



## PENGARUH PENDIDIKAN KESAHATAN TENTANG NUTRISI GIZI SEIMBANG SAAT MENSTRUASI UNTUK MENCEGAH ANEMIA TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI

Deni Riliti<sup>a</sup>, Sri Utami<sup>b</sup>, Riri Novayelinda<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Jl. Pattimura No.9 Gobah, Pekanbaru, 28131, Indonesia

<sup>b</sup> Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Jl. Pattimura No.9 Gobah, Pekanbaru, 28131, Indonesia

<sup>c</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Jl. Pattimura No.9 Gobah, Pekanbaru, 28131, Indonesia

**Corresponding Author:** Deni Riliti. <sup>a</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Riau

e-mail korespondensi: [deni.riliti2999@student.unri.ac.id](mailto:deni.riliti2999@student.unri.ac.id)

**Received** 26 Oktober 2022; **Accepted** 28 Oktober 2022; **Online Published** 30 Oktober 2022

### Abstract

*Anemia is a decrease in Hemoglobin (Hb) levels, an inadequate elements or lack of nutrients needed for the formation of red blood cells which results in decreased blood oxygen carried capacity. Anemia was caused by blood lost, inadequate consumption of food. This study was aimed to determine the influence of health education about balanced nutrition in menstruation to prevent anemia against.*

*The design of this research study was "Quasy Experiment" using the draft "With One Group Design" which is divided into an experimental group pre test and post test. The study was conducted to adolescence on Kayu Ara Permai village. Total sample was 34 adolescence who fit the inclusion criteria and the using simple purposive sampling technique. Measuring instrument is using questionnaire. The analysis used univariate and bivariate analysis using dependent sampel T test. The result was showed a influence of health education about balanced nutrition in menstruation to prevent anemia to an experimental group pre test and post test after given intervention with p value (0,000) < (0,05). This means that health education about balanced nutrition effective to prevent anemia when in menstruation, so it was suggested to adolescence used the way to prevent anemia and increased knowledge about balanced nutrition when in menstruation to prevent anemia.*

*Keyword : health education, balanced nutrition, anemia, menstruation*

### Abstrak

Anemia Merupakan penurunan kadar hemoglobin (Hb), elemen tidak adekuat atau kurangnya nutrisi yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah yang mengakibatkan penurunan kapasitas pengangkut oksigen darah. Anemia bisa disebabkan oleh kehilangan darah, konsumsi makanan yang tidak adekuat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang saat menstruasi untuk mencegah anemia. Penelitian ini menggunakan desain penelitian "Quasy Experiment" dengan menggunakan rancangan "with one group design" yaitu kelompok eksperimen pre test dan post test. Penelitian dilakukan pada remaja putri di Desa Kayu Ara Permai. Jumlah sampel sebanyak 34 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat menggunakan dependent sample T test. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang saat menstruasi untuk mencegah anemia pada kelompok eksperimen sebelum atau sesudah diberikan inervensi dengan p value (0,000) <  $\alpha$  (0,05). Hal ini berarti pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang efektif untuk mencegah anemia pada saat menstruasi. diharapkan pada remaja putri menggunakan cara mengatasi anemia dan menambah pengetahuan maupun tentang nutrisi gizi seimbang pada saat menstruasi untuk mencegah anemia.

**Kata kunci:** Pendidikan kesehatan, Nutrisi gizi seimbang, Anemia, Menstruasi

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan proses kematangan manusia. Remaja masa ini merupakan masa transisi anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, psikologi, dan perubahan sosial (Maulana, 2016). Menurut WHO, rentang usia pada remaja 12-24 tahun. Menurut Arisman (2010) mendefinisikan anak perempuan akan mengalami percepatan kematangan seksual lebih dahulu pada usia 10-12 tahun karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia produksi.

Pencapaian kematangan seksual pada wanita ditandai dengan menstruasi, yaitu perdarahan yang bersifat periodik dan siklik dari uterus yang disertai peluruhan dinding rahim. Menstruasi terjadi secara teratur setiap 28 hari ditambah 5 hari dengan pengeluaran ovum melalui proses ovulasi (Indrayani, 2013). Menstruasi yang berlebihan mengeluarkan darah sehingga banyak di temukan terjadinya anemia saat remaja dikarenakan terlalu deras dan lamanya darah keluar yang berlebihan, serta tidak diimbangi dengan gizi yang baik bisa mengakibatkan anemia (Prayitno, 2014).

Anemia adalah gejala dari kondisi yang mendasari, seperti kehilangan komponen darah, elemen tidak adekuat atau kurangnya nutrisi yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah yang

mengakibatkan penurunan kapasitas pengangkut oksigen darah. Anemia bisa disebabkan oleh kehilangan darah, konsumsi makanan yang tidak adekuat (Arisman, 2010).

Menurut *World Health Organization/WHO* (2008) bahwa prevalensi anemia pada wanita tidak hamil di Asia Tenggara mencapai 45,7%. Indonesia memiliki prevalensi anemia pada wanita tidak hamil sebanyak 33,1%. Berdasarkan hasil Riskesdas 2013, proporsi anemia di Indonesia pada kelompok umur 5-14 tahun adalah sebesar 26,4% (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan Riskesdas (2018) dilaporkan bahwa kejadian anemia adalah 23,8% terjadi pada perempuan kriteria usia 5-14 tahun mencapai 26,4% dan pada usia 15-25 tahun mencapai 18,4%.

Remaja yang mengalami anemia cenderung merasa lesu, sering merasa kelelahan dan pusing, gangguan menstruasi serta konsentrasinya akan terganggu. Mekanisme dari keluhan penderita anemia tersebut disebabkan oleh karena menurunnya kinerja organ akibat dari transport oksigen ke jaringan terhambat atau tidak maksimal. Salah satu gangguan akibat anemia adalah gangguan sistem reproduksi (Handayani & Hariwibowo, 2018).

Reproduksi manusia melibatkan interaksi antara berbagai hormon dan organ

yang diatur oleh hipotalamus. Apabila kinerja otak berkurang karena jumlah oksigen yang diterima tidak optimum maka akan mempengaruhi kerja hipotalamus. Oleh karena itu, anemia secara langsung dapat mempengaruhi sistem reproduksi pada remaja (Noviandari, 2016).

Makanan yang dikonsumsi remaja putri seharusnya memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya. Hal ini karena di usia remaja, tubuh banyak membutuhkan protein dan lemak sebagai nutrisi pembangun, vitamin dan mineral untuk menjaga daya tahan tubuh, karbohidrat sebagai sumber energi agