

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PENDIDIKAN IBU DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP PELITA RAYA KOTA JAMBI

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE AND MATERNAL EDUCATION WITH THE INCIDENCE OF ANAEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP PELITA RAYA, JAMBI CITY

Nabila Alvia^{1*}, Tina Yuli Fatmawati², Aisah³, Iin Indrawati⁴

1,2,3,4 Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim Jambi

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lb. Bandung, Kecamatan Jelutung, Kota Jambi

*Email korespondensi: Nabilaalviaaa06@gmail.com

Abstrak

Anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin, pada wanita remaja Hb normal adalah 12-15 g/dl dan pria remaja adalah 13- 17g/dl. Proporsi anemia pada perempuan 27,2 % lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki yaitu 20,3%. Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32%. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan pendidikan ibu dengan kejadian anemia pada remaja putri di smp pelita raya kota Jambi. Desain penelitian dalam penelitian ini yaitu *Cross Sectional*. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan maret sampai Juni 2024 jumlah populasi 53 dan jumlah sampel 53 responden. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner dan analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square. Berdasarkan data penelitian dan hasil penelitian di peroleh pengetahuan yang baik sebanyak 27 (50,9%), pengetahuan cukup 21 (39,6%), pengetahuan kurang 5 (9,4%), Pendidikan Tinggi sebanyak 13 (13,5%), pendidikan rendah 40 (75,5%) dan kejadian anemia yang anemia sebanyak 13 (24,5%). Hasil analisis bivariat yaitu Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri dengan nilai p-value 0,039 Berarti ada hubungan. Hubungan Pendidikan Ibu Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri dengan nilai p-value 0,046 Berarti ada hubungan. Diharapkan kepada sekolah bersama puskesmas untuk memberikan pendidikan gizi/penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja, kesehatan reproduksi, suplementasi gizi dan asam folat serta pengadaan kantin sekolah dalam pengembangan program pencegahan dan penanggulangan anemia sehingga remaja terhindar dari anemia

Kata Kunci: Kejadian anemia, Pendidikan Ibu, Pengetahuan

Abstract

Anaemia is a condition in which haemoglobin (Hb) levels in the blood are lower than normal for each age group and gender, with normal Hb being 12-15 g/dl for adolescent females and 13-17 g/dl for adolescent males. Data from Riskesdas 2018 showed that the proportion of anaemia in females was 27.2% higher than in males, which was 20.3%. The prevalence of anaemia in the 15-24 age group was 32%. This study is a quantitative study conducted to determine the relationship between nutritional knowledge and maternal education with the incidence of anaemia in adolescent girls at Pelita Raya Junior High School, Jambi City. The research design of this study was cross-sectional. This research was conducted from March to June 2024, the total population was 53 with a sample size of 53 respondents. The data collection method was done by filling a questionnaire and data analysis using univariate and bivariate with chi-square test. Based on the research data and the results of the study obtained, good knowledge as many as 27 (50.9%), sufficient knowledge 21 (39.6%), poor knowledge 5 (9.4%), high education as many as 13 (13.5%), low education 40 (75.5%) and the incidence of anaemia as many as 13 (24.5%). The results of the bivariate analysis, namely the relationship between nutritional knowledge and the incidence of anaemia in adolescent girls with a p-value of 0.039 means that there is a relationship. The relationship between maternal education

and the incidence of anaemia in adolescent girls with a p-value of 0.046 means that there is a relationship. It is expected that schools together with health centres to provide nutrition education/counselling on balanced adolescent diet, reproductive health, food supplementation and folic acid and the provision of school canteens in the development of anaemia. prevention and control programs so that adolescents avoid anemia.

Keywords: *incidence of anaemia, knowledge, maternal education*

Pendahuluan

Remaja didefinisikan sebagai periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mencakup aspek biologi, kognitif, dan perubahan sosial yang berlangsung antara usia 10-19 tahun (Tarwoto, 2019). Saat ini anemia masih jadi masalah kesehatan utama yang terjadi yang terjadi dimasyarakat saat ini dan sering dijumpai diseluruh dunia, terutama dinegara berkembang seperti indonesia. Anemia pada remaja khususnya remaja putri dapat beresiko terjadinya gangguan fungsi fisik serta mental dan juga dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada saat hamil nantinya (Fitriah et al., 2018).

Anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin, pada wanita remaja Hb normal adalah 12-15 g/dl dan pria remaja adalah 13-17g/dl (Yani, 2019). Menurut WHO, angka kejadian anemia padaremaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan (Gilly, 2014). Worldwide Prevalence Anemiamenunjukkan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia sebanyak 1,62 miliar orang dengan prevalensi anak sekolah yaitu 25,4% dan menyatakan bahwa 305 juta anak sekolah diseluruh dunia menderita anemia (Dieny et al., 2021).

Data Riskesdas 2018 proporsi anemia pada perempuan 27,2 % lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki yaitu 20,3%. Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% (Riskesdas, 2018). Pada tahun 2018 prevalensi anemia di jambi yaitu 13,4%. Sedangkan pada Dinas kesehatan Provinsi jambi jumlah remaja putri yang mengalami anemia sebesar 33,7% (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2019)

Data dinas kesehatan kota jambi didapatkan kejadian anemia pada remaja putri tahun 2021 sampai 2022 sebanyak 39 remaja

putri (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2022). Data siswi remaja putri SMP Pelita Jaya pada tahun 2024 pada kelas VII sebanyak 26 siswi, Kelas VIII sebanyak 22 siswi dan kelas IX sebanyak 25 siswi jadi jumlah keseluruhan 73 siswi.

Penyebab umum anemia adalah kekurangan zat besi di dalam tubuh. Tak jarang para remaja putri kurang memerhatikan kandungan zat dan gizi yang ada pada makanan yang dikonsumsi. Diet yang terkesan asal-asalan tanpa memperhitungkan asupan zat gizi juga bisa menyebabkan tubuh kekurangan zat besi. Selain itu, anemia pada remaja putri juga dapat disebabkan oleh menstruasi. Menstruasi dapat menyebabkan remaja putri kehilangan banyak darah sehingga mengakibatkan mengalami anemia (Kemendikbud, 2023).

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga perlu diberikan penyuluhan gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi (Notoatmodjo, 2018).

Pengetahuan berperan penting dalam perilaku dari remaja itu sendiri terhadap upaya pencegahan anemia gizi besi. Pengetahuan penting karena berpengaruh terhadap kesadaran seseorang dalam tindakannya (Nurmala et al., 2018). bahwa remaja putri yang anemia berpengetahuan gizi yang kurang. Pengetahuan salah satu aspek yang penting yang berpengaruh terhadap kesadaran dan perilaku remaja putri dalam upaya pencegahan anemia, tindakan pencegahan terhadap anemia gizi besi amatlah penting untuk diperhatikan mengingat saat ini angka kejadian anemia gizi besi di Indonesia masih tinggi yakni dengan

peningkatan pengetahuan remaja putri (Briawan & Rahmah, 2015).

Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Selain itu pendidikan merupakan faktor utama yang berperan dalam menambah informasi dan pengetahuan seseorang dan pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Oleh karena itu tingkat pendidikan sering dijadikan sebagai bahan kualifikasi atau prasyarat serta dijadikan sebagai pandangan dalam membedakan tingkat pengetahuan (Notoatmodjo, 2018).

Faktor pendidikan dapat mempengaruhi status anemia seseorang sehubungan dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mempengaruhi pengetahuan dan informasi tentang gizi yang lebih baik dibandingkan seseorang yang berpendidikan lebih rendah. Pilihan konsumsi makanan seseorang selain dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, juga dipengaruhi oleh wilayah seseorang tinggal dalam hal ketersediaan pangan (Briawan & Rahmah, 2015).

Salah satu faktor pendukung seorang remaja mengalami anemia adalah pengetahuan ibu. Pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi, cara pemberian makan yang baik dan jadwal pemberian makan sangat berperan dalam menentukan status gizi anak remaja salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mencukupi kebutuhan gizi seimbang (Rusilanti & Dahlia, 2018).

