



Gambaran Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban

Dwi Nurvita^{1✉}, Yasin Wahyurianto², Teresia Retna³, Titik Sumiatin⁴

Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email : dwinurvita13@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Anemia termasuk dalam program Sustained Development Goals (SDGs) ke-2 dan ke-3 dalam rangka meminimalkan seluruh bentuk kurangnya gizi dan dan menjamin kesehatan dalam hidup bagi seluruh kelompok usia pada 2030. Pada faktanya angka kejadian anemia pada remaja putri masih tinggi. . Tujuan penelitian ini ialah memberi gambaran tingkat pengetahuan dan upaya pencegahan anemia pada remaja putri Di SMA Negeri 4 Tuban. Peneliti menerapkan desain penelitian berupa deskriptif dan pendekatannya berupa cross-sectional. Adapun populasinya ialah semua remaja putri kelas XI Di SMA Negeri 4 Tuban sejumlah 130 siswi dengan sampel 98 siswi. Kemudian, untuk teknik samplingnya ialah Simple Random Sampling. Variabel penelitian yaitu pengetahuan pencegahan anemia dan upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Cara pengambilan data dengan kuesioner google formulir. Temuan yang dihasilkan di antaranya mayoritas remaja putri (74,5%), kelas XI Di SMA Negeri 4 Tuban berusia 17 tahun mayoritas remaja putri (69,4%) memiliki pengetahuan baik, mayoritas remaja putri (59,2%) memiliki perilaku positif, dan mayoritas remaja putri (63,2%) dengan pengetahuan baik mempunyai perilaku positif. Namun, masih ditemukan hampir setengah remaja putri (36,8%) dengan pengetahuan baik memiliki perilaku negatif dalam pencegahan anemia. Hal ini terjadi karena banyak remaja putri yang mengetahui pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) namun masih kurang kesadaran untuk mengkonsumsinya. Remaja putri dapat meningkatkan kesadaran untuk mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) sebagai upaya dalam pencegahan anemia.

Kata Kunci: *Anemia, Pengetahuan, Remaja Putri*

Abstract

Anemia is included in the 2nd and 3rd Sustained Development Goals (SDGs) program to reduce all forms of malnutrition and ensure healthy lives for all ages by 2030. In fact, the incidence of anemia in adolescent girls is still high. . The aim of this research is to describe the level of knowledge and efforts to prevent anemia among young women at SMA Negeri 4 Tuban. The design of this research is descriptive with a cross-sectional approach. The research population was all teenage girls in class XI at SMA Negeri 4 Tuban, totaling 130 female students with a sample of 98 female students. The sampling technique used is Simple Random Sampling. The research variables are knowledge of anemia prevention and efforts to prevent anemia in adolescent girls. How to collect data using a Google Form questionnaire. The research results showed that the majority of young women (74.5%) in class XI at SMA Negeri 4 Tuban were 17 years old. Most young women (69.4%) have good knowledge, most young women (59.2%) have positive behavior, and most young women (63.2%) with good knowledge have positive behavior. However, it was still found that almost half of young women (36.8%) with good knowledge had negative behavior in preventing anemia. This happens because many young women know the importance of consuming blood supplement tablets (TTD) but still lack awareness about consuming them. Young women can increase awareness about consuming blood supplement tablets (TTD) as an effort to prevent anemia

Keywords: *Anemia, Knowledge, Young Women*

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan dalam suatu dunia kesehatan saat banyaknya sel darah merah atau hemoglobin di bawah normal. Bagi perempuan, anemia umumnya ditandai dengan kadar hemoglobin di bawah 12,0 gr/dl. (Yuniarti & Zakiyah) .Anemia termasuk dalam program Sustained Development Goals (SDGs) ke-2 dan ke-3 dalam rangka meminimalkan setiap hal yang menandakan kurangnya gizi dan menjamin kesehatan dalam hidup seluruh kelompok usia pada 2030 (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Kelompok yang sering kali menderita anemia ialah remaja putri. Penyebabnya ialah siklus menstruasi yang dialami perempuan tiap bulan, selain itu pengetahuan mereka terkait anemia yang kurang sehingga menjadi penyebab mereka kerap memiliki pola makan yang buruk, misalnya keinginan berdiet sebagai cara memelihara penampilannya, mengonsumsi makanan dalam jumlah sedikit dan membuat gizi dan nutrisinya tak tercukupi, salah satunya kecukupan zat besi. (Subratha, 2020)

World Health Organization (WHO) dalam Worldwide Prevalence of Anemia tahun 2015 menjabarkan angka kejadian anemia untuk remaja putri secara global mencapai 40-88.

