



PENGARUH PENGARUH MEDIA BUKU SAKU TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI ANEMIA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 8 KOTA PONTIANAK

Ati Kusmiati, Agus Hermansyah, Martinus Ginting
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

ABSTRAK

Salah satu masalah pada masa remaja yang dapat mengganggu kualitas penduduk adalah anemia. Anemia dapat disebabkan pengetahuan remaja mengenai anemia yang rendah. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dengan memberikan media pembelajaran dengan menggunakan buku saku sebagai media untuk menyampaikan pesan gizi terutam pengetahuan mengenai anemia.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh media buku saku terhadap pengetahuan mengenai anemia remaja putri di SMP Negeri 8 Kota Pontianak. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *experiment*, dengan rancangan *one group pre-post design* yaitu melihat adanya pengaruh antara satu kelompok dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan *Paired T-Test* dengan tingkat kemaknaan = 0,05.

Hasil penelitian ini didapatkan, ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah melakukan penelitian ($p=0,000$). Selisih rata-rata standar nilai pengetahuan sebelum dan sesudah sebesar 13. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah melakukan penelitian.

Saran dari penelitian ini yaitu diharapkan agar para remaja dapat membiasakan untuk hidup sehat dengan pola gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan zat gizi sehari terutama zat besi yang sangat diperlukan untuk mencegah anemia.

ABSTRAK

One of the problems in teenagers that can interfere the quality of the population is anemia. Anemia can be caused by less knowledge of teenagers about anemia. The efforts to increase the knowledge of teenagers about anemia is by providing learning media by using a pocket book as a media to convey nutritional messages especially regarding to anemia.

The purpose of this research is to find out the impact of pocket book media on the knowledge about teenage girls anemia in SMP Negeri 8 Pontianak. The research method used is experimental research, with one group pre-post research design that saw the impact of one group measured before and after treatment using Paired T-Test with a significance level = 0.05.

The results of this research that has been obtained, shows that there were differences in knowledge before and after conducting the research ($p = 0,000$). The difference of average knowledge before and after is 13. The conclusion of this research is there is a significant impact between knowledge before and after conducting the research

The suggestions from this research are to be expected that teenagers can get used to a healthy life with a balanced nutritional to meet the needs of daily nutrients, especially the iron which is very necessary to prevent anemia.



Pendahuluan

Salah satu masalah pada masa remaja yang dapat mengganggu adalah anemia. Berdasarkan hasil Riskeddas 2013 memperlihatkan bahwa anemia secara umum di Indonesia sebesar 22.4% pada remaja putri usia 13-18 tahun. Prevalensi anemia lima SMA Negeri di Kota Metro Lampung kasus anemia sebanyak 24.1% (Weliyati & Riyanto, 2012).

Permaesih (2003) menyatakan bahwa penyebab pengetahuan yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya (Emilia, 2009). Penyebab rendahnya kadar hemoglobin (anemia) disebabkan oleh antara asupan zat besi, protein dan pengetahuan tentang anemia dan gizimasih rendah. Untuk itu pengetahuan gizi secara tidak langsung dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja, sehingga dapat berdampak pada tingkat kecukupan gizi remaja pada zat besi terutama tidak tercukupi (Satyaningsih, 2007).

Upaya dalam pendidikan gizi tentang anemia tidak cukup hanya sebatas dengan memberikan media pembelajaran dengan materi dan penyuluhan, tetapi dapat dimaksimalkan dengan media. Media dapat digunakan digunakan untuk penyampaian pesan yaitu bisa melalui media cetak, media elektronik, dan media papan atau *billboard* (Notoatmodjo, 2007).

Buku saku merupakan salah satu media untuk menyampaikan pesan-pesan gizi dalam bentuk buku, baik berupa tulisan atau gambar (Depkes) dan buku saku ini berukuran kecil, yang dapat dimasukkan ke saku, buku saku juga berisi informasi suatu tema tertentu. Sehingga diharapkan agar buku saku ini akan memudahkan untuk dibawa dan dibaca dimana saja dan dapat mengatasi pencegahan untuk anemia.

Media buku saku dari hasil penelitian Eliana dan Solikhah (2012) anak kelas 5 SD Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman yaitu Ada perbedaan tingkat pengetahuan gizi antara sebelum (*Pre-Test*) dan sesudah (*Post-Test*) dan penelitian Maharani Widya Purnama Sari (2017) pengaruh buku saku terhadap tingkat kecukupan gizi pada remaja di SMA Teuku Umar Semarang Tahun 2016 ada perbedaan tingkat kecukupan energi dan protein dan lemak antara *Pre-Test* dan *Post-Test* pada kelompok perlakuan.

Metode

Jenis penelitian adalah *experiment* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*.

Data pengetahuan dikumpulkan melalui kuesioner. Analisis data yang diolah adalah analisis univariat serta dengan analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor pengetahuan mengenai anemia sebelum dan setelah perlakuan.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel dibawah, menggambarkan distribusi karakteristik responden terdiri dari umur.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di SMP Negeri Pontianak Tahun 2018

Usia	Jumlah	Persen tase (%)
13 tahun	26	74,3
14 tahun	9	25,7
Total	35	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar kelompok perlakuan sebagian besar berusia 13 tahun sebanyak 26 orang (74,3).

