

PENGARUH MEDIA VISUAL KARTU “KATAWA CERIA” TERHADAP PENGETAHUAN ANEMIA, ASUPAN ZAT BESI, PROTEIN DAN VITAMIN C PADA REMAJA PUTRI DI MTS AL-MA’ARIF PONTIANAK BARAT

Miftahul Jannah, Iman Jaladri, Martinus Ginting
Poltekkes Kemenkes Pontianak
Email: miftahljannah123@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok rawan anemia. Jenis penelitian ini adalah quasy eksperimen dengan rancangan pre-test post-test with control group design. Sampel setiap kelompok 35 orang, diambil dengan teknik systematic random sampling. Test diberikan 1 minggu sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan diberikan 4x pertemuan selama 1 bulan yang dilakukan seminggu sekali. Penelitian ini menggunakan uji chi-square, dan paired t-test. Kelompok intervensi mengalami perubahan yang bermakna berupa peningkatan pengetahuan anemia ($p=0,000$), serta asupan vitamin C ($p=0,007$), tetapi tidak terjadi perubahan yang bermakna pada asupan zat besi dan protein. Kelompok kontrol mengalami perubahan bermakna pada asupan zat besi berupa penurunan ($p=0,021$), tetapi tidak terjadi perubahan bermakna pada pengetahuan anemia, asupan protein dan vitamin C. Dapat disimpulkan, ada pengaruh media visual kartu “katawa ceria” terhadap pengetahuan anemia dan asupan vitamin C. Perlu dilakukan edukasi lebih lanjut untuk mengubah pola makan, serta dapat dilakukan penambahan informasi pada media visual kartu “katawa ceria”.

Kata Kunci : Pengetahuan anemia, asupan zat besi, asupan protein, asupan vitamin c, remaja putri

ABSTRACT

Young women are anemic vulnerable. This research is an experimental research design quasy pre-test post-test with control group design. The number of samples per group of 35 people who were taken by systematic random sampling. Test was given 1 week before and after treatment. 4x treatment was given for 1 month meeting once a week. This study using chi-square test and paired t-test. The intervention group experienced a significant change in the form of increased knowledge of anemia ($p = 0.000$), as well as the intake of vitamin C ($p = 0.007$), but there was no significant changes in iron intake and protein. The control group experienced a significant change in the intake of iron in the form of reduction ($p = 0.021$), but there was no significant change in knowledge anemia, protein intake and vitamin C. It can be concluded, that there is the influence of the visual media card "katawa ceria" on anemia knowledge and vitamin C intake. It should be done further education for young women to change their diet and do additional information on visual media card "katawa ceria".

Keywords : visual media, anemia knowledge, iron intake, protein and vitamin c, young women

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi utama yang masih dihadapi oleh pemerintah Indonesia. Anemia adalah kondisi haemoglobin mengalami penurunan per unit volume darah, sehingga berada dibawah kadar normal yang telah ditentukan sesuai dengan usia dan jenis kelamin seseorang yang didasarkan ketentuan WHO anemia adalah kadar hemoglobin (Hb) <12g/dl untuk perempuan dan <14 g/dl untuk laki-laki dan hematokrit <34% (Irianto, 2014).

Faktor yang menyebabkan terjadinya anemia, diantaranya adalah tingkat pengetahuan dan asupan makanan. Salah satu asupan yang sangat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah asupan zat besi (fe) (Cendani & Murbawani, 2011). Faktor lain yang mempengaruhi anemia adalah jumlah asupan vitamin c yang dapat meningkatkan absorpsi besi *non-heme* (Argana, Kusharisupeni, & Utari, 2004)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, di Indonesia sebanyak 21,7% penduduk memiliki kadar hemoglobin kurang dari batas normal di mana sebesar 23,9% terjadi pada perempuan. Berdasarkan kelompok umur, prevalensi Hb kurang dari 12,0 g/dL pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan usia 15-24 sebesar 18,4%. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga tahun 2012 menunjukkan prevalensi anemia remaja putri 10-18 tahun di Indonesia sebesar 57,1%

Remaja dimulai usia 10 hingga 18 tahun yang merupakan periode pertumbuhan berkembang pesat, namun rentan terhadap masalah gizi (Almatsier dkk, 2013). Menurut Masthalina, dkk (2015), remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan anemia. Remaja putri memiliki resiko lebih tinggi terkena anemia karena remaja setiap bulan mengalami siklus menstruasi dan memiliki kebiasaan makan yang salah.

Promosi kesehatan melalui sekolah dinilai paling efektif diantara upaya kesehatan lain karena sekolah merupakan komunitas yang terorganisir dan anak sekolah merupakan kelompok yang sangat peka untuk menerima perubahan atau karena sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan (Notoatmodjo, 2005).