Sedangkan Menurut World Health Organization (WHO), juga menjabarkan kasus anemia dengan penderitanya adalah remaja putri di Negara yang masing berkembang mencapai 53,7% dari keseluruhan remaja putri (WHO, 2018). Prevalensi kejadian anemia yang menyerang remaja di Benua Afrika (44,4%), Benua Asia (33,0%), Benua Eropa (15,2%) Benua Amerika latin (23,5%), Benua Amerika Utara (7,6%) (Laksmi & Yenie, 2018).

Sedangkan untuk prevalensi di negara Asia Tenggara sendiri berkisar 25-40% (Indrawatiningsih et al., 2021). Risesdas 2018 mengatakan angka kejadian anemia pada remaja di Indonesia menyentuh persentase 32% yang berarti 3 sampai 4 dari 10 remaja merupakan penderita anemia. Sehingga dapat disimpulkan jika hampir disetiap tahunnya terjadi peningkatan kejadian anemia di Negara Indonesia. Sementara di Jawa Timur menurut datanya, di temukan 42% remaja putri di Jawa Timur menderita anemia. Dinas Kesehatan Tuban mencatatkan data sejumlah (463) 0,29% remaja putri dengan usia 10- 18 tahun menderita Anemia dari 159.056 remaja putri pada 2018. Pada 2019 ada (459) 0,28% pada remaja putri dengan 10-18 tahun dari 158.307 remaja putri. Pada 2020 angka anemia remaja (452) 0,28% pada remaja putri berusia 10-18 tahun dari 157.527 remaja putri. Berdasarkan data hasil survey awal pada hari Rabu, 20 Desember 2023 dengan melakukan pemeriksaan Hb masih ditemukan remaja putri yang menderita anemia, yakni terdapat 4 (26,6%) diantara 15 remaja putri usia 15-18 tahun yang menderita anemia di SMA Negeri 4 Tuban.

Ada sejumlah faktor yang menyebabkan kejadian anemia, di antaranya asupan makan yang kekurangan zat besi ataupun zat besinya memiliki bentuk yang tak mudah dilakukan penyerapannya oleh tubuh. Kemudian, kehilangan darah pada saat menstruasi, perlu adanya tambahan produksi sel darah merah disbanding lazimnya, yang pad akhirnya tubuh juga membutuhkan peningkatan zat besi. Selain itu anemia dapat disebabkan karena status gizi yang berhubungan pada asupan makanannya, kemudian aspek kualitas bahan pangan, sanitasi hingga pole perilaku kesehatannya, keadaan lingkungannya, keterjangkauan pada layanan kesehatan, serta kemiskinan. Sejumlah faktor lainnya yang dapat pula memengaruhi kejadian anemia remaja putri di antaranya pengetahuan remaja mengenai penyakit ini dan bagaimana pola makannya. Pengetahuan remaja mengenai anemia yang kurang baik bisa menjadi penyebab mereka memiliki kemungkinan memiliki pola makan yang buruk. Hal ini membuat remaja putri menjadi satu di antara kelompok dengan kerentanan yang tinggi mengalami kejadian anemia (Subratha, 2020). Oleh karenanya, diperlukan usaha dalam rangka mendorong peningkatan pengetahuan remaja putri terkait anemia agar kejadian anemia dapat ditanggulangi. Anemia bisa berdampak negatif, tak terkecuali kepada para remaja, seperti penurunan imunitas, sehingga mereka memiliki kerentanan terinfeksi

penyakit lain, penurunan kebugaran kebugaran dan kecakapan dalam berpikir sebab kekurangan oksigen pada sel otot dan sel otaknya. Dampak lainnya ialah prestasi belajarnya yang menurun hingga mengganggu produktivitasnya dalam bekerja. (Dini Latief, 2018).