Pengetahuan

Tabel 2. Rerata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Melalui Buku Saku pada Remaja Putri SMPN 8 Kota Pontianak

Skor Pengetahuan	Min	Maks	Selisih	Mean \pm SD	P value
Sebelum	40	95	50	66,14 \pm 14,25	0,000
Sesudah	55	100	45	79,14 \pm 12,39	

Keterangan: ^a*Paired t-test*

Pengetahuan yang akan diteliti meliputi pengertian, penyebab, akibat, dan makanan yang dianjurkan. Skor pengetahuan diperoleh dengan cara jumlah pernyataan yang benar dibagi dengan 20 (jumlah soal) dikalikan 100. dari tabel diatas dapat dilihat dari hasil uji statistic diperoleh *p value* 0,000 ($p < 0,005$), ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara rata-rata skor pengetahuan sebelum dilakukan intervensi dan sesudah intervensi. Selisih rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 13. Rata-



rata skor pengetahuan setelah intervensi lebih besar dari sebelum intervensi.

Responden penelitian diberikan edukasi menggunakan media buku saku untuk melihat pengetahuan mengenai anemia. Menurut Notoatmodjo (2012), seseorang yang sering terpapar oleh informasi maka tingkat pengetahuannya lebih baik dibandingkan yang tidak terpapar informasi dan selain itu salah satu faktor penentu terjadinya perubahan perilaku kesehatan adalah faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang didalamnya termasuk pengetahuan. Media buku saku merupakan media informasi yang mampu menyebarkan berbagai informasi dengan jangkauan yang lebih luas (Arsyad, 2003). Tampilan buku saku yang dibuat menarik membuat subjek tertarik untuk membaca sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi. Menurut Notoatmodjo (2012) sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan informasi akan mudah diingat apabila mereka dapat membaca informasi tersebut secara mandiri. Manfaat buku saku adalah media singkat yang memberikan informasi mengenai suatu hal tertentu dan mudah dibawa. Pemberian buku saku sebagai pendidikan adalah dapat mengubah pengetahuan, sikap, dan tingkah laku yang baru (Notoatmodjo, 2007).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum diberikan buku saku yaitu 66,14, tetapi setelah diberikan buku saku meningkat menjadi 79,14. Selisih peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dengan media buku saku meningkat sebesar 13. Adapun nilai minimal sebelum diberikan media edukasi yaitu 40 kemudian meningkat menjadi 55 setelah diberikan media buku saku mengenai anemia. Nilai maksimal sebelum edukasi yaitu 95 dan sesudah edukasi nilai maksimum menjadi 100. Hasil uji statistik diperoleh p value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan menggunakan media buku saku. Hal ini dikarenakan sebelumnya pengetahuan kelompok perlakuan ini lebih rendah sehingga dapat dilihat pengetahuan responden setelah perlakuan lebih meningkat.

Dengan pengetahuan yang baik diharapkan perilaku mencegah anemia juga meningkat. Karena perilaku yang baik dalam mencegah anemia dapat membuat remaja terhindar dari berbagai macam dampak anemia seperti lekas

lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Di samping itu juga anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah (Robertus, 2014).

Penutup

Ada pengaruh skor pengetahuan sebelum dan sesudah menggunakan media buku saku pada remaja putrid SMPN 8 Kota Pontianak dengan nilai $p=0,00$ ($p < 0,05$). Selisih rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah menggunakan media buku saku pada remaja putri SMPN 8 Kota Pontianak sebesar 13.

Daftar Pustaka

- Eliana D, Solikhah. (2012) Pengaruh Buku Saku terhadap tingkat Pengetahuan Gizi pada Anak kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonekerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. ISSN: 1978-0575
- Emilia, E., 2009. Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Pada Remaja dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner, 1 (1), Oktober 2009.
- Maharani Widya Purnama Sari dkk (2016), Jurnal Kesehatan Masyarakat, Pengaruh Buku Saku terhadap Tingkat Kecukupan Gizi pada Remaja. Volume, 5 nomor 1, tahun 2017 Semarang. Hal 283-290
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka cipta
- Permaesih, dkk. (2000). *Hubungan antara pengetahuan dengan perilaku dalam mencegah anemia gizi besi di SLTA 15 Jakarta Selatan*.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013).



Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Diakses:,dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/>

Robertus EA. 2014. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putra O2sn Smk Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014*. Skripsi , Universitas Negeri Yogyakarta.

Satyaningsih, E 2007. *Anemia Gizi Pada Remaja Putri Smk Amaliyah Sekadau Kalimantan Barat Tahun 2007*. Depok: Thesi FKMUI.

Weliyanti, Riyanto (2012). *Faktor terjadinya anemia pada remaja putrid di Sma Negeri Kota Metro*. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. Volume 5 No 2 tahun 2012 hal 1-9