



PENERAPAN EDUKASI GIZI KELOMPOK SEBAYA TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA DI MTS YPPU AL-MUHAJIRIN SAPAK HULU KABUPATEN SAMBAS

Siti Mardiyah, Jurianto Gambir, Shelly Festilia Agusanty
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia
Email: Diyah.anwar21@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri berisiko terhadap anemia zat gizi besi namun informasi tentang anemia masih dikategori kurang. Edukasi gizi kelompok sebaya merupakan metode pendidikan kesehatan yang sesuai untuk remaja, namun belum terlaksanakan di lingkungan sekolah. Selain itu, belum terfokus pada pengetahuan dan asupan zat besi guna pencegahan anemia. Sehingga perlu diketahui perbedaan pengetahuan dan asupan zat besi setelah diberikan edukasi gizi kelompok sebaya pada remaja putri.

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh edukasi gizi kelompok sebaya dan leaflet serta kelompok yang diberikan leaflet saja terhadap pengetahuan anemia dan asupan zat besi untuk pencegahan anemia gizi besi pada remaja putri. Metode penelitian ini quasi eksperimen atau eksperimen semu dengan desain non-equivalent control grup pretest-posttest pada kelompok intervensi dan kontrol masing-masing sampel 25 remaja putri. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kelompok sebaya dapat meningkatkan pengetahuan dan asupan zat gizi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Edukasi gizi oleh kelompok sebaya dan leaflet lebih tinggi dapat meningkatkan rata-rata skor pengetahuan pada remaja putri dibandingkan diberikan leaflet selisih skor peningkatan 3,56. ($P < 0,05$). Pada saat akan memberikan penyuluhan tentang kesehatan kepada masyarakat diharapkan menggunakan metode teman sebaya dapat meningkatkan pengetahuan dan asupan zat gizi dan pada metode ini lebih efektif digunakan

Kata Kunci : Anemia, kelompok sebaya, pengetahuan, asupan zat gizi

The Implementation of Peer Group Nutrition Education on Changes in Knowledge and Nutrient Intake for Anemia Prevention at YPPU Al-Muhajirin Sapak Hulu Islamic Junior High School, Sambas Regency.

ABSTRACT

Adolescents girl are mostly iron deficiency but sadly the information about that is insufficient. The nutrition education of peer group is an appropriate method of health education for them, but it unimplemented in the school. Moreover, the peer education is unfocused on nutrition knowledge and dietary iron intake for the anemia prevention. The difference between both after peer group education for adolescents girl are important.

The purpose of this research is to know between the effect of nutrition education of peer group with leaflet and only leaflet of nutrition knowledge and dietary iron intake for the anemia prevention for adolescent girls. The design of this research is quasi-experimental using non-equivalent pretest-posttest with control group for intervention group and 25 adolescent girls for each control group. This research conducted over a month.

The results showed that peer group education can increase the nutrition knowledge and dietary iron intake between the intervention group and the control group ($p < 0,05$). The nutrition education between with peer group with leaflet was increased the mean score of adolescent girls knowledge than only leaflet with score increased 3,56. ($p < 0,05$). When provide counseling to the community is expected to use the method of peers can increase knowledge and nutrient intake and this method is more effective to use

Keywords : Anemia, Peer group, knowledge, dietary iron ntake

Pendahuluan

Anemia merupakan masalah gizi utama yang masih dihadapi oleh pemerintah Indonesia. Remaja putri merupakan kelompok risiko tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra (WHO, 2011). Prevalensi kejadian anemia secara nasional adalah sebesar 21,7%, prevalensi anemia menurut jenis kelamin didapatkan pada perempuan 23,9% lebih tinggi dibandingkan laki-laki hanya 18,4%. Sedangkan berdasarkan kriteria umur anak yang usia 5-14 tahun mencapai 26,4% dan pada usia 15-24 tahun mencapai 18,4%. Berdasarkan data kelompok umur, wanita memiliki prevalensi tertinggi mengalami anemia, termasuk diantaranya adalah remaja putri (Risesdas, 2013).

Dampak dari kejadian anemia pada remaja dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta mempengaruhi produktivitas di kalangan remaja. Akibat dari jangka panjang penderita anemia gizi besi pada remaja putri yang nantinya akan hamil, maka remaja putri tersebut tidak mampu memenuhi zat-zat gizi pada dirinya dan pada janinnya sehingga dapat meningkatkan terjadinya resiko kematian maternal, prematuritas, BBLR, dan kematian perinatal. Melihat dampak yang terjadi di kalangan remaja akibat kejadian anemia sangat merugikan pada masa yang akan datang, maka pencegahan maupun penanggulangan masalah anemia perlu ditingkatkan (Yusoff, *et al.*, 2013).