Upaya untuk mendorong peningkatan pengetahuan terkait anemia pada remaja putri adalah melalui pemberian informasi dan pengetahuan melalui penyuluhan tentang faktor yang menyebabkan anemia, gejala dan tandanya, hingga dampak negatif lainnya (Ernawati, 2021). Adapun hal yang dapat dilakukan penderita yang sudah mengalami anemia yaitu melalui pemberian asupan zat besi yang memadai pada tubuh agar mendorong terbentuknya hemoglobin. Kemudian, usaha lainnya ialah berupa pemberian asupan makan dengan kadar zat besi tinggi, melalui sumber-sumber pangan yang memiliki gizi seimbang meliputi beragam bahan pangan, khususnya yang berasal dari hewan misal unggas, daging, ikan, dan hati, hingga makanan dari tumbuhan, misalnya sayur dengan warna hijau tua dan kacang-kacangan. Selain itu melalui fortifikasi bahan pangan, yakni berupa penambahan satu ataupun lebih zat gizi pada makanan, hal ini bisa mendorong nilai gizinya, misal melalui penambahan sejumlah snack, mentega, minyak goreng, beras, dan tepung terigu, hingga pemberian suplemen zat besi tambahan seperti tablet tambah darah (TTD) dengan rutin dalam waktu dan dosisnya yang sesuai. Aspek-aspek tersebut bisa menghindarkan kejadian anemia dan mendorong tersedianya cadangan zat besi pada tubuh. (Dini Latief, 2018).

Dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Gambaran Pengetahuan dan Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban"

Permasalahan yang dapat diuraikan berdasarkan latar belakang di atas adalah Bagaimana gambaran pengetahuan dan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tuban.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 4 tuban.

METODE PENELITIAN

Peneliti menerapkan desain berupa *deskriptif kuantitatif* yang merupakan penelitian untuk melihat gambaran fenomena yang terjadi didalam suatu populasi tertentu dan menggunakan pendekatan secara *cross-sectional* yaitu pendekatan dengan pengumpulan data pada saat yang bersamaan atau sekali waktu. Populasi diartikan sebagai seluruh unsur atau elemen yang menjadi objek penelitian, adapun populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas XI Di SMA Negeri 4 Tuban yang berjumlah 130 siswi. Sampel

merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang secara nyata diteliti dan ditarik kesimpulan, dalam penelitian ini besar sampel 98 siswi. Kemudian, untuk teknik sampling penulis menggunakan *probability sampling* yaitu *simple random sampling* dimana pada penelitian ini sampel diambil secara acak dan setiap anggota dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Lebih lanjut, variabel penelitiannya berupa pengetahuan pencegahan anemia dan upaya pencegahan anemia. Cara pengambilan data yaitu dengan pengisian kuisisioner melalui google formulir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Usia Remaja Putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei 2024.

Karakteristik	Frekuensi (f) N = 98	Presentase (%) N =100
Usia		
15 Tahun	5	5,1%
16 Tahun	11	11,2%
17 Tahun	73	74,5%
18 Tahun	9	9,2%
Total	98	100%

Tampak dari tabel 4.1, tersaji data bahwa mayoritas remaja putri (74,5%) kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban berusia 17 tahun sebanyak 73 orang.

Tabel 4.2 Distribusi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia Di SMA Negeri 4 Tuban Pada bulan Mei 2024.

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	68	69,4%
Cukup	21	21,4%
Kurang	9	9,2%
Total	98	100%

Tampak pada tabel 4.2, data yang didapatkan memperlihatkan mayoritas remaja putri (69,4%) kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan anemia.

Tabel 4.3 Distribusi Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban Pada Bulan Mei 2024.

No	Perilaku Pencegahan Anemia	Jumlah	Presentase
1	Positif	58	59,2%
2	Negatif	40	40,8%
	Total	98	100%

Tampak pada tabel 4.3, tersaji data mayoritas remaja putri (59,2%) kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban mempunyai perilaku positif dalam upaya pencegahan anemia.