Pendidikan Ibu memegang peranan penting dalam menyediakan makanan yang bergizi bagi keluarga, sehingga memiliki pengaruh terhadap status gizi anak. Selain itu, pendapatan keluarga juga dianggap salah satu perubah ekonomi yang cukup dominan sebagai determinan konsumsi pangan. Pemilihan dan ketersediaan bahan makanan dalam keluarga dipengaruhi oleh besar kecilnya pendapatan keluarga (Hasbullah, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan pemeriksaan Hb dan wawancara kepada 10 siswi, didapatkan hasil bahwa 7 siswi mengalami anemia dan 6 siswi tidak mengetahui tentang menu seimbang dan jenis makanan yang mengandung zat gizi, sedangkan 4 siswi hanya mengetahui arti dari gizi tanpa mengetahui kebutuhan gizi yang diperlukan oleh remaja dalam mencegah

anemi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pendidikan Ibu Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Pelita Raya Kota Jambi”.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel independent (Pengetahuan Gizi dan Pendidikan Ibu) dengan variabel dependent (Kejadian Anemia) Pada Remaja Putri Di SMP Pelita Raya Kota Jambi. Desain penelitian dalam penelitian ini yaitu *Cross Sectional*. Penelitian ini telah dilakukan pada Tanggal 10 Juni 2024 dengan jumlah populasi 53 responden dan sampel 53 responden (kelas VII dan kelas VII). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner. Metode analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat (uji *Chi-Square*).

Hasil

Karakteristik Responden SMP Pelita Raya Kota Jambi

Subjek penelitian ini adalah siswi SMP Pelita Raya dengan jumlah sampel 53 siswa/i. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2024. Data mengenai karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Umur	f	%
1	13 Tahun	28	52,8
2	14 Tahun	17	32,1
3	15 Tahun	8	15,1
Jumlah		53	100

Pada tabel 1 mayoritas responden memiliki umur 13 tahun sebanyak 28 remaja (52,8%).

Gambaran Pengetahuan Gizi di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Gambaran Pola Konsumsi junk food siswa SMK N1 Kota Jambi Kelas X dan XI tahun 2024 disajikan pada tabel 2

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan

No	Pengetahuan	f	%
1	Baik	27	50,9
2	Cukup	21	39,6
3.	Kurang	5	9,4

Jumlah 53 100
 Dari tabel 2 mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan baik dengan jumlah 27 remaja (50,9%).

Gambaran Pendidikan Ibu siswa/i SMP Pelita Raya Kota Jambi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir Ibu

No	Pendidikan Ibu	f	%
1	≤ SMA	40	75,5%
2	≥ S1	13	24,5%
Jumlah		53	100%

Dari tabel 4 didapatkan hasil bahwa mayoritas pendidikan terakhir ibu responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi di dapatkan yaitu

kategori rendah (SD, SMP, SMA) sebanyak 40 responden (75,5%).

Gambaran Kejadian Anemia di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Tabel 2 Gambaran Kejadian Anemia di SMP Pelita Raya

No	Kejadian Anemia	f	%
1	Anemia	13	24,5%
2	Tidak Anemia	40	75,5%
Jumlah		53	100%

Dari tabel 5 mayoritas responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 40 responden (75,5%).

Hubungan Pengetahuan Gizi pada Remaja Putri dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Tabel 3 Hubungan Pengetahuan Gizi Remaja Putri dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Pelita Raya Kota Jambi

No	Pengetahuan	Kejadian Anemia		Total	P-value
		Tidak Anemia	Anemia		
		f	%	f	%
1	Baik	24	88,9%	3	11,1%
2	Cukup	12	57,1%	9	42,9%
3	Kurang	4	80%	1	20%
Jumlah		40	75,5%	13	24,5%

Berdasarkan hasil analisis tabel 6 diperoleh pada responden dengan pengetahuan baik tidak mengalami anemia sebesar 88,9% dan mengalami anemia sebesar 11,1%. Pada responden dengan pengetahuan cukup tidak Hasil penelitian terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap kejadian anemia mengalami anemia sebesar 57,1% dan mengalami anemia sebesar 42,9%. Pada responden dengan pengetahuan kurang tidak mengalami anemia sebesar 80% dan mengalami anemia sebesar 20%. Hasil uji *Chi-*

Square diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,039 < (0,05)$, berarti terdapat Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Pelita Raya Kota Jambi, sejalan dengan penelitian Safitri & Maharani (2019) tentang Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 13 Kota Jambi pada remaja putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi ($p\text{-value} = 0,035 < \alpha 0,05$).

