



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 6 Tahun 2023 Page 6044-6050

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Dengan Isi Piringku

Irni Dwiastiti Irianto^{1✉}, Siti Aisyah²

Program Studi Keperawatan (D III) Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nahdlatul Wathan Mataram

Email : mutiaraaisyah01@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai ambang batas yang telah ditentukan. yang ditandai dengan Gejala lemah, letih, lesu, wajah pucat dan kunang-kunang, Menurut data hasil Riskeddas tahun 2018 remaja putri mengalami anemia yaitu 48,9%, pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara memberikan edukasi gizi pada remaja, memberikan suplementasi zat besi. tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dengan isi piringku, jenis penelitian adalah deskriptif, instrumen penelitian adalah ceklist tentang pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dengan isi piringku, pengolahan data dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan gambaran pengetahuan remaja kategori baik berjumlah 20,6%, urutan ke dua kategori cukup sebanyak 67,6 % dan yang paling sedikit adalah kategori kurang sebanyak 11,8 %. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dengan isi piringku rata-rata cukup.

Kata kunci: *Pengetahuan, Remaja, Anemia, Isi piringku*

Abstrack

Anemia is a condition in which the number and size of red blood cells or hemoglobin levels in the blood are below a predetermined threshold value. which is characterized by symptoms of weakness, tiredness, lethargy, pale face and fireflies. According to the 2018 Riskedas data, 48.9% of young women suffer from anemia. Preventing anemia in teenagers can be done by providing nutritional education to teenagers, providing supplementation. iron. The aim of this research is to determine teenagers' knowledge about preventing anemia with the contents of my plate, the type of research is descriptive, the research instrument is a checklist regarding teenagers' knowledge about preventing anemia with the contents of my plate, data processing using frequency distribution. The results of the research showed that the knowledge of teenagers in the good category was 20.6%, the second category was sufficient at 67.6% and the lowest was the poor category at 11.8%. The conclusion in this study is that teenagers' knowledge about preventing anemia with the contents of my plate is on average sufficient.

Keywords: *knowledge, teenagers, anemia, fill my plate*

PENDAHULUAN

Anemia pada remaja memiliki dampak yang serius dan hampir seluruhnya merupakan konsekuensi dari defisiensi zat besi yang sangat berhubungan dengan tingkat keparahan anemia. Anemia dapat menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta menurunkan kebugaran fisik, kapasitas kerja dan performa belajar. Dampak anemia yang paling terlihat pada remaja adalah menurunnya pencapaian belajar selama di sekolah Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2013 dalam (Kusuma 2022) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada anak usia 1-4 tahun, anak usia 5-14 tahun dan anak usia 15-24 tahun masing-masing sebesar 28,1%, 26,4% dan 18,4%. Dari 18,4% remaja usia 15-24 tahun yang mengalami anemia, proporsinya lebih banyak pada remaja perempuan dibanding remaja laki-laki di mana prevalensi anemia pada anak usia 14 tahun, anak usia 5-14 tahun dan anak usia 15-24 tahun masing-masing sebesar 27,7%, 9,4% dan 6,9% Pada tahun 2018, angka anemia meningkat menjadi 27,2% pada perempuan dan 20,3% pada laki-laki Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2018 dalam (Permatasari, at al 2021)

Di Indonesia banyak remaja yang tidak membiasakan sarapan dan kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi mencapai 50%, oleh sebab itu remaja di Indonesia mudah menderita anemia.² Kebiasaan yang sering dilakukan oleh kebanyakan remaja baik remaja putra maupun remaja putri mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi misalnya seperti: es, coklat, gorengan, permen dan makan tidak teratur karena melakukan aktivitas belajar yang padat sering menyebabkan terjadi gangguan pada pencernaan, sehingga proses penyerapan zat besi dalam tubuh terganggu. Anemia

dapat membawa dampak yang kurang baik bagi remaja, Anemia yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan dampak keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan dampak daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktivitas kerja yang rendah (Daris et al. 2013) Kementerian kesehatan telah mengubah slogan "4 Sehat 5 Sempurna" dengan slogan "Isi Piringku" sebagai pedoman pemenuhan gizi seimbang. Konsep isi piringku merupakan konsep berapa banyak pangan sumber karbohidrat, protein, buah dan sayur yang dikonsumsi sehari-hari. Piring makan dibagi menjadi dua bagian, 50% karbohidrat dan protein, 50% sayur dan buah (Veronica, et al, 2019) pengetahuan remaja bisa diberikan dengan penyuluhan tentang gizi remaja dan pemenuhan nutrisi untuk mencegah anemia pada remaja tentang nutrisi remaja, Gizi remaja sebagai dasar menghitung kebutuhan nutrisi dan diajarkan pula bagaimana menyusun menu dalam "Isi Piringku" agar tercapai kebutuhan gizi untuk mereka dalam setiap makanan yang dikonsumsi (Noviyana, et al 2022)