Tabel 4.4 Tabulasi silang Pengetahuan dan Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Berdasarkan Karakteristik Usia Di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei 2024

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Pengetahuan Remaja Putri Berdasarkan Karakteristik Usia Di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei 2024

Pengetahuan	Usia								Jumlah	Presentase
	15	%	16	%	17	%	18	%		
Baik	5	7,35%	10	14,7%	48	70,6%	5	7,35%	68	100%
Cukup	0	0%	1	4,8%	16	76,2%	4	19%	21	100%
Kurang	0	0%	0	0%	9	100%	0	0%	9	100%
Total	5	5,1%	11	11,2%	73	74,5%	9	9,2%	98	100%

Tampak dari tabel 4.4 yang tersaji, didapatkan data berupa seluruh remaja putri (100%) kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban memiliki pengetahuan kurang ada pada usia 17 tahun.

Tabel 4.5 Tabulasi Silang Perilaku Remaja Putri Berdasarkan Karakteristik Usia Di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei 2024

Perilaku	Usia								Jumlah	Presentase
	15	%	16	%	17	%	18	%		
Positif	3	5,2%	9	15,5%	41	70,7%	5	8,6%	58	100%
Negatif	2	5%	2	5%	32	80%	4	10%	40	100%
Total	5	5,1%	11	11,2%	73	74,5%	9	9,2%	98	100%

Tampak dari tabel 4.5 diperlihatkan nyaris semua remaja putri (80%) kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban memiliki perilaku negatif ada pada usia 17 tahun

Tabel 4.6 Tabulasi silang Pengetahuan dan Perilaku Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban

No	Pengetahuan	Perilaku Upaya Pencegahan Anemia				Jumlah	Presentase
		Positif	%	Negatif	%		
1	Baik	43	63,2%	25	36,8%	68	100 %
2	Cukup	11	52,4%	10	47,6%	21	100 %
3	Kurang	4	44,4%	5	55,6%	9	100 %
Total		58	%	40	20%	98	100 %

Tampak dari tabel 4.6, tersaji data bahwa mayoritas remaja putri (63,2%) kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban dengan pengetahuan baik memiliki perilaku positif

PEMBAHASAN

4.2 Pembahasan

4.2.1 Karakteristik Usia Remaja Putri Kelas XI Di SMA Negeri 4 Tuban

Berdasarkan temuan yang dihasilkan, bisa didapatkan data bahwa mayoritas remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban berusia 17 tahun. Namun, ada juga sebagian kecil remaja putri yang usianya masih 15 tahun.

Remaja dalam ilmu psikologis diperkenalkan dengan istilah puberteit, adolescence dan yputh. Dalam bahasa Indonesia sering pula dikaitkan pubertas atau remaja. Remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja terdiri dari masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Remaja SMA termasuk tahapan seseorang berada di fase remaja akhir (late adolescence) yang umumnya berusia 15-18 tahun. Usia ini sering pula dikenal dengan adolescence. Hurlock (1996), menjabarkan remaja ataupun adolescence bersumber dari bahasa Latin, yaitu adolescence dengan kata bendanya adolescentia atau diartikan tumbuh ataupun tumbuh menjadi dewasa. Adolescence bersumber dari istilah dolescere yang diartikan: "tumbuh", ataupun "tumbuh menjadi dewasa" dalam rangka memasuki "kematangan", kematangan adolescence dalam hal ini maknanya relatif luas, yakni termasuk aspek matangnya mentalitas, emosi, seksual, hingga fisiknya. Di usia adolescence seseorang mengalami banyak hal yang berubah dalam dirinya, termasuk cara berpikir yang telah berkembang kematangannya (John W dan Santrock, 2003).