Hubungan Pendidikan Ibu dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Tabel 7 Hubungan Pendidikan Ibu dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Pelita Raya Kota Jambi

No	Pendidikan	Kejadian Anemia		Total	P-value
		Tidak Anemia	Anemia		
		f	%	f	%
1	Rendah	13	32,5%	27	67,5%
2	Tinggi	0	0%	13	100%
Jumlah		13	24,5%	40	75,5%

Berdasarkan hasil analisis tabel 7 diperoleh pada responden dengan Pendidikan Ibu rendah sebesar 32,5 dan mengalami anemia sebesar 67,5%. Pada responden dengan Pendidikan Ibu tinggi sebesar 0% dan mengalami anemia sebesar 100%. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,046 < (0,05)$, berarti terdapat ada Hubungan Pendidikan Ibu Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Pelita Raya Kota Jambi.

Pembahasan

Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja putri di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan baik dengan jumlah 27 remaja (50,9%). Pengetahuan adalah hasil tahu, terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Dalam pengertiannya, pengetahuan memiliki enam tingkatan yakni : Tahu (*Know*), Memahami (*Comprehension*), Aplikasi (*Aplication*), Analisis (*analysis*), Sintesis (*Syntesis*), dan Evaluasi (*Evaluation*). Notoatmodjo (2018) dalam Kusnadi (2021). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya anemia adalah tingkat pengetahuan seseorang tersebut tentang anemia, meskipun terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia (Yunita & Apidianti, 2019).

Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas. Peningkatan pengetahuan gizi bisa dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya (Widhi & Alamsyah, 2022).

Hasil Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Nadiawati & Susanti (2022) Hubungan Pengetahuan Gizi Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan anemia remaja pada siswi di SMP Negeri 1 Godean mempunyai pengetahuan baik sebanyak 71 orang (87,7%).

Hasil asumsi peneliti siswi SMP Pelita Raya Kota Jambi masih banyak responden

yang tidak mengetahui terutama tentang sumber makanan zat besi hewani, tumbuhan – tumbuhan nabati di sebabkan tidak ada informasi terkait sumber makanan dan minuman yang mengandung zat besi dan menghambat zat besi. maka dari itu peran guru, tenaga kesehatan gizi dan orang berperan aktif menjelaskan kadungan makanan terkait kadungan zat besi sangat penting dalam tubuh meningkatkan sel darah merah dan bisa meningkatkan belajar lebih fokus.

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa beberapa responden yang mengalami anemia akibat dari mereka yang memilih-milih makanan dan kebanyakan dari mereka tidak menyukai makan sayur dan ikan. Langkah awal yang dapat dilakukan dalam pencegahan anemia pada remaja putri adalah mengadakan penyuluhan tentang pola makan gizi seimbang pada remaja putri serta program konsumsi tablet tambah darah.

Gambaran Pendidikan Ibu di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan data bahwa mayoritas tingkat pendidikan ibu lebih banyak pendidikan rendah (SD, SMP, SMA) dengan persentase 75,5%. Seorang ibu memegang peranan penting dalam menyediakan makanan yang bergizi bagi keluarga, sehingga memiliki pengaruh terhadap status anemia keluarga termasuk anaknya. Diasumsikan bahwa ibu yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi dapat memilih menu makanan seimbang untuk pemenuhan gizi anggota keluarga.

Tingkat pendidikan dapat berpengaruh terhadap proses penerimaan informasi seseorang yang akan berdampak terhadap perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Seorang ibu memegang peranan penting dalam menyediakan makanan yang bergizi bagi keluarga, sehingga memiliki pengaruh terhadap status gizi anak yang selanjutnya akan berpengaruh terhadap status anemia keluarga termasuk anak remajanya (Dwihestie, 2018).

Pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang oleh karena kemampuan seseorang dalam menerima dan

memahami sesuatu ditentukan oleh tingkat pendidikan yang dimilikinya. Penerimaan dan pemahaman terhadap informasi yang diterima seseorang yang berpendidikan tinggi lebih baik dibandingkan dengan seseorang berpendidikan rendah (Edison, 2019).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nadiawati & Susanti (2022) Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja diapatkan Pendidikan Ibu SD (3,7%), SLTP (8,6%), SLTA/ Sederajat (50,6%) dan Diploma/ Sarjana (37,0%). Sedangkan hasil penelitian (Aryanti et al., 2023) . Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar didapatkan pendidikan ibu sebagian besar tamat SD/ sederajat yaitu sebesar 32%.

Gambaran Kejadian Anemia di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil responden yang mengalami anemia sebanyak 23 responden (43,3%) dan tidak anemia sebanyak 30 responden (56,6%). Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nadiawati & Susanti (2022) tentang hubungan pengetahuan gizi tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja didapatkan Siswi di SMP Negeri 1 Godean masih ditemukannya remaja yang mengalami anemia dengan 46,9% . Sedangkan penelitian Ridwan & Suryaalamshah (2023) tentang Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 47,3%. Anemia banyak dialami oleh remaja putri karena mengalami siklus menstruasi ketidak seimbangan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja (Risksdas, 2018).

Zat besi dalam makanan terbagi dalam dua bentuk yaitu besi hem dan besi non-hem. Zat besi hem memiliki bioavailabilitas yang lebih tinggi dan dapat ditemukan utamanya sebagai hemoglobin dan mioglobin dalam daging, unggas dan ikan. Besi hem adalah komponen penting dari sel darah merah yang menyediakan transportasi oksigen ke seluruh tubuh. Penyerapan rata-rata besi hem dari makanan yang mengandung daging adalah sekitar 25%. Faktor yang dapat mempengaruhi mempercepat penyerapan zat besi diantaranya

adalah vitamin C, protein, folat dan juga zinc. Sedangkan zat yang dapat menghambat penyerapan besi antara lain adalah kafein, tanin, oksalat, fitat, yang terdapat dalam produk-produk kacang kedelai, teh, dan kopi serta kalsium yang banyak ditemukan pada produk susu. (Ayuningtyas et al., 2022)

Masalah defisiensi zat besi cukup diterapi dengan memberikan makanan yang cukup mengandung zat besi, namun jika anemia sudah terjadi tubuh tidak akan mungkin menyerap zat besi dalam jumlah yang besar dan dalam waktu yang relatif singkat. Cara pengobatan lain, yaitu menambah jumlah makanan yang kaya zat besi untuk menambah penyerapan zat besi. Dosis pemberian zat besi pada anemia derajat ringan terhadap remaja dan dewasa yaitu 120mg (Arisman, 2014) .

Peneliti berasumsi bahwa anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati serta asam folat dan vitamin B12 yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit. Dari analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor defisiensi zat besi dan perdarahan karena menstruasi yang dialami oleh responden menjadi penyebab dari kejadian anemia pada remaja putri. Sementara responden yang tidak mengalami anemia kemungkinan disebabkan karena responden tersebut tidak sedang mengalami menstruasi dan dalam status gizi yang baik.

Hubungan Pengetahuan Gizi Remaja Putri dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi terjadinya anemia, karena pengetahuan dapat mempengaruhi perilakunya termasuk pola hidup dan kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda, dampak, dan pencegahannya mengakibatkan remaja mengonsumsi makanan yang kandungan zat besinya sedikit sehingga asupan zat besi yang dibutuhkan remaja tidak terpenuhi (Damayanti et al., 2021).

Pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia. Responden adalah remaja putri yang masih bersekolah sehingga kemungkinan untuk

mengetahui tentang anemia cukup banyak terutama dari materi pelajaran dan media massa serta akses informasi yang lebih tinggi. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan formal, non formal, media massa dan orang lain. Orang yang memiliki pengetahuan yang baik selanjutnya akan mempengaruhi perilakunya (Rusilanti & Yulianti, 2015).