Anemia dapat menimbulkan gejala kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berakibat pada kreativitas dan produktivitasnya. Selain itu anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Berdasarkan data riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja mencapai 32% yang menunjukkan bahwa 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Asupan gizi dipengaruhi oleh pengetahuan remaja terhadap edukasi gizi yang dibutuhkan. Pengetahuan merupakan kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil dari panca indera. Tingkat pengetahuan juga menentukan perilaku konsumsi pangan didapat salah satunya melalui Pendidikan gizi (Mariona et al 2023)

Edukasi gizi digunakan untuk alat meningkatkan kesadaran yang bisa meningkatkan sikap seseorang tentang pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi. Oleh karena itu sangat perlu diberikan edukasi kepada remaja mengenai pengetahuan gizi dan juga kesehatan. (Aliya, 2017) Pemberian edukasi pada remaja haruslah menarik supaya penyampaian informasi dapat diterima dengan baik, dengan begitu pemberian edukasi membutuhkan media pembelajaran yang tepat sebagai perantara. Media pembelajaran adalah alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar. (Nopriantini 2018)

Faktor pengetahuan gizi pada anak sekolah akan berdampak rendahnya kualitas hidup manusia, oleh karena itu untuk mencegah dampak yang tidak diinginkan akibat lebih jauh dari rendahnya Pengetahuan gizi anak sekolah dan asupan energi Siswa-siswi, perlu diperkenalkan pengetahuan tentang gizi seimbang. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak siswa disekolah. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 tahun 2014 telah memperkenalkan Piring Makanku sebagai pedoman gizi seimbang, dan merupakan panduan pola hidup sehat dengan gizi seimbang sebagai panduan konsumsi Sajian sekali makan. Melalui visualisasi Piring Makanku selanjutnya disempurnakan menjadi ISI PIRINGKU. Isi piringku di buat untuk memudahkan setiap orang dalam mempraktekkan gizi seimbang dalam setiap kali makan. Dengan Isi piringku merupakan proporsi makanan dari setiap kelompok makanan dalam satu piring dan piring makanku sebaiknya di isi dengan makanan sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Dengan demikian isi piringku menganjurkan setiap orang separuhnya (50 %) atau 30 % mengkonsumsi sayur dan 20 % nya mengkonsumsi buah, sedangkan separuhnya (50%) nya dengan makanan pokok dan lauk pauk. (Susanto et al 2021) edukasi tentang isi piringku juga ternyata penting bagi remaja dalam menerapkan pola makan sehat dan mencukupi kebutuhan nutrisi harian agar mencegah terjadinya stunting. Menurut Kemenkes (2014) kampanye Isi Piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari yang diluncurkan oleh pemerintah sebagai metode serta upaya untuk meningkatkan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. (salsabila et al 2023)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survey. sampel dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMA 2 Bayan Tahun Ajaran 2023/2024 di SMA 2 Bayan Lombok Utara berjumlah 34 orang. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu penyebaran kuesioner berupa ceklist, analisa data menggunakan distribusi frekuensi tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Dengan Isi Pringku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Dengan Isi Pringku, dapat dilihat dalam penjabaran berikut:

NO	PENGETAHUAN	JUMLAH	PERSENTASI %
1	BAIK	7	20,6
2	CUKUP	23	67,6
3	KURANG	4	11,8
	TOTAL	34	100

Berdasarkan tabel 1. Diketahui bahwa Pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dengan isi piringku dalam kategori cukup, yaitu 67,6 %. kategori baik 20,6% dan kategori kurang 11,8%

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan pada penelitian yang telah dilakukan, dengan melaksanakan edukasi menunjukkan bahwa bagaimana edukasi gizi berperan secara signifikan dalam pencegahan anemia pada remaja putri melalui beberapa cara, yaitu meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan memperbaiki kadar hemoglobin (kusuma,2022),

Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih awas dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan buruk. Selain itu, faktor yang mempengaruhi kejadian anemia yakni menstruasi, serta keinginan remaja putri untuk memiliki perut yang langsing sehingga berefek pada pemenuhan gizi. Dampak yang timbul dari anemia yakni kesulitan berkonsentrasi, sering mengalami kelelahan, mudah capek, lesu, dan keluhan pusing sehingga dapat mengganggu produktivitas.(kusmadi 2021)

dari hasil penelitian salsabila et al 2023 bahwa edukasi gizi melalui isi piringku didapatkan peningkatan pengetahuan Hasil pengetahuan siswa mengenai gizi dalam isi piringku, diketahui terdapat 25 siswa dengan persentase sebesar 61% memiliki pengetahuan yang tinggi. Sedangkan 39% atau 16 siswa memiliki pengetahuan sedang atau rata-rata.