Media visual merupakan sarana komunikasi menggunakan panca indra penglihatan dengan komposisi warna, gambar dan grafik (Fitriah, 2018). Suhardjo dalam Marisa (2014) menyatakan bahwa, rangsangan visual yang diberikan kepada seseorang dapat memberi daya serap materi sebesar 30%, dibandingkan dengan membaca teks yang hanya 10%.

Beberapa penelitian menggunakan media visual menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dan sikap. Penelitian oleh Hikmawati, Yasnani, & Sya'ban (2016) menunjukkan peningkatan pengetahuan, perilaku serta sikap setelah dilakukan intervensi dengan puzzle gizi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuningsih, dkk (2015) menunjukkan bahwa

edukasi dengan media nutrition card dapat memberikan perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di MTs Al-Ma'Arif karena belum pernah di dilakukan penelitian terkait gizi dan siswi belum mendapat edukasi terkait anemia. Berdasarkan survey awal, diketahui bahwa masih minimnya pengetahuan tentang anemia pada remaja. Sehingga peneliti ingin melihat pengaruh media visual kartu katawa ceria (kartu tanya jawab cegah remaja putri anemia) terhadap pengetahuan anemia, asupan zat besi, protein dan vitamin C pada remaja putri di MTs Al-Ma'Arif Pontianak Barat

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *quasy* eksperimen dengan rancangan penelitian *pre-test post-test with control group design*. Dalam penelitian ini kelompok subjek akan diberikan *test* sebelum dan setelah perlakuan. Subjek terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok intervensi dengan media katawa ceria dan kelompok kontrol.

Kelompok intervensi mendapat perlakuan sebanyak 4 kali pertemuan dalam 1 bulan menggunakan media katawa ceria. Kelompok kontrol diberikan edukasi terkait anemia dengan leaflet sebanyak 4 kali dalam 1 bulan. Pemilihan responden dilakukan secara *Systematic random sampling* dengan mengambil siswi dari tiap kelas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket pengetahuan, formulir *food recall*, kartu katawa ceria dan *food photo model*.

Waktu penelitian dimulai bulan Januari hingga Maret 2019. Tempat penelitian ini adalah MTs Al-Ma'Arif, jalan Komyos Sudarso gang Alpokat Jaya, Pontianak Barat sebagai kelompok intervensi dan MTs TI Al Madani, jalan Sungai Raya Dalam gang Al-Madani nomor 16B, Pontianak Tenggara sebagai kelompok kontrol.

HASIL

Pengetahuan anemia sebelum perlakuan pada kelompok intervensi paling banyak mendapat skor 0-13 yaitu 85,7%. Setelah perlakuan, paling banyak mendapat skor 19 hingga 25 dengan persentase sebesar 71,4%. Hasil analisis tertera pada tabel 1.

Tabel 1 Nilai statistik pengetahuan anemia berdasarkan skor pada kelompok intervensi di MTs Al-Ma'Arif tahun 2019

Skor	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
0-13	24	85,7	0	0,0
14-18	3	10,7	8	28,6

19-25	1	3,6	20	71,4
Total	28	100,0	28	100,0

Rata-rata asupan zat besi sebelum perlakuan kelompok intervensi adalah 6,45 gr, sesudah perlakuan 5,53 gr. Asupan rata-rata protein sebelum perlakuan adalah 34,gr., sesudah perlakuan, rata-rata asupan protein adalah 32,75 gr. Rata-rata Asupan vitamin C sebelum perlakuan sebesar 7,48 gr, sesudah perlakuan, menjadi 12,45 gr. Nilai statistik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Nilai statistik asupan berdasarkan rata-rata pada kelompok intervensi di MTs Al-Ma'Arif tahun 2019

Asupan	Rata-rata	
	Sebelum	Sesudah
Zat besi	6,45	5,53
Protein	34,26	32,75
Vitamin C	7,48	12,45

Berdasarkan hasil analisis, pengetahuan anemia pada kelompok kontrol sebelum perlakuan paling banyak mendapat skor 14 hingga 18 yaitu sebesar 57,1%. Setelah perlakuan pengetahuan remaja yang mendapat skor 14 hingga 18 sebesar 64,3%.

