



PENGARUH PENGGUNAAN KARTU EDUKASI SEHAT TANPA ANEMIA (SETAMI) TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN PROTEIN HEWANI DALAM MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 01 TELUK BATANG

Yosi Fatma Yulita, Iman Jaladri, Nopriantini
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Latar Belakang: Kartu Edukasi sehat tanpa anemia (Setami) merupakan kartu yang dapat membantu meningkatkan tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri, Penyebab utama anemia pada remaja putri adalah asupan zat besi. Pengetahuan gizi remaja penting untuk meningkatkan asupan zat besi (Fe)

Tujuan: mengetahui pengaruh penggunaan kartu edukasi sehat tanpa anemia (setami) terhadap peningkatan pengetahuan mengenai anemia dan Asupan protein hewani

Metode: Desain yang digunakan adalah penelitian Pre experimental dengan rancangan “ One Group pretest-posttest” populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 8 yang sudah menstruasi, Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara, data dengan menggunakan Univariat dan Bivariat dianalisis dengan uji Statistik wilcoxon.

Hasil: Ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi menggunakan kartu setami, ada perbedaan asupan protein hewani sebelum dan sesudah dilakukan edukasi menggunakan kartu setami. p value=0,000

Kata kunci : anemia, pengetahuan, asupan protein hewani, dan remaja putri.

THE INFLUENCE OF USING HEALTHY EDUCATION CARD WITHOUT ANEMIA (SETAMI) ON KNOWLEDGE AND INTAKE OF ANIMAL PROTEIN IN PREVENTING ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN IN STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 01 TELUK BATANG

Abstract

Background: The healthy education card without anemia (Setami) is a card that can help increase the level of knowledge about anemia in adolescent girls. The main cause of anemia in adolescent girls is iron intake. Adolescent nutritional knowledge is important to increase iron (Fe) intake

Objective: to determine the effect of using healthy education cards without anemia (setami) on increasing knowledge about anemia and animal protein intake

Method: The design used was pre-experimental research with a "One Group pretest-posttest" design. The population taken in this study were all 8th grade female students who had menstruated. Data were collected using questionnaires and interviews, data using Univariate and Bivariate were analyzed using statistical tests. Wilcoxon.

Results: There was a difference in knowledge before and after education using setami cards, there was a difference in animal protein intake before and after education using setami cards. p value=0.000

Key words: anemia, knowledge, animal protein intake, and adolescent girls.



Pendahuluan

Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Sekitar 60% prevalensi anemia tertinggi di Asia Tenggara adalah anak sekolah (WHO 2015). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia padaremaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Anemia termasuk masalah kesehatan yang penting, jumlah penduduk di Indonesia pada usia remaja yaitu (10-19 tahun), dimana 50,9% adalah laki-laki dan 49,1% adalah perempuan (Kemenkes RI, 2013). Kejadian anemia pada remaja putri di Pontianak pada tahun 2017 sebesar 18,3% dan pada tahun 2018 sebesar 23,8% (Melyani, 2019). Data Anemia remaja putri SMP negeri 01 kelas 8 yang mengalami anemia yaitu 43,3% pada bulan februari 2023. Kebanyakan anemia di derita oleh remaja putri dalam kelompok umur 15-24 tahun yaitu sebesar 27,2 % sedangkan pada remaja putra hanya 20,3%. (Puspasari, 2022).

Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin (Hb) diproduksi dalam sel darah merah, sehingga anemia dapat terjadi karena sel darah merah mengandung terlalu sedikit hemoglobin atau karena sel darah tidak cukup (Depkes, 2018). Hemoglobin darah (Hb) lebih rendah dari normal pada setiap kelompok umur dan jenis kelamin, Hb normal untuk wanita adalah 12-15 g/dl hal ini disebut Anemia (Tahji, 2022). Anemia terjadi di kalangan remaja putri dan wanita hamil. Remaja putri mengalami menstruasi dan biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan karena banyak pantangan terhadap makanan (Husna & Saputri, 2022). Tubuh tidak dapat menerima oksigen sesuai dengan kebutuhannya ketika seseorang tidak memiliki cukup sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam darah rendah. (Munir et al., 2022).