Pada usia remaja akhir, biasanya seseorang telah makin mengalami peningkatan untuk persoalan pengambilan keputusan. Remaja dengan usia lebih tua, kompetensinya lebih baik ketimbang remaja lainnya dengan lebih muda, dan tentunya kompetensi ini juga lebih baik dibanding usia anak-anak. Kecakapan seseorang dalam memutuskan sesuatu secara tepat bukanlah sesuatu yang datang sendiri, artinya dengan waktunya yang

makin leluasa tapi sebenarnya memiliki masa yang singkat pada saat menjalaninya, sebenarnya sangat diperlukan adanya perilaku baik sebagai persiapan untuk mencapai usia yang lebih dewasa nantinya yang memiliki kesulitan lebih tinggi. Hurlock (1996), memberi batasan usia remaja ialah sejak usianya 13 ataupun 14 hingga 18 ataupun 21 tahun. Sementara, Papalia, Olds, dan Feldman (2007), menjabarkan masa remaja seseorang dimulai sejak 11 ataupun 12 tahun dan diakhiri di awal seseorang memasuki 20 tahun. Lebih lanjut, Santrock (2007) menjabarkan masa remaja ditandai sejak 10 hingga 13 tahun dan berakhir di usia 18 hingga 22 tahun. Dari pemaparan terkait batasan usia remaja berdasarkan pakar-pakar di atas remaja SMA merupakan tahap remaja akhir yang berusia antara 15-18 tahun, dimana remaja SMA pada kelas X yaitu berusia 15-16 tahun, kelas XI berusia 16-17 tahun, dan kelas XII berusia 17-18 tahun.

Pada penelitian ini penulis melakukan penelitian pada remaja putri kelas XI dimana berdasarkan temuannya, data yang diperoleh mayoritas remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban berusia 17 tahun.

4.2.2 Pengetahuan Tentang Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban

Mengacu pada temuan penelitian yang dihasilkan, tersaji data bahwa nyaris seluruh remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban mempunyai pengetahuan baik tentang upaya pencegahan anemia.

Pengetahuan ialah produk "tahu" dan hal tersebut bisa berlangsung akibat seseorang menginderakan objek tertentu. Aktivitas menginderakan ini dilakukan oleh pancaindera kita, di antaranya indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan peraba. Kebanyakan pengetahuan kita didapatkan melalui penggunaan indera pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan ataupun kognitif adalah elemen yang memiliki peranan krusial dalam membentuk perilaku individu (*overt behavior*), sebab melalui berbagai macam temuan studi, didapati bahwa suatu tindakan yang didasarkan pada pengetahuannya, biasanya bisa berlangsung lama, dibandingkan perilaku yang tak didasarkan pengetahuan yang biasanya mudah dilupakan. (Hendrawan, 2019)

Pengetahuan remaja putri di SMA Negeri 4 Tuban tentang pencegahan anemia hampir seluruh dari total sampel sebanyak 98 termasuk dalam kategori baik. Pernyataan tersebut dapat disimak melalui jawaban kuesioner yang sudah di bagikan oleh penulis kepada responden dimana hampir seluruh remaja putri menjawab sebagaimana kunci jawaban yang sudah disusun oleh penulis.

Pengetahuan yang baik tentang pencegahan anemia terutama pada remaja putri tentu akan berdampak pada pengurangan angka kasus anemia yang diderita remaja putri,

karena mereka mengetahui bagaimana cara untuk mencegah anemia. Walaupun didapatkan hampir seluruh dari total sampel remaja putri berpengetahuan baik, namun masih ditemukan beberapa remaja putri yang belum mengetahui manfaat Tablet Tambah Darah untuk menanggulangi anemia. Hal ini disebabkan karena di sekolah SMA Negeri 4 Tuban belum pernah dilakukan penyuluhan mengenai anemia sehingga dengan kurangnya informasi dan edukasi mengenai hal tersebut masih ditemukan remaja putri yang belum mengetahui bagaimana cara untuk mencegah anemia.

4.2.3 Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Tuban

Mengacu pada temuan yang dihasilkan, tersaji data bahwa mayoritas remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban memiliki perilaku positif dalam upaya pencegahan anemia.

Perilaku berkaitan dengan kegiatan seseorang ataupun makhluk hidup yang berkaitan dengan bermacam hal, misalnya jika menjabarkannya dari sisi manusia ialah bagaimana cara berjalan, berbicara, bekerja, menulis, membaca, berpikir, tertawa, dan lain-lain. Artinya perilaku manusia ialah seluruh aktivitas, baik yang dilakukan saat terdapat pengamatan, maupun yang tak dapat sedang dalam pengamatan oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2014).