Tabel 3 Nilai statistik pengetahuan anemia berdasarkan skor pada kelompok kontrol di MTs Al-Madani tahun 2019

Skor	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
0-13	12	42,9	9	32,1
14-18	16	57,1	18	64,3
19-25	0	0,0	1	3,6
Total	28	100,0	28	100,0

Rata-rata asupan zat besi sebelum perlakuan pada kelompok kontrol adalah 6,27 gr, sesudah perlakuan menjadi 4,60 gr. Asupan rata-rata protein sebelum perlakuan adalah 37,80 gr, dan sesudah perlakuan 37,77 gr. Rata-rata Asupan vitamin C sebelum perlakuan sebesar 11,67 gr, sesudah perlakuan 12,00 gr. Nilai statistic dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Nilai statistik berdasarkan rata-rata pada kelompok kontrol di MTs Al-Madani tahun 2019

Asupan	Rata-rata	
	Sebelum	Sesudah
Zat besi	6,27	4,60
Protein	37,80	37,77
Vitamin C	11,67	12,00

Setelah edukasi pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan yang bermakna dengan nilai $p=0,000$, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna dengan nilai $p=0,486$. Peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi sebesar 8,57, sedangkan pada kelompok

kontrol hanya sebesar 0,46. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 5

Tabel 5 Deskripsi nilai statistik pengetahuan anemia sebelum serta sesudah perlakuan pada kelompok penelitian di MTs Al-Ma'Arif dan MTs Al-Madani tahun 2019

Nilai	Kelompok Penelitian			
	Intervensi		Kontrol	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Min	6,00	14,00	9,00	7,00
Maks	19,00	24,00	17,00	23,00
Mean	11,00	19,57	13,68	14,14
SD	2,83	2,87	2,37	3,23
P Value	0,000		0,486	

Terjadi penurunan rata-rata asupan zat besi pada kelompok intervensi maupun kontrol sebesar 0,92 gr dan 1,67 gr. Perubahan yang terjadi pada kelompok intervensi tidak bermakna karena nilai p sebesar 0,279, sedangkan pada kelompok kontrol terjadi perubahan yang bermakna dengan nilai p sebesar 0,021. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 6

Tabel 6 Deskripsi nilai statistik asupan zat besi sebelum serta sesudah perlakuan pada kelompok penelitian di MTs Al-Ma'Arif dan MTs Al-Madani tahun 2019

Nilai	Kelompok Penelitian			
	Intervensi		Kontrol	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Min	2,45	1,7	2,09	1,30
Maks	17,55	11,65	14,21	9,50
Mean	6,45	5,53	6,27	4,60
SD	3,26	3,08	2,90	2,03
P Value	0,279		0,021	

Asupan rata-rata protein pada kelompok intervensi dan kontrol mengalami penurunan rata-rata sebanyak 1,51 gr dan 0,03 gr. Asupan protein pada kelompok penelitian tidak mengalami perubahan yang bermakna dengan nilai p kelompok intervensi sebesar 0,425 dan kelompok kontrol sebesar 0,991. Hasil analisis tertera pada tabel 7

Tabel 7 Deskripsi nilai statistik asupan protein sebelum serta sesudah perlakuan pada kelompok penelitian di MTs Al-Ma'Arif dan MTs Al-Madani tahun 2019

Nilai	Kelompok Penelitian		Kontrol	
	Intervensi Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Min	22,60	20,50	10,42	20,45
Maks	49,85	56,65	62,30	65,15
Mean	34,26	32,75	37,80	37,77
SD	7,53	7,91	11,75	10,48
P Value	0,425		0,991	

Asupan vitamin C sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok penelitian diketahui dengan melakukan uji paired t-test. Setelah kelompok penelitian mendapatkan edukasi, terjadi perubahan yang bermakna pada asupan vitamin C kelompok intervensi dengan nilai p sebesar 0,007, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang bermakna dengan nilai p sebesar 0,878. Asupan vitamin C kelompok intervensi serta kontrol meningkat 4,97 gr dan 0,33. Hasil analisis tertera pada tabel 8

Tabel 8 Deskripsi nilai statistik asupan vitamin C sebelum serta sesudah perlakuan pada kelompok penelitian di MTs Al-Ma'Arif dan MTs Al-Madani tahun 2019

Nilai	Kelompok Penelitian		Kontrol	
	Intervensi Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Min	0,45	2,80	0,00	4,25
Maks	19,10	35,10	38,75	25,05
Mean	7,48	12,45	11,67	12,00
SD	5,21	7,07	9,12	6,34
P Value	0,007		0,878	

PEMBAHASAN

Pengaruh Media Visual Kartu "Katawa Ceria" Terhadap Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri

Pengetahuan merupakan hasil "tahu" dan terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni mata, telinga, hidung dan sebagainya. Waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2005). Menurut Fitriah (2008), media visual merupakan sarana komunikasi menggunakan panca indra

penglihatan dengan komposisi warna, gambar dan grafik.

Media visual kartu katawa ceria memberikan perubahan bermakna terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai p value sebesar 0,000. Edukasi menggunakan media visual kartu "katawa ceria" dapat disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri.

Hasil tersebut sejalan dengan beberapa penelitian yang menggunakan media visual, seperti penelitian oleh Hikmawati, Yasnani, & Sya'ban (2016) yang meningkatkan pengetahuan, perilaku serta sikap setelah menggunakan puzzle gizi. Penelitian oleh Sasmita (2015) menggunakan komik, Wahyuningsih dkk (2015) menggunakan media nutrition card serta penelitian oleh Gambir dan Nopriantini (2008) yang memberikan perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan.

