluruh pihak yang ikut serta dalam kegiatan pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (2011). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85839> Diakses tanggal 5 Februari 2022.
- World Health Organization. (2021). Global Anaemia estimates, 2021 Edition. [https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia\\_in\\_women\\_and\\_children](https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children) Diakses tanggal 8 Februari 2022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf). Diakses tanggal 8 Februari 2022.
- Syamsu Y. (2011). Perkembangan Peserta Didik: Jakarta, Grafindo Persada.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Prevalensi Anemia di Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia.pdf> Diakses tanggal 8 Februari 2022.

- World Health Organization. (2015). The global prevalence of anaemia in 2011. [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/177094/9789241564960\\_eng.pdf;jsessionid=E09F0E1286C26D4B71A3FB2C9D899D49?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/177094/9789241564960_eng.pdf;jsessionid=E09F0E1286C26D4B71A3FB2C9D899D49?sequence=1) Diakses Tanggal 8 Februari 2022.
- Pratiwi I, Subawa N. (2019). Prevalensi Bayi Berat Lahir Rendah pada Ibu Anemia Defisiensi Besi di RSUP Sanglah Denpasar Tahun 2015. *Jurnal Medika Udayana*, vol. 8 No. 12.
- Thiele S, Mensink GBM, Beitz R. (2004). Determinants of Diet Quality. *Public Health Nutrition*, 7(1):29-37. Doi: 10.1079/phn2003516.
- Wirt A, Collins CE. (2009). Diet Quality – What Is It And Does It Matter?. *Public Health Nutrition*, 12(12):2473-2492. Doi: 10.1017/S136898000900531X.
- Madestria NPO, Moedjiono AI, Suriah, Tahir M, Masni, Suarayasa K, Nur R, Syam A. (2021). Effect of education through video and packaging modifications of iron tablets on female adolescent behavior in the iron supplementation intake in SMPN 2 and SMPN 1 Parigi. *Gac Sanit*, 35(S2):S127–S130. Doi: 10.1016/j.gaceta.2021.10.011.
- Nirma A, Zares M, Simanungkalit SF. (2021). Effect of Nutrition Education Based on Video and Leaflet Towards Nutritional Knowledge of 14 th Junior High School Bekasi Student. *Indonesian Journal of Nutritional Science*, 01(1), 8–15. <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/IJNS/article/view/2519>
- Putri H P, Andara F, Sufyan D L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2), 334-342. <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/article/view/11608>
- Notoadmojo S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku: Jakarta, Rineka Cipta.
- Irianto K. (2014). Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition in Reproductive Health): Bandung, ALFABETA.