Dalam konteks anemia, adapun perilaku seseorang yang berkaitan dengan bagaimana mencegah kejadian anemia di antaranya mengonsumsi bahan makan yang memberi asupan zat besi (Fe) untuk kebutuhan keseharian respondennya. Makanan dengan kandungan zat besi yang tinggi, yaitu makanan yang bersumber dari hewan, misal hati, daging, ikan, dan unggas. Sementara, zat besi yang sumbernya dari nabati adalah tumbuhan, yakni sayur-mayur dengan warna hijau misalnya bayam dan kacang-kacangan, (Maslikhah, 2023). Agar bisa mendorong terserapnya zat besi dari bahan pangan berupa tumbuhan, bisa juga mengonsumsi buah-buahan dengan kandungan vitamin C, misal jeruk dan jambu. Dalam kondisi ketika zat besi dari bahan tak bisa memenuhi kebutuhan tubuh, diharapkan remaja putri juga mengonsumsi suplementasi zat besi seperti tablet tambah darah (TTD). (Firmansyah & Fazri, 2022).

Dengan memberikan suplemen zat besi dengan rutin dalam waktu tertentu bisa memicu kadar hemoglobin meningkat dengan cepat, dan harus berlanjut pula dengan mendorong simpanan zat besi di dalam tubuh. Tubuh dalam menyerap zat besi bisa terganggu karena adanya zat penghambat atau zat lainnya didalam tubuh, seperti halnya yaitu zat tanin, serat, kalsium, dan filtrat, sehingga remaja putri harus menghindari bahan pangan tersebut. Hal ini dapat dicegah salah satunya yaitu dengan menghindari mengonsumsi teh, kopi dan susu bersamaan dengan makanan atau segera setelah makan karena senyawa yang ada didalamnya dapat menghambat penyerapan zat besi. Selain itu juga dapat menghindari konsumsi minuman beralkohol dimana minuman tersebut dapat

menurunkan produksi sel darah merah di sumsum tulang.

4.2.4 Pengetahuan dan Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Berdasarkan Karakteristik Usia Di SMA Negeri 4 Tuban

Berdasarkan pada temuan yang dihasilkan, tersaji data bahwa seluruh remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban memiliki pengetahuan kurang ada pada usia 17 tahun

Lama waktu individu hidup dilihat dari mulai waktu mereka terlahir hingga pada saat mereka berulang tahun atau sampai saat ini bisa dinamakan umur. Makin berumur individu, hal ini akan menambah pengalamannya, dan kemudian akan berdampak pada bertambahnya pengetahuan individu tersebut (Siregar, 2015). Pernyataan ini muncul sebab faktanya umur yang makin tua biasanya memicu orang tersebut memiliki sikap bijaksana, dan tentu makin memiliki informasi dan pengetahuan. Usia memengaruhi kemampuannya menangkap informasi dan tentu berdampak terhadap pola berpikir individu. Makin berumurnya individu, akan makin mengalami perkembangan pula kemampuannya menangkap informasi dan pola berpikirnya, hal ini akan membuat pengetahuannya semakin banyak diperoleh. Nursalam (2008), menjabarkan usia memengaruhi pengetahuan individu, makin cukup umurnya, tingkat kematangan dan kekuatannya pun lebih baik, khususnya dalam berpikir dan melakukan pekerjaannya.

Dalam konteks penelitian, penulis meneliti remaja putri kelas XI Di SMA Negeri 4 Tuban dimana seluruh remaja putri berpengetahuan kurang dengan jumlah sampel 9 adalah yang berusia 17 tahun dan sebagian besar remaja putri berpengetahuan baik dengan jumlah sampel 48 adalah yang berusia 17 tahun. Berdasarkan hasil penelitian ini penulis berasumsi bahwa usia tidak mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri tentang bagaimana mencegah anemia. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa usia yang sama memiliki pengetahuan yang berbeda.

Dari temuan yang dihasilkan, data yang ditemukan seluruh remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban mempunyai perilaku negatif ada pada usia 17 tahun dan sebagian kecil dari remaja putri berperilaku positif dalam upaya pencegahan anemia berusia 15 tahun.

