

“Tema: 3 (Pangan, Gizi dan Kesehatan)

**PENGARUH PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN
DAN SIKAP PEER EDUCATOR DALAM UPAYA PENDIDIKAN SEBAYA
MENGENAI PENCEGAHAN KEJADIAN ANEMIA**

Erna Kusumawati, Setiyowati Rahardjo, Colti Sistiarani
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
erna_watifadhila@yahoo.com

ABSTRAK

Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi. Pengetahuan dan sikap remaja putri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap peer educator dalam upaya pengembangan peer educator dalam tentang pencegahan kejadian anemia. Metode penelitian adalah quasi eksperimental dengan desain pretest dan posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 99 remaja di wilayah kerja Puskesmas Kedungbanteng dan Puskesmas I Kembaran. Remaja yang tidak pernah terpapar informasi mengenai anemia yaitu 75,8%. Sumber informasi tentang anemia yang diterima remaja dari internet dan sosial budaya yaitu 30,3%, petugas kesehatan 24,2% dan guru 20,2%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan dan sikap peer educator setelah diberikan pendidikan gizi ($p = 0,000$; $p = 0,000$). Ada perbedaan pengetahuan dan sikap peer educator setelah diberikan pendidikan gizi. Untuk mencegah kejadian anemia pada remaja dapat dilakukan pendidikan gizi yang berkelanjutan yang berupa diskusi kelompok, bermain peran dan pendidikan sebaya.

Kata Kunci: pendidikan gizi, pendidik sebaya, pengetahuan, sikap, anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO) (2013), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Menurut data hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%, prevalensi anemia secara nasional pada kelompok usia remaja 5 – 14 tahun sebesar 26,4% dan usia 15 – 24 tahun sebesar 18,4% (Kemenkes, 2013). Angka prevalensi anemia di Jawa Tengah mencapai 51,7% (Dinkes Prov. Jateng, 2014), sedangkan 5,3% remaja putri yang mendapat pelayanan kesehatan di Kabupaten Banyumas mengalami anemia (Dinkes, 2017).

Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi. Menurut penelitian Martini (2015) dan Basith *et al.* (2017) menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri antara lain status gizi, pengetahuan tentang anemia, pendidikan ibu, lama menstruasi, panjang siklus menstruasi, dan tingkat pendapatan orang tua. Anemia gizi besi 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. Selain itu, anemia gizi besi dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja (Spear, 2000). Dampak kejadian anemia pada remaja putri di masa yang akan datang sangat merugikan, maka pencegahan maupun penanggulangan masalah anemia perlu ditingkatkan. Terdapat beberapa cara untuk mencegah dan menanggulangi kejadian anemia dengan pendidikan gizi dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Hasil penelitian Nugraheni (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan anemia dan perubahan perilaku makan remaja putri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Pendidikan gizi dapat disampaikan melalui beberapa metode dan media. Menurut Supariasa (2012), metode pendidikan gizi dapat disampaikan melalui metode ceramah, diskusi kelompok, diskusi panel, curah pendapat, demonstrasi, bola salju, bermain peran, permainan simulasi serta meninjau lapangan. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode ceramah dan bermain peran. Metode ceramah merupakan metode yang sering digunakan dalam pendidikan gizi. Metode ceramah merupakan penyampaian suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (ahli) kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Metode bermain peran adalah metode yang melibatkan peserta untuk memerankan atau berbuat sesuai dengan pendapat atau pesan yang ingin disampaikan (Supariasa, 2012). Menurut Zulaekah (2012) menyatakan bahwa media cetak lebih efektif untuk menyampaikan informasi dan Pendidikan gizi, karena media cetak merupakan suatu media statis, mengutamakan pesan-pesan *visual*, dan umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna.

Pendidikan gizi yang sudah mulai sering digunakan adalah Pendidikan sebaya (*peer education*). Pendidikan sebaya adalah diskusi yang dipimpin atau dipandu oleh teman

sebayanya yang memiliki peran penting untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan teman sebayanya. Menurut Hull *et al.* (2004) bahwa sebelum dilakukan *peer education* penting untuk diadakannya penyuluhan dan pelatihan kepada remaja yang direkrut sebagai *peer educator* dan *peer counselor*. Dari latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang "Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap *Peer Educator* dalam Upaya Pengembangan Pendidikan Sebaya Mengenai Pencegahan Kejadian Anemia di Kabupaten Banyumas".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperimental* dengan desain penelitian *pretest and posttest design* yang dilakukan di Puskesmas I Kembaran dan Puskesmas Kedungbanteng. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh *peer educator* yang berjumlah 99 orang dan untuk pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, dengan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) remaja awal dan remaja akhir dengan rentang usia 12 – 18 tahun, (2) perwakilan dari sekolah yang sudah terpilih menjadi *peer educator*, (3) aktif dalam kegiatan organisasi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap *peer educator*, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah pendidikan gizi. Instrumen yang digunakan adalah modul, materi, naskah *script* pencegahan kejadian anemia dan aktor/pemeran. Hasil uji statistik dianalisis dengan uji normalitas *Shapiro Wilk* dan uji *Wilcoxon*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik responden berdasarkan usia, paparan informasi, sumber paparan informasi, asal sekolah dan tingkat pendidikan berdasarkan kelas serta kegiatan ekstrakurikuler responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Remaja Putri di Puskesmas Kedungbanteng dan Puskesmas II Kembaran Kabupaten Banyumas Tahun 2018