Penyebab utama anemia pada remaja putri adalah asupan zat besi yang kurang, asupan zat besi dapat berupa (daging merah, ikan, sayur-sayuran seperti: bayam, brokoli, hati, serta kacang-kacangan), sedangkan kebutuhan zat besi meningkat karena kehilangan darah saat menstruasi, (Syahrina et al., 2020).

Hilangnya sel darah merah terjadi karena faktor trauma, menstruasi setiap bulan, pendarahan. Selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah Terkena penyakit atau infeksi (Aulya et al., 2022). Penelitian Annisa (2018) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kejadian anemia dengan penyakit infeksi (Desi et al., 2022).

Akibat yang terjadi jika seseorang mengalami anemia yaitu menurunnya kesehatan reproduksi, terlambatnya perkembangan motorik dan mental. Anemia juga dapat mempengaruhi kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi ideal tidak tercapai, wajah yang pucat. Tentu kita harus mencegah

hal itu terjadi, Akibat jangka panjang dari anemia pada remaja putri yaitu BBLR, prematur, angka kematian perinatal (janin), dan risiko kematian Ibu (AKI). Sedangkan jangka pendek adalah mudah lelah, letih, lesu, dan lemah (Hasyim et al., 2018).

Gejala seseorang yang mengalami anemia dapat dilihat seperti hilangnya nafsu makan, penurunan stamina/imunitas, sulit konsentrasi dan gangguan perilaku. Gejala anemia yang sering dialami yaitu mudah lemah, mudah lelah, lesu, muka pucat dan pandangan kabur. Anemia pada remaja berdampak pada konsentrasi belajar, pertumbuhan terhambat dan penurunan kondisi fisik dimana tinggi dan berat badan tidak normal sesuai usia (Munir et al., 2022). Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan serta banyaknya pantangan terhadap makanan (Husna & Saputri, 2022). Akibat dari pola makan remaja putri dapat menimbulkan berbagai masalah salah satu adalah anemia (Fauziah et al., 2023).

Protein merupakan zat makanan yang sangat penting bagi tubuh karena berfungsi sebagai pembangun dan pengatur. Pola makan yang kurang protein akan mengganggu penyerapan zat besi dan menyebabkan defisiensi zat besi. Oleh karena itu protein sangat penting bagi remaja. Asupan protein yang cukup adalah jumlah protein yang dikonsumsi remaja sesuai dengan kebutuhannya yaitu 65 g/hari (AKG, 2019). Hubungan asupan protein dengan kejadian anemia Protein sangat berpengaruh terhadap anemia. Kekurangan protein menyebabkan gangguan transportasi besi untuk pembentukan hemoglobin dan sel darah merah, yang akan menyebabkan anemia (Permatasari, Dina & Soviana, 2022).

Penelitian sebelumnya yaitu mengenai hubungan peran petugas kesehatan dan sikap remaja dengan pola konsumsi, mayoritas responden yang mengkonsumsi Fe memperoleh informasi melalui media cetak (Elizar et al., 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi melalui media berupa animasi, Komik dan video blog (vlog) berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri terkait anemia (Apriliani et al., 2022).

Hasil

Identitas Responden

Tabel 1 Umur Responden Remaja Putri di SMP Negeri 01 Teluk Batang

Kelompok Umur	Frekuensi	Persentase (%)
12	1	3,7
13	16	59,3
14	10	37,0
	27	100,0

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang berusia 13 tahun lebih banyak, sebesar 59,3%.



Tabel 2 Kelas Responden pada Remaja Putri di SMP Negeri 01 Teluk Batang

Kelas	Frekuen	Persentase (%)
A	6	22,2
B	8	29,6
C	7	25,9
D	6	22,2
	27	100,0

Berdasarkan tabel 2, kelas yang paling banyak respondennya yaitu kelas b sebesar 8 orang yaitu 29,6 %.

Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi menggunakan Kartu Edukasi Sehat Tanpa Anemia (SETAMI)

Tabel 4 Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Remaja Putri di SMP Negeri 01 Teluk Batang

Deskripsi	N	Mean Rank	Sum Of Ransk	P-Value
Negatif Ranks	0 ^a	0,00	0,00	
Positive Ranks	27 ^b	14,00	378,00	0,000
Ties	0 ^c			
Total	27			

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui kartu setami memperoleh nilai negatif ranks yaitu 0, data ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami penurunan pengetahuan, sedangkan nilai positive ranks sebanyak 27 data yang menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan, selain itu nilai ties 0 yang artinya 0 responden yang tidak mengalami perubahan pengetahuan, jadi jumlah keseluruhan data ada 27.

Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan edukasi melalui media kartu SETAMI.

Asupan Protein Hewani Siswa Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi menggunakan Kartu Edukasi Sehat Tanpa Anemia (SETAMI)

Tabel 5 Nilai Asupan Protein Hewani Sebelum dan Sesudah Remaja Putri di SMP Negeri 01 Teluk Batang

Deskripsi	N	Mean Rank	Sum Of Ransk	P-Value
Negatif Ranks	0 ^d	0,00	0,00	
Positive Ranks	22 ^e	11,50	253,00	0,000
Ties	5 ^f			
Total	27			

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa asupan protein hewani sebelum dan sesudah diberikan

edukasi melalui kartu setami memperoleh nilai negatif ranks yaitu 0 ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami penurunan asupan, sedangkan nilai positive ranks yaitu ada 22 data yang menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan, selain itu nilai ties 5 yang artinya 5 responden yang tidak mengalami perubahan asupan protei hewani, jadi jumlah keseluruhan data ada 27. Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan edukasi melalui media kartu SETAMI.

Pembahasan

Hasil analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pemberian edukasi menggunakan kartu SETAMI terhadap pengetahuan, diketahui bahwa pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui kartu setami memperoleh nilai negatif ranks yaitu 0, data ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami penurunan pengetahuan, sedangkan nilai positive ranks sebanyak 27 data yang menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan, selain itu nilai ties 0 yang artinya 0 responden yang tidak mengalami perubahan pengetahuan, jadi jumlah keseluruhan data ada 27. Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan edukasi melalui media kartu SETAMI. Sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan edukasi melalui media kartu setami pada remaja putri di SMP Negeri 01 Teluk Batang. Penelitian ini sejalan dengan (Wicaksana & Rachman, 2018) yang menyatakan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Hasil penelitian ini responden mengisi kuesioner pengetahuan untuk melihat pengetahuan sebelum dan sesudah setelah diberikannya kartu edukasi Sehat Tanpa Anemia (SETAMI). Setelah dilihat dari kuesioner sebelum dilakukan edukasi yang mereka isi masih banyak pertanyaan yang di jawab salah, masih ada pertanyaan yang kurang jelas sehingga mereka kurang paham. Setelah dilakukan edukasi menggunakan kartu setami pengetahuan mereka meningkat, tapi masih ada juga yang salah karena penyampaian didalam kartu kurang spesifik terkait pertanyaan tersebut, dan ada juga pertanyaan di kuesioner tidak masuk kedalam kartu edukasi setami tapi peneliti sudah menyampaikan pada saat edukasi. Kartu edukasi ini berisikan kartu yang mengedukasi terkait anemia, penyebab anemia, akibat anemia, gejala anemia, bahan makanan yang mengandung zat besi, fungsi protein, manfaat protein, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan edukasi melalui media kartu SETAMI,



sehingga ada pengaruh dengan menggunakan kartu setami yang dapat menambah pengetahuan terkait anemia.

Menurut Notoatmojo (2005) media edukasi kesehatan adalah merupakan sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu media cetak, elektronik dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya. Kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan menjadi masalah penting. Pengetahuan adalah pintu masuk kesadaran yang akan menjadi dasar bagi perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik. Peningkatan pengetahuan remaja putri dapat diperoleh melalui kartu edukasi SETAMI, karena isi kartu dan permainan yang mudah dipahami. Media edukasi yang baik tentunya dapat menjadi sarana membawa pesan kesehatan yang menarik. Penyampaian edukasi melalui kartu menambah pemahaman materi. Hal ini juga terjadi pada edukasi gizi menggunakan metode permainan yang mampu meningkatkan skor pengetahuan siswi SMP Negeri 01 Teluk Batang.

Hasil analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pemberian edukasi menggunakan kartu SETAMI terhadap Asupan, diketahui bahwa asupan protein hewani sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui kartu setami memperoleh nilai negatif ranks yaitu 0 ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami penurunan asupan, sedangkan nilai positive ranks yaitu ada 22 data yang menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan, selain itu nilai ties 5 yang artinya 5 responden yang tidak mengalami perubahan asupan protei hewani, jadi jumlah keseluruhan data ada 27. Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *p* -value sebesar 0,000 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan edukasi melalui media kartu SETAMI.