Secara umum, orang yang umurnya lebih tua cenderung memiliki rasa tanggung jawab dan memiliki ketelitian lebih baik dalam berbagai aspek dibanding mereka yang usianya lebih muda. Penyebabnya ialah usia yang lebih tua membuat pengalamannya lebih banyak dan biasanya memiliki kemampuan pengambilan keputusan lebih baik (Nursalam, 2014). Perubahan terkait usia dalam interaksi antara motivasi, kognisi, dan emosi, serta perubahan keadaan hidup, status kesehatan, dan peran sosial, digabungkan untuk membentuk cara individu membuat pilihan sehari-hari dalam perilaku.

Dalam konteks penelitian penulis meneliti remaja putri kelas XI Di SMA Negeri 4 Tuban

dimana dari temuan yang dihasilkan, didapati remaja putri yang berperilaku negatif lebih banyak dibandingkan yang berperilaku positif khususnya di usia 17 tahun. Berdasarkan hasil penelitian ini penulis berasumsi bahwa usia tidak mempengaruhi individu untuk berperilaku positif dalam mencegah anemia. Hal tersebut dibuktikan sebagaimana hasil penelitian bahwa pada usia yang sama remaja putri memiliki perilaku yang berbeda.

Mengacu pada temuan yang dihasilkan, tersaji data bahwa sebagian besar remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban dengan pengetahuan baik memiliki perilaku positif. Namun, masih ditemukan hampir setengah remaja putri dengan pengetahuan baik memiliki perilaku negatif dalam upaya pencegahan anemia.

Mayoritas remaja putri dalam penelitian ini mempunyai pengetahuan baik mengenai pencegahan anemia dikarenakan pengetahuan tersebut bisa didapatkan mereka dari beragam referensi, misalnya media masa. Media massa merupakan media sebagai sumber informasi. Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini semakin memudahkan bagi seseorang untuk bisa mengakses hampir semua informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat pula seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Faktor yang bisa memengaruhi terbentuknya perilaku ialah pengetahuan, perilaku yang didasarkan suatu pengetahuan biasanya lebih baik dan akan bertahan lama dibanding perilaku yang tak didasarkan pada pengetahuan (Notoadmodjo, 2012). Remaja Putri dengan pengetahuannya yang baik akan memiliki perilaku yang baik pula, hal ini dikarenakan semakin luas pengetahuan semakin matang pula cara berfikir dan berperilaku.

Faktor pengetahuan sangat besar untuk mempengaruhi perilaku individu. Namun, masih ada hampir setengah remaja putri dengan pengetahuan baik memiliki perilaku negatif. Penyebabnya ialah masih banyak remaja putri yang pengetahuannya baik tentang pencegahan anemia tapi tak mengimplementasikan bagaimana dalam melakukan upaya pencegahan anemia seperti menghindari mengkonsumsi teh, kopi, dan susu bersamaan dengan makan atau segera setelah makan karena senyawa didalamnya dapat menghambat penyerapan zat besi, selain itu kurangnya pengetahuan mengenai manfaat mengkonsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia (Nurmalitasari, et al., 2022).

Akibat dari kurangnya pengetahuan yang mereka miliki, kesadaran mengenai bahayanya penyakit anemia dalam kondisinya sungguh memprihatinkan. Pengetahuan remaja putri tentang masalah ini sangat mempengaruhi perilaku mereka. Terlihat dalam penelitian ini masih ada remaja putri yang kurang minat untuk mengkonsumsi TTD karena kurangnya pengetahuan mengenai manfaat TTD untuk mencegah anemia, selain itu individu tersebut merasa tidak sakit dan tidak memerlukan suplemen ataupun karena

pengaruh gaya hidup maupun kurangnya kesadaran dari dalam diri remaja itu sendiri. Hal tersebut bisa disimak melalui jawaban kuesioner yang sudah di bagikan oleh penulis kepada responden dimana hampir setengah dari remaja putri mempunyai pengetahuan baik namun tidak menjawab sebagaimana sesuai dengan kunci jawaban yang sudah disusun oleh penulis mengenai pentingnya mengkonsumsi TTD dalam upaya pencegahan anemia.