No.	Variabel	n	%
1	Paparan Informasi		
	Tidak pernah	24	24,2
	Pernah	75	75,8
2	Sumber Informasi		
	Internet dan Sosial Media	30	30,3
	Teman	2	2,0
	Guru	20	20,2
	Petugas Kesehatan	24	24,2

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa responden yang tidak pernah terpapar informasi mengenai anemia yaitu 75,8%. Sumber informasi tentang anemia yang diterima remaja dari internet dan sosial budaya yaitu 30,3%, petugas kesehatan 24,2% dan guru 20,2%.

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan dan sikap responden dapat dilihat pada Tabel 2. No. Variabel n % 1 Paparan Informasi Tidak pernah 24 24,2 Pernah 75 75,8 2 Sumber Informasi Internet dan Sosial Media 30 30,3 Teman 2 2,0 Guru 20 20,2 Petugas Kesehatan 24 24,2

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan dan Sikap

No.	Variabel	Nilai p	Keterangan
1.	Pengetahuan	0.000	Ada perbedaan
2.	Sikap	0.000	Ada perbedaan

Berdasarkan Tabel 5.2. dapat diketahui bahwa hasil uji statistik variable pengetahuan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan gizi. Ada perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan *peer group* pada remaja dalam upaya pencegahan anemia.

Pengetahuan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan p (*value*) = $0,000 < \alpha$ (0,05), sehingga dapat diartikan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi melalui metode ceramah, *role play* serta dengan bantuan media berupa modul yang berisi pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia dan cara pencegahan anemia. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa skor rata-rata *pretest* pengetahuan adalah 7,59 dan mengalami peningkatan sebanyak 3,05 poin (39,5%) saat *posttest* menjadi 10,63. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, pekerjaan, informasi, umur, lingkungan dan sosial budaya (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden sebagian besar sudah terpapar informasi mengenai anemia yakni sebesar 77,6%. Hal ini didukung oleh pendapat Novasari *et al.* (2016), yang menyatakan bahwa adanya paparan media informasi menyebabkan remaja tersebut memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan mereka yang tidak pernah terpapar media informasi, sehingga informasi yang didaptkannya itu akan meningkatkan pengetahuan mereka.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan dapat dipengaruhi dari keterpaparan responden terhadap informasi yang diperoleh selama mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.3 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR 53,1%, pramuka 30,6%, seni baca AlQuran 6,1%, bahasa arab 4% dan paling sedikit yaitu ekstrakurikuler Bahasa Inggris sebanyak 2%. Menurut Cahyandaru (2013), siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler akan mendapatkan manfaat dari kegiatan yang diikutinya, misalnya bertambahnya wawasan siswa dan kemampuan untuk bersosialisasi dengan teman maupun guru yang dapat membantu siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, sehingga dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Peningkatan pengetahuan juga terjadi karena adanya pemberian informasi dan belajar bersama melalui metode ceramah, bermain peran (*role play*) serta dengan bantuan media berupa modul yang berisi pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia dan cara pencegahan anemia. Menurut Notoatmodjo (2010) metode ceramah digunakan karena lebih ekonomis untuk menyampaikan pesan dan materi dapat terfokuskan. Selain itu, menurut Hamalik (2005), metode *role playing* menuntut siswa untuk beraktivitas dalam pembelajaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengajaran berdasarkan pengalaman

memberi para siswa seperangkat situasi belajar dalam bentuk keterlibatan pengalaman sesungguhnya yang dirancang oleh guru, sehingga siswa mudah menerima informasi yang telah disampaikan. Peningkatan pengetahuan masih kurang dari 50% yaitu 39,5% hal ini dikarenakan pendidikan gizi dilakukan hanya sekali.

Sikap

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap yang signifikan p ($value$) = $0,000 < \alpha$ ($0,05$), sehingga dapat diartikan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan gizi melalui metode ceramah dan *role play* serta dengan bantuan media berupa modul yang berisi pengertian anemia, penyebab anemia, dampak anemia dan cara pencegahan anemia. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa skor rata-rata *pretest* pengetahuan adalah 39,61 dan mengalami peningkatan sebanyak 2,84 poin (7,1%) saat *posttest* menjadi 42,45. Peningkatan sikap relatif sedikit karena pengalaman yang didapatkan masih kurang, pendidikan gizi yang dilakukan hanya 1 kali. Pengalaman sangatlah berhubungan dengan sikap seseorang, semakin seseorang pernah mengalami sesuatu atau berpengalaman maka dia akan mempunyai sikap yang positif. Pengalaman merupakan sumber pengetahuan dan cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu (Cahyo, 2011).