Menurut hasil analisis, terdapat pengaruh media visual kartu "katawa ceria" terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri disebabkan karena penggunaan media visual dalam edukasi gizi memberi banyak manfaat, terutama membuat pesan menjadi lebih jelas dan hidup serta dapat diuraikan lebih rinci sehingga pesan akan semakin jelas (Contento, 2010). Manfaat lain media pembelajaran menurut Saifuddin (2018) adalah agar pembelajaran lebih menarik sehingga menumbuhkan motivasi, materi mudah dipahami, mengurangi kebosanan dan meningkatkan tingkat keaktifan. Selain itu, menurut Suhardjo dalam Marisa (2014), rangsangan visual yang diberikan kepada seseorang dapat memberi daya serap materi sebesar 30% dibandingkan dengan membaca teks yang hanya 10%.

2. Pengaruh Media Visual Kartu "Katawa Ceria" Terhadap Asupan Zat Besi, Protein dan Vitamin C Pada Remaja Putri

Setelah edukasi menggunakan media visual "katawa ceria" asupan zat besi kelompok intervensi tidak mengalami perubahan bermakna dengan nilai p 0,279. Asupan protein pada kelompok intervensi juga mengalami penurunan dengan nilai p value sebesar 0,425. Sedangkan, asupan vitamin C kelompok intervensi mengalami perubahan yang bermakna dengan nilai p sebesar 0,007. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sefaya (2017), bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata asupan zat besi.. Hasil tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pakhri dkk pada tahun 2017 yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi terhadap asupan protein pada remaja setelah mendapatkan edukasi menggunakan media leaflet serta diskusi.

Terjadinya perubahan yang tidak bermakna pada asupan zat besi, dan protein pada kelompok penelitian disebabkan karena materi yang dimuat dalam media katawa ceria lebih banyak mengenai pengetahuan anemia dibandingkan dengan asupan zat besi, dan protein. Berdasarkan hasil post-test jawaban

kuisoner yang ada, terlihat bahwa responden belum memahami mengenai asupan zat besi, dan protein. Hal tersebut ditunjukkan dengan masih banyak remaja putri yang salah menjawab pertanyaan terkait asupan yang ada pada kuisoner.

Menurut Notoatmodjo (2005), pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Dilihat dari tingkatan pengetahuan, dapat dikategorikan bahwa sresponden baru pada tahap tahu sehingga tidak merubah asupan zat besi, dan protein. Sehingga menyebabkan pemilihan bahan makanan kurang bervariasi yang dapat dilihat pada hasil recall 2x24 jam. Selain itu, responden yang sudah mengonsumsi lauk hewani tidak mengonsumsi lauk nabati dan kurang mengonsumsi sayuran hijau

PENUTUP

Edukasi media visual kartu “katawa ceria” memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan anemia, dan asupan vitamin C pada remaja putri. Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian, sebaiknya dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama dan dapat menambah informasi yang berkaitan dengan asupan zat besi, protein dan vitamin C pada media visual kartu “katawa ceria”.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2013). *Gizi Seimbang Dalam Daur kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Argana, G., Kusharisupeni, & Utari, D. M. (2004). Vitamin C Sebagai Faktor Dominan Untuk Kadar Hemoglobin Pada Wanita Usia 20 - 35 Tahun. *Jurnal Kedokter Trisakti*.
- Cendani, C., & Murbawani, E. A. (2011). Asupan Mikronutrien, Kadar Hemoglobin dan Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *Media Medika Indonesiana*, 31.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Fitriah, M. (2018). *Komunikasi Pemasaran Melalui Desain Visual*. Yogyakarta: Deepublish.
- Gambir, J., & Nopriantini. (2008). Penerapan Model Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 98.
- Hikmawati, Z., Yasnani, & Sya'ban, A. R. (2016). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Promosi Puzzle Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V di SD Negeri 06 PoasiaKota Kendari Tahun 2016. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo*.
- Irianto, K. (2014). *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular*. Bandung: Alfabeta.
- Marisa, N. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap SDN Bendungan di Semarang. *Journal of Nutrition College, Volume 3, Nomor 4*.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PTAsdi Mahasatya.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Saifuddin. (2018). *Pengelolaan Pembelajaran Teoretis dan Praktis*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sasmita, A. S. (2015). Peningkatan Pengetahuan Anemia dan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Pendidikan Gizi dengan Media Komik. *Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu gizi*.
- Sefaya, K. T. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Teuku Umar Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat FKM Undip*.
- Wahyuningsih, N. P., Nadhiroh, S. R., & Adriani, M. (2015). Media Pendidikan Gizi Nutrition Card Berpengaruh Terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia, Vol. 10, No. 1*, 26-31.