Model intervensi dengan menggunakan kelompok sebaya untuk meningkatkan aspek pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat khususnya wanita usia subur untuk pencegahan anemia gizi besi menjadi hal yang perlu dikembangkan, mengingat modelnya lebih efektif dan efisien. Hal ini disebabkan pendidikan sebaya dapat menjadi solusi untuk kejadian yang dialami remaja karena bagi remaja teman adalah orang yang terpercaya dibandingkan orang tua (Mauliku, *et al.*, 2013)

Kelompok sebaya mempunyai pengaruh lebih besar dari pada orang tua. Peneliti berpendapat bahwa kelompok sebaya dapat saling mempengaruhi anggotanya dalam berperilaku, hal ini senada dengan pendapat (Pender *et al.* 2002; dalam Aisah, *et al.*, 2008) karena dalam kelompok sebaya berkembang saling menghargai dan saling membantu serta bertanggung jawab terhadap aturan yang disepakati.

Metode

Metode penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan yang digunakan adalah *Non-equivalent control Grup pretest-Posttest* Desain penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh edukasi gizi melalui kelompok sebaya terhadap perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi. Dengan

cara penyampaian informasi kesehatan yang diberikan oleh edukator sebaya pada kelompok sebaya selama 20-30 menit di dalam ruang kelas yang terdiri dari 4 sesi pertemuan selama 4 minggu. sedangkan yang hanya diberikan leaflet saja dibagikan 4 kali selama 4 minggu. Dalam pelaksanaan ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang diberikan edukasi kelompok sebaya dan leaflet (kelompok intervensi) dan kelompok yang diberikan leaflet saja (kelompok kontrol) dengan

masing-masing sampel 25 penelitian dilakukan diwilayah sekolah MTs YPPU AL-muhajirin dan SMPN 03 Subah.

Hasil dan Pembahasan

1. Pengetahuan

Tabel 1. Rata-rata Skor Pengetahuan Sebelum dan Setelah Penelitian pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Pengetahuan	Kelompok Intervensi (n=25)	Kelompok Kontrol ² (n=25)	Nilai P **
Sebelum	15,24 ± 1,26	12,60 ± 2,08	0,000*
Sesudah	20,40 ± 1,63	14,20 ± 1,47	0,000*
Selisih	5,16	1,6	
Selisih	3,56		

Nilai P³ 0,000* 0,001

¹kelompok intervensi edukasi gizi kelompok sebaya dan Leaflet

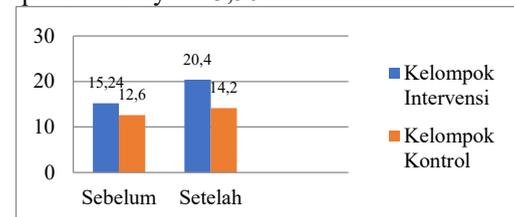
²Kelompok kontrol Leaflet

³ *Mean±Standar Deviasi, Uji Paired t-Test,*

** *Uji Independen t-test, α: 0,05*

Tabel 1 menunjukkan Analisa statistic *paired sampel t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah intervensi pada kelompok edukasi gizi kelompok sebaya dan Leaflet (P=0,000* < 0,05), dan pada kelompok kontrol menunjukkan ada perbedaan yang bermakna pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan leaflet saat penelitian (P= 0,001 < 0,05).

Hasil *Independen t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai (p= 0,000* < 0,05). Selisih kenaikan rata-rata skor pengetahuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 3,56.



Gambar 1. Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Setelah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Berdasarkan gambar 1 diketahui rata-rata pengetahuan responden sebelum dan setelah penelitian pada kelompok kontrol, bahwa rata-rata skor pengetahuan kelompok intervensi sebelum penelitian

lebih rendah yaitu 15,24 dan rata-rata skor pengetahuan setelah penelitian dengan diberikan edukasi gizi kelompok sebaya dan leaflet yaitu 20,4. Terdapat kenaikan rata-rata skor pengetahuan sebesar 5,16. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan leaflet 12,6 dan rata-rata pengetahuan setelah penelitian dengan diberikan leaflet yaitu 14,2 terdapat kenaikan skor 1,6.

Pada penelitian ini, kelompok intervensi mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan pendidikan dengan pendekatan pendidikan kelompok sebaya. Metode pendidikan kelompok sebaya juga lebih efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri dibandingkan dengan metode ceramah.

Edukasi sebaya merupakan suatu pendekatan yang memiliki keuntungan berupa pemberdayaan kelompok dimana adanya kelompok sebaya terpercaya yang memberikan edukasi secara interaktif dan menggunakan gaya dalam kelompoknya. Edukasi gizi yang diberikan oleh kelompok sebaya secara interaktif tersebut dapat meningkatkan pengetahuan berupa materi anemia pada anak remaja putri, selain didukung oleh tahap perkembangan anak remaja yang mulai banyak belajar dan memiliki keingintahuan yang besar terhadap hal-hal baru.

Secara substansi perbedaan tersebut sangat bermakna terhadap terjadinya perubahan perilaku pencegahan anemia gizi besi pada wanita usia subur karena intervensi yang diberikan. Hal ini sejalan penelitian Aisah, dkk., 2008 Peneliti berpendapat bahwa kelompok sebaya merupakan sarana untuk membantu merubah perilaku seseorang, karena di dalam kelompok sebaya individu mendapatkan dukungan informasi, sehingga intervensi kelompok sebaya dalam penelitian ini dapat membantu anggota sebaya dalam pencegahan anemia gizi besi pada wanita usia subur, teman sebaya dan lingkungan sosial mempunyai dampak kuat pada remaja terhadap pola makan serta edukasi ilmu gizi.

Pender, et al. (2002) dalam Aisah, dkk., 2008 mengungkapkan bahwa proses yang terjadi di dalam kegiatan kelompok sebaya berorientasi pada perilaku dan kognitif. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Denise Kandel pada sekelompok remaja, kelompok sebaya mempunyai pengaruh yang lebih besar dari pada orang tuanya. kelompok sebaya dapat saling mempengaruhi sesama anggotanya dalam berperilaku, serupa pendapat Pender, et al. (2002) dalam Aisah, dkk., 2008 dimana kelompok sebaya adalah berkembang dengan saling menghargai, saling membantu serta bertanggung jawab terhadap aturan yang disepakati bersama.

Edukasi gizi tentang anemia zat gizi yang disampaikan oleh kelompok sebaya dapat berlangsung selaras dengan tata cara, budaya dan kebiasaan remaja putri yang menjadi kelompok sebayanya, sehingga memudahkan dalam penerimaan dan pemahaman informasi Anemia. Informasi Anemia yang

disampaikan oleh kelompok sebaya, dianggap hal yang bermakna dan penting untuk diterima dan dipahami oleh anggota kelompok, sehingga meningkatkan keterikatan antara anggota kelompok untuk bertanggung jawab dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota kelompok sebayanya.

2. Asupan Zat Gizi Besi (Fe)

Tabel 2. Rata-Rata Asupan Zat Gizi Sebelum dan Setelah Penelitian pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Asupan Zat Gizi Fe	Kelompok Intervensi ³ (n=25)	Kelompok Kontrol ⁴ (n=25)	Nilai p ²
Sebelum	5,98 mg ±3,48	4,91 gr ±1,18	0,155*
Sesudah	8,31 mg ±3,82	6,17 gr ±1,02	0,012*
Selisih	2,33mg	1,26mg	
Selisih	1,07mg		
Nilai P* ¹	0,001	0,000*	

¹Mean±Standar Deviasi, *Uji Paired t-test,

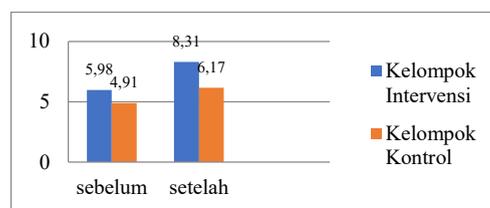
²Uji Independen t-test, α : 0,05

³kelompok intervensi

⁴Kelompok kontrol Leaflet

Pada tabel 2 Analisa statistic *paired sampel t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan asupan zat gizi Fe sebelum dan setelah intervensi pada kelompok edukasi gizi kelompok sebaya dan leaflet ($p=0,001<0,05$) sedangkan pada kelompok kontrol juga terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan leaflet ($P=0,000* <0,05$)

Hasil *Independen t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan asupan Fe antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p=0,012$ dengan selisih kenaikan rata-rata asupan zat gizi Fe antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 1,07mg.



Gambar 2. Perbedaan Rata-Rata Asupan Zat Gizi Sebelum dan Setelah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Berdasarkan gambar 2 diketahui rata-rata asupan Fe responden sebelum dan setelah penelitian pada kelompok intervensi, terlihat bahwa rata-rata skor pengetahuan kelompok intervensi sebelum penelitian lebih rendah yaitu 5,98mg dan rata-rata asupan zat gizi Fe setelah penelitian dengan diberikan edukasi gizi kelompok sebaya dan leaflet yaitu 8,31mg. Terdapat kenaikan rata-rata asupan zat gizi sebesar 2,3mg. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata asupan zat gizi besi responden sebelum diberikan leaflet 4,91mg dan rata-rata skor asupan zat gizi besi setelah diberikan

leaflet pada saat penelitian yaitu 6,17mg dengan selisih kenaikan rata-rata 1,26mg, walaupun sudah mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan anjuran kecukupan gizi masih dikategori defisit.