Pembentukan sikap terjadi karena pendidikan/pelatihan di samping adanya pengalaman pribadi, pengaruh kebudayaan, media massa dan emosional seseorang (Azwar, 2010). Penelitian ini telah memberikan stimulus berupa pendidikan gizi kepada remaja putri melalui metode ceramah *role play* serta dengan bantuan media berupa modul yang dapat meningkatkan pengetahuan responden sebanyak 39,5% yang akan berpengaruh kepada peningkatan sikap sebanyak 7,1%. Hal ini sejalan dengan pendapat Sarwono (2002), yang menyatakan bahwa peningkatan sikap terjadi karena individu telah memiliki pengetahuan, pengalaman maupun bertambahnya umur. Oleh karena itu meningkatnya pengetahuan akibat pendidikan gizi akan berdampak pula pada peningkatan sikap seseorang.

Peningkatan sikap yang dipengaruhi pengetahuan diperkuat oleh pendapat Maulana (2007) yang menyatakan bahwa informasi yang telah diperoleh akan diproses oleh seseorang, sehingga menghasilkan pengetahuan. Semakin sering orang terpapar informasi

maka semakin juga merupakan pembentuk sikap, jika menyenangkan selanjutnya akan diyakini dan akhirnya akan ada dorongan untuk melakukannya. Hal ini dibuktikan dari partisipasi peer educator yang berperan aktif dalam proses pendidikan gizi berlangsung sehingga kegiatan berjalan baik, menyenangkan dan tidak membosankan. Peningkatan pengetahuan responden sebesar 39,5% dapat berpengaruh dalam peningkatan poin sikap sebesar 7,1%.

KESIMPULAN

Ada perbedaan sikap *peer educator* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi, p (*value*)= 0,000 < α (0,05). Bagi peneliti selanjutnya untuk memperbaiki penelitian ini disarankan untuk memberikan beberapa perlakuan ada saat pelatihan peer educator agar dapat melihat pengaruh perlakuan mana yang lebih berkontribusi pada peningkatan pengetahuan peer educator setelah diberikan pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S., 2010, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Pustaka Pelajar Yogyakarta.
- Basith, A., Rismia A., Noor D., 2017, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri, *Dunia Keperawatan*, Vol.5(1):8.
- Cahyandaru, H., 2013, Pengaruh Keaktifan Siswa dalam Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MAN Yogyakarta II, *Skripsi*, Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Cahyo, Adi S., 2011, Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Ketersediaan Sumber Dengan Perilaku Remaja Putri Dalam Menjaga Kebersihan Organ Genitalia Untuk Mencegah Keputihan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pati, *Jurnal Keperawatan*, Vol.4(1): 60-74.
- Caturiyantiningtiyas, T., 2015, Hubungan antara Pengetahuan, Sikap dan Perilaku dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X dan XI Sma Negeri 1 Polokarto, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Kesehatan UMS, Surakarta.
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2014, *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2014*, Dinkes Provinsi Jawa Tengah, Semarang.
- Dinkes, 2017, *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2016*, Dinkes, Banyumas.
- Hamalik, 2005, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Hull, T.H., Hasmi, E., & Widyantoro, N., 2004, "Peer" Educator Initiatives for Adolescent

Reproductive Health Projects in Indonesia, *Reproductive Health Matters*, Vol.12(23):29-39.

Kemendes RI, 2013, *Riset Kesehatan Dasar*, Balitbang, Jakarta.

Martini, 2015, Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Man 1 Metro, *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. Vol.8(1):6.

Notoatmodjo, S., 2010, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.

Novasari, D H., Djoko N., Sri W., 2016, Hubungan Pengetahuan Sikap dan Paparan Media Informasi dengan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Santriwati Pondok Pesantren Al Ishlah Tembalang Semarang Tahun 2016, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.4(4):186-194.

Nugraheni R., 2015, Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Buku Cerita terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia dan Perubahan Perilaku Makan pada Remaja Putri, *Skripsi*, UMS, Surakarta.

Riskesdas, 2013, *Laporan Hasil Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) Nasional 2013*, Balitbang, Jakarta.

Sarwono, S W., 2002, *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial Edisi 3*, Balai Pustaka, Jakarta. Spear, Bonnie A., 2000, *Adolescent Nutritions : General. In :Nutrition Throughout the Life Cycle*, Mc Graw-Hill.Boston. p.262

Supriasa, 2012, *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*, Penerbit EGC, Jakarta.

World Health Organization (WHO). 2013. *Worldwide Prevalency Of Anemia WHO Global database on Anemia*. Geneva WHO Press.

Zulaekah, S., 2012, Pendidikan Gizi dengan Metode Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi, *KESMAS*, Vol.7(2):127-133.