Pengetahuan yang kurang menyebabkan remaja memilih makan diluar atau hanya mengkonsumsi kudapan. Penyebab lain adalah kurangnya kecukupanmakan dan kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi, selain itu konsumsi makan cukup tetapi makanan yang dikonsumsi memiliki bioavailabilitas zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap oleh tubuh kurang (Soetjiningsih, 2014).

Pengetahuan tentang anemia meliputi gambaran kepaahaman siswi akan anemia, faktor resiko atau penyebab terjadinya anemia, proses terjadinya, tanda gejala dari anemia dan penanganan serta pengobatan anemia. Pengetahuan-pengetahuan tersebut dapat merefleksikan sebagai bentuk upaya pencegahan terhadap anemia dalam kehidupannya. Dampak yang ditimbulkan apabila siswi mengalami anemia adalah kesulitan berkonsentrasi, sering mengalami kelelahan, mudah capek, lesu, dan keluhan pusing (Mardalena, 2021).

Pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi terjadinya anemia karena pengetahuan dapat mempengaruhi perilakunya termasuk pola hidup dan kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda- tanda, dampak dan pencegahannya pada remaja putri dikarenakan mengkonsumsi makanan yang kurang mengandung zat besinya sedikit sehingga asupan zat besi yang dibutuhkan remaja tidak terpenuhi oleh karena itu remaja putri dianjurkan mencari informasi mengenai anemia untuk menambah pengetahuannya dan mengurangi resiko mengidap anemia.informasi mengenai anemia mudah didapatkan dengan berbagai macam cara , seperti internet yang sekarang mudah untuk digunakan oleh manusia.

Perlu adanya pencegahan dan penanganan untuk menyelesaikan pengetahuan anemia remaja putri sehingga diharapkan prevalensinya dapat menurun dan kualitas sumber daya manusia dapat terjamin di masa mendatang. Keberhasilan program

penanganan dan penanggulangan anemia pada remaja putri akan tercapai apabila ada kerja sama antar lintas sektor seperti dinas kesehatan, dinas pendidikan, dukungan keluarga dan masyarakat, serta pemerintah. Beberapa cara yang dapat dilakukan adalah mengadakan penyuluhan ke sekolah-sekolah mengenai pengetahuan anemia, pola makan yang baik, cara pencegahan dan pengobatan, serta program konsumsi tablet tambah darah (TTD) yang tepat.

Hubungan Pendidikan ibu dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Basith et al., (2017) dengan nilai p-value adalah 0,000 ($\alpha < 0,05$) bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian anemia pada remaja putri. Sedangkan hasil penelitian Dwihestie, (2018) tingkat pendidikan ibu dan tingkat pendapatan orang tua tidak berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai p-value=0,251 ($\alpha > 0,05$).

Orang tua (ibu) yang berpendidikan tinggi akan lebih memperhatikan pola makan anaknya dikarenakan mereka mengetahui asupan nutrisi yang diperlukan oleh anaknya. Faktor pendidikan dapat mempengaruhi status anemia seseorang sehubungan dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mempengaruhi pengetahuan dan informasi tentang gizi yang lebih baik dibandingkan seseorang yang berpendidikan lebih rendah. Pilihan konsumsi makanan seseorang selain dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, juga dipengaruhi oleh wilayah seseorang tinggal dalam hal ketersediaan pangan (Kubillawati & Warastuti, 2019)

Secara teori, tingkat pendidikan ibu dapat menentukan pengetahuan dan keterampilan dalam menentukan menu makanan bagi keluarganya yang akan berpengaruh terhadap status kesehatan pada semua anggota keluarga termasuk kejadian anemia pada anaknya (Rahayu & Dieny, 2012). Diasumsikan bahwa ibu yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi dapat memilih menu makanan seimbang untuk pemenuhan gizi anggota keluarga. Maka dari itu seorang ibu bisa mencari informasi di media

sosial, seperti vidio edukasi, berita artikel dan poster poster terkait cara pencegahan anemia dan makanan makana yang baik untuk dikonsumsi.