Anak usia sekolah cenderung aktif senang bermain, dan banyak bertanya sehingga metode yang dipilih memungkinkan anak berperan secara penuh dalam belajar sehingga anak menghargai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh atas usaha sendiri. Berbagai metode yang mendorong peran serta dan keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran meliputi permainan, diskusi kelompok serta peragaan. Sehubungan dengan hal tersebut penelitian ini menerapkan metode edukasi gizi pada murid sekolah dasar, sehingga diharapkan meningkatnya pengetahuan gizi dan adanya perubahan perilaku

positif anak dan keluarga dalam membiasakan sarapan sebelum beraktivitas. menunjukkan pada Pre-Intervensi tidak ada perbedaan tingkat pengetahuan pada kedua kelompok perlakuan ($p > 0,05$), sebanyak 24,0% kelompok perlakuan dan 16,0% kelompok kontrol dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik ($p > 0,05$). Namun ada peningkatan proporsi anak yang memiliki tingkat pengetahuan pada kedua kelompok dari 24,0% menjadi 76,0% pada kelompok perlakuan dan 16,0% menjadi 44,0% pada kelompok kontrol. Peningkatan pengetahuan jauh lebih tinggi pada kelompok yang mendapatkan edukasi gizi melalui permainan bola pintar. Sedangkan Post-Intervensi menunjukkan ada perbedaan yang signifikan perubahan tingkat pengetahuan gizi pada kedua kelompok (Novrianti, 2018)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dengan isi piringku dalam kategori cukup, yaitu 67,6 %. kategori baik 20,6% dan kategori kurang 11,8%

DAFTAR PUSTAKA

- (Triya Ulva Kusuma 2022) Peran edukasi gizi dalam pencegahan anemia pada remaja di Indonesia: literature review hal 61-78 JURNAL SURYA MUDA, 4 (1), 2022 e-ISSN 2656-825x
- (Nasruddin, Faisal Syamsu, and Permatasari 2021) Angka kejadian anemia pada remaja di Indonesia Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia, April 2021, 1 (4), 357-364 p-ISSN: 2774-6291 e-ISSN: 2774-6534
- (Cahya Daris Tri Wibowo, Harsoyo Notoatmojo, Afiana Rohmani. 2013) Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang Jurnal Kedokteran Muhammadiyah Volume 1 Nomor 2 Tahun 2013 hal1-4
- (Septika Yani Veronica, Nila Qurniasih, Iis Tri Utami 2019) Septika Yani Veronika, Nila Qurniasih, Iis Tri Utami, Hellen Febrianti. "Peningkatan Gizi Anak Sekolah dengan Gerakan Isi Piringku". Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu 1, no 1 (Desember 2019): 47-50. [
- (Sawitri Dewi, Alfi Noviyana 2022) Pencegahan Anemia Defisiensi Besi pada Remaja melalui Penyuluhan Gizi Seimbang Jurnal ABDIMAS-HIP Vol 3 No 1 Februari 2022 e-ISSN : 2721-5229
- (Yuniarti, Susanto, and Kemenkes Palembang 2021) IMPROVEMENT OF BALANCED NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND SKILLS THROUGH THE DEMONSTRATION OF ISI

PIRINGKU IN BASIC SCHOOL CHILDREN JCES (Journal of Character Education Society) <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES> Vol. 4, No. 2, April 2021, hal. 495-503 E-ISSN 2614-3666 | P-ISSN 2715-3665

(Chyka Febria, Mega Ade Nugrahmi, Kartika Mariyona, 2023) EDUKASI AKSI BERGIZI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA Vol. 6, No. 2, Tahun, 2023. DOI : 10.32529/tano.v6i2.2896

(Gambir and Nopriantini 2018) Penerapan Model Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar. Journal Vokasi Kesehatan.

(Sri Astuti Siregar, Nur Husnun Zaniah, Dela Lupita, Wella Cania Putri, Atika Putri Salsabila) EFEKTIVITAS TES MULTIPLE CHOICE TERHADAP EVALUASI PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN ISI PIRINGKU PADA SISWA KELAS VI SDN 68 SIMPANG MERSAM IJEB: Indonesian Journal Education Basic Vol 01, No. 03, November 2023, Hal. 230-237 E-ISSN 2986-5123 P-ISSN 2987-5390

Fajrian Noor Kusnadi, 2021 HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI Jurnal Medika Utama Vol 03 No 01, Oktober 2021 <http://jurnalmedikahutama.com>