Hasil penelitian ini responden diwawancarai oleh peneliti terkait asupan protein hewani dalam 1 minggu sebelum dilakukan edukasi, terlihat masih banyak yang kurang asupan protein hewannya, dikarenakan sedikit jumlah bahan makanan protein hewani yang dikonsumsi, setelah dilakukan edukasi menggunakan kartu setami asupan sedikit meningkat tapi belum memenuhi angka kecukupan gizi (AKG) dikarenakan responden sangat sedikit mengkonsumsi jenis bahan makanan protein hewani sedangkan dalam satu hari remaja putri harus mengkonsumsi protein hewani sebesar 65 gr/hari, dilihat dari wawancara SQ-FFQ responden hanya mengkonsumsi 2-4 jenis bahan makanan saja dalam 1 minggu sehingga menyebabkan asupan protein masih belum mencukupi AKG.

Asupan Fe sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan Kartu Edukasi (SETAMI) pada remaja putri di SMP Negeri 01 Teluk Batang dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Berdasarkan data penelitian rata-rata asupan Fe remaja putri sebelum

dan sesudah diberikan intervensi belum mencukupi AKG, Jadi dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan yang dilakukan melalui Kartu Edukasi (SETAMI) walaupun sudah mampu meningkatkan asupan Fe tetapi belum bisa mempengaruhi kecukupan asupan Fe remaja putri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Marfuah & Dyah Kusudaryati, 2016) yang menyatakan bahwa ada perubahan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Penutup

Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi melalui Kartu Sehat Tanpa Anemia (SETAMI) pada remaja putri di SMP Negeri 01 Teluk Batang. Terdapat perbedaan yang signifikan antara Asupan protein hewani sebelum dan sesudah dilakukan edukasi melalui Kartu Edukasi Sehat Tanpa Anemia (SETAMI) pada remaja putri di SMP Negeri 01 Teluk Batang. Namun rata-rata konsumsi asupan protein hewani ini belum mencukupi AKG.

Daftar Pustaka

- Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2022). Pengaruh Pemanfaatan Media Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(1), 56–61.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(November), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Desi, R. P., Isme, S., & Afrika, E. (2022). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Pajar Bulan Kecamatan Semende Darat Ulu Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 758–762.
- Elizar, Sumaini, P. N., Nurmila, & Jasmianti. (2022). Hubungan Peran Petugas Kesehatan dan Sikap Remaja dengan Konsumsi Tablet Fe di Dayah Terpadu. *Indonesia Trust Health Journal*, 5(2), 72–77.
- Fauziah, N. A., Suparti, S., & Maesaroh, S. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Siswi Kelas XI di SMK Negeri Musuk Boyolali. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 148–154.
- Hasyim, A. N., Mutalazimah, M., & Muwakhidah, M. (2018). Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 28–33.
- Husna, H., & Saputri, N. (2022). Penyuluhan Mengenai Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–12.
- Marfuah, D., & Dyah Kusudaryati, D. P. (2016). Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Perbaikan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(1), 5.



- <https://doi.org/10.26576/profesi.129>
- Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 83–93. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.432>
- Permatasari, Dina & Soviana, E. (2022). Hubungan Asupan Protein Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food I*, 1(2), 8–13.
- Puspasari, A. & S. (2022). Makanan Sumber Zat Besi Terhadap Kadar Hb Remaja Putri Anemia Gizi Besi Di Sekolah Menengah Atas Swasta YPWI Muslimat Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), 13–18.
- Styaningrum, S. D., & Metty, M. (2021). Games Kartu Milenial Sehat sebagai media edukasi pencegahan anemia pada remaja putri di sekolah berbasis asrama. *Ilmu Gizi Indonesia*, 04(02), 171–178.
- Syahrina, A., Gambir, J., & Petrika, Y. (2020). Efektivitas Edu-Anemia dalam Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe di Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(2), 45–49. <https://doi.org/10.30602/pnj.v3i2.698>
- Tahji, A. T. K. . F. I. . K. T. R. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Kecamatan Panyipatan Kabupaten Tanah Laut. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 58–71.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Perbedaan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren AL Ma'ruf Kota Kediri Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*, 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>