Peningkatan kesadaran harus didasari dengan pengetahuan sehingga dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Pada hal ini remaja putri diharuskan untuk meningkatkan kesadaran dalam mengkonsumsi TTD karena hal tersebut sangat penting dan dibutuhkan untuk memenuhi gizi didalam tubuh. Pada remaja putri harus terus mempertahankan status gizinya yang baik, dibuktikan ketika mentruasi khususnya saat fase luteal mereka mengalami penambahan nutrisi, jika aspek tersebut mereka abaikan, hal ini bisa berdampak timbulnya keluhan-keluhan yang merupakan tanda dan gejala anemia hingga remaja tersebut terdeteksi mengalami anemia. Berdasarkan hasil penelitian ini penulis berasumsi bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku, khususnya perilaku remaja putri di SMA Negeri 4 Tuban dalam upaya pencegahan anemia, namun pada penelitian ini masih ditemukan remaja putri yang pengetahuannya baik tapi memiliki perilaku negatif terkait pencegahan anemia sebab minimnya kesadaran dari dalam diri individu itu sendiri. Rendahnya kesadaran remaja putri ini dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengenai manfaat TTD untuk mencegah anemia sehingga individu tersebut tidak mengkonsumsi TTD sebagai salah satu cara untuk mencegah anemia. Sesuai dengan kondisi tersebut bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi kesadaran individu dalam berperilaku.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan yang sudah dihasilkan, peneliti menyimpulkan beberapa hasil seperti berikut:

1. Mayoritas remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban berusia 17 tahun.
2. Mayoritas remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan anemia.
3. Mayoritas remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban memiliki perilaku positif dalam upaya pencegahan anemia.
4. Mayoritas remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Tuban dengan pengetahuan baik memiliki perilaku positif dalam pencegahan anemia dan hampir setengah remaja putri dengan pengetahuan baik memiliki perilaku negatif dalam pencegahan anemia

DAFTAR PUSTAKA

- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). Resume: Instrumen pengumpulan data. Sorong: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN).
- burhanuddin basri. (2020). pendidikan seksual komprehensif untuk pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja. In pendidikan seksual komprehensif untuk pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja. CV. Media Sains Indonesia.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Dini Latief. (2018). pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). In kementerian kesehatan republik indonesia. kementerian kesehatan republik indonesia.
- Fauziah, A. N., Suparti, S., & Maesaroh, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Siswi Kelas Xi Di Smk Negeri Musuk Boyolali. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 148–154.
- Febriani, A., & Zulkarnain, Z. (2021). Anemia defisiensi besi. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 7(1), 137–142.
- Hendrawan, A. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja Pt'X'Tentang Undang-Undang Dan Peraturan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Delima Harapan*, 6(2), 69–81.
- Imas Masturoh. (2018). metodologi penelitian kesehatan. In bahan ajar rekam medis dan informasi kesehatan (RMIK). kementerian kesehatan republik indonesia.
- Imas Masturoh, SKM., M. Kes. (Epid), & Nauri Anggita T, SKM, M. K. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI.
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192.
- Kurniati, I. (2020). Anemia defisiensi zat besi (Fe). *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(1), 18–33.
- Laksmi, S., & Yenie, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 104–107.
- Manalu, R., Gea, N. Y. K., & Indrawati, L. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan dengan Risiko Anemia pada Remaja Putri Usia 13-18 Tahun di RW 007 Mustika Jaya Tahun 2022. *Jurnal Medicare*, 92–99.
- Nuria Reny Hariyati. (2019). Modul Matakuliah Metodologi Penelitian 2019. In Nuria Reny Hariyati (Ed.), Akademi Farmasi Surabaya. Sa'adah, I. N. (2021). Hubungan Perilaku

Remaja Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Malang. *Gema Bidan Indonesia*, 10(3).

Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan perilaku konsumsi remaja putri yang berhubungan dengan status anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182.

Situmeang, A. M. N., Apriningsih, A., Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Sosioekonomi dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Desa Sirnagalih, Bogor. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 32–39.

Subratha, H. F. A. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53.

Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, M., Yuneta, A. E. N., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Di Smp 18 Surakarta. *PLACENTUM: Jurnal*