Aisah, dkk., 2008 Peneliti berpendapat bahwa kelompok sebaya merupakan sarana untuk membantu merubah perilaku seseorang, karena di dalam kelompok sebaya individu mendapatkan dukungan informasi, sehingga intervensi kelompok sebaya dalam penelitian ini dapat membantu anggota sebaya dalam pencegahan anemia gizi besi pada wanita usia subur, teman sebaya dan lingkungan sosial mempunyai dampak kuat pada remaja terhadap pola makan serta edukasi ilmu gizi.

Hal ini dibuktikan ada peningkatan rata-rata asupan zat besi setelah dilakukan edukasi gizi sebesar 8.32 mg. Hasil penelitian (Fitriani, 2011) menunjukkan bahwa edukasi sebaya efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat memunculkan motivasi pada remaja putri untuk konsumsi nutrisi zat besi sebagai upaya pencegahan kekurangan zat besi.

Edukasi tentang nutrisi zat besi yang diberikan kepada remaja putri merupakan salah satu sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri, yang merupakan salah satu faktor yang memunculkan motivasi intrinsik. Edukasi gizi merupakan upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Edukasi yang telah dilakukan mempunyai pengaruh terhadap motivasi remaja putri mengkonsumsi zat besi saat menstruasi. Dengan adanya motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi diharapkan dapat mencegah terjadinya anemia remaja putri.

Program gizi kelompok sebaya merupakan inti dari pelayanan dasar yang bertujuan untuk mengatasi masalah gizi. Dengan memberikan pesan-pesan gizi untuk mengoptimalkan status gizi melalui perubahan perilaku dalam pemilihan dan penyediaan makanan.

Penutup

- Edukasi gizi oleh kelompok sebaya dan leaflet dapat meningkatkan rata-rata skor pengetahuan pada remaja putri dibandingkan diberikan leaflet saja dengan skor peningkatan antara kelompok intervensi dan kontrol yaitu 3,56 ($P < 0,05$).
- Edukasi gizi oleh kelompok sebaya dan leaflet dapat meningkatkan rata-rata asupan zat gizi besi pada remaja putri dibandingkan diberikan leaflet saja dengan peningkatan konsumsi asupan zat besi 1,07mg.

Daftar Pustaka

Aisah, S., Sahar, J., & Hastono, S. P. (2008). Pengaruh Edukasi Kelompok Sebaya Terhadap

Perubahan Perilaku Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Wanita Usia Subur Di Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 2 Pages. 35-44.

Emilia.. (2009). Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja. *Jurnal Tabularasa PPS UNIME*. Vol.6 No.2. Desember 2009.

Follona, W., Raksanagara, A. S., & Purwara, B. H. (2014). Perbedaan Pendidikan Kelompok Sebaya tentang Pendewasaan Usia Perkawinan di Perkotaan dan Perdesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol. 9, No. 2.

Ikhmawati. (2012). Hubungan antara Pengetahuan tentang Anemia dan Kebiasaan Makan terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Asrama SMA MTA Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Marfuah, D., & Dyah Kusudaryati, D. P. (2016). Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Perbaikan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri. *Volume 14, Nomor 1*.

NGK, S., NW, A., Mauliku, J., & Riris, A. I. (2013). Pengaruh Pendidikan seksualitas remaja oleh Pendidikan Sebaya terhadap pengetahuandan sikap remaja tentang bahaya seks bebas. *Jurnal Skala Husada*, Vol. 10, No. 1, Hal. 11-18.

Population Council. (2000). *Peer education and HIV/AIDS: Past experience, future direction*. (http://www.popcouncil.org/pdfs/peer_ed.pdf, diperoleh tanggal 14 Desember 2016

Silalahio, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Syamsuddin, H. A. (2009). *Psikologi Kependidikan*. Jakarta: PT. Remaja Rodakarya.

World Health Organization (2011). Prevention Of Iron Deficiency Anaemia In Adolescents. Sea-Cah-02

Yusoff, H., Wan Daod, W. N., & Ahmad, Z. (2013). *Effectiveness of Nutrition Education vs. Non-Nutrition Educa-tion Intervention in Improving Awareness Pertaining Iron Defi-ciency among Anemic Adolescents. Iranian J Publ Health*, Vol. 42, No.5, page.467-471.

Yusoff, H., Wan Daud, W. N., & Ahmad, Z. (2012). *Nutrition Education And Knowledge, Attitude And Hemoglobin Status Of Malaysian Adolescents. Southeast Asian J Trop Med Publ Health*, 192.