Kesimpulan

Adanya Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri dengan p-value 0,039 dan adanya Hubungan Pendidikan Ibu Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Pelita Raya Kota Jambi dengan p-value 0,046.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ketua Program Studi SI Ilmu Gizi, Dinas Kesehatan Kota Jambi dan Pihak SMP Pelita Raya yang telah memfasilitasi dan berkat bantuanya penelitian ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, MB. (2014). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. EGC.
- Aryanti, N., Kalsum, U., Syah, J., & Khatimah, H. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Nutrition Science and Health Research*, 2(1), 1–8.
- Ayuningtyas, I. N., Tsani, A. F. A., Candra, A., & Dieny, F. F. (2022). Analisis Asupan Zat Besi Heme Dan Non Heme, Vitamin B12 Dan Folat Serta Asupan Enhancer Dan Inhibitor Zat Besi Berdasarkan Status Anemia Pada Santriwati. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 171–181. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.32197>
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1–10.
- Briawan, D., & Rahmah, Q. (2015). *Anemia: Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Kedokteran EGC.
- Damayanti, Y., Saputri, E. E., & Ratnasari, F. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Sma Babus Salam Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(3), 48–54. <https://nusantarahasanaajournal.com/index.php/nhj/article/view/67>
- Dieny, F. F., Setyaningsih, R. F., & Tsani, A. F. A. (2021). Kualitas diet berhubungan dengan defisiensi besi pada atlet remaja putri. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 48. <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.381>
- Dinas Kesehatan Kota Jambi. (2019). *Profil Kesehatan Kota Jambi Tahun 2018*.
- Dinas Kesehatan Kota Jambi. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2022*.
- Dwihestie, L. K. (2018). *Hubungan Usia Menarche Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismonera Pada Remaja Putri*. 77–82.
- Edison, E. (2019). Hubungan tingkat pendidikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 4(2), 65–71.
- Fitriah, A. H., Supriasa, I. D. N., Riyadi, D., & Bakri, B. (2018). *Buku Praktis ibu Hamil* (9th ed.). Media Nusa Creative.
- Gilly, A. (2014). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita* (2nd ed.). EGC.
- Hasbullah. (2018). *Dasar Ilmu Pendidikan*. PT. Raja Grasindo Persad.
- Kemendikbud. (2023). *Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Kubillawati, S., & Warastuti, D. (2019). Perbedaan Jenis Kelamin, Pendidikan Ibu, Pekerjaan Ibu Dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja. *STIKes Mitra RIA Husada Jakarta Timur*.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1293–1298.
- Mardalena, I. (2021). *Buku Dasar dasar ilmu gizi dalam keperawatan* (Cetakan Pe). Pustaka Baru Press.
- Nadiawati, E. A., & Susanti, D. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Notokusuma (JKN)*, 10(2), 1–10.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehata* (3rd ed.). PT. Rineka Cipta.
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press.
- Rahayu, S. D., & Dieny, F. F. (2012). Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan dan Asupan Zat Besi pada Siswi SMA. *Media Medika Indonesia*, 46(3),

184–194.

- Ridwan, D. F. S., & Suryaalamshah, I. I. (2023). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Rusilanti, & Dahlia, M. (2018). *Menu Sehat untuk Kecerdasan Balita*. AgroMedia Pustaka.
- Rusilanti, M. D., & Yulianti, Y. (2015). *Gizi Dan Kesehatan Anak Prasekolah*.
- Safitri, & Maharani, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 13 Kota Jambi. *STIKes Biiturrahim Jambi*.
- Soetjiningsih. (2014). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto.
- Tarwoto, W. (2019). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Widhi, A. S., & Alamsyah, P. R. (2022). Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Sarapan Pada Siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5962>
- Yani, W. (2019). *Kesehatan Reproduksi*. Fitramaya.
- Yunita, E., & Apidianti, S. P. (2019). *Ciplukan (Physalis Angulat L .) sebagai Terapi Anemia pada Remaja di Masa Menstruasi*. 5(2), 1–5. <https://doi.org/10.21070/mid.v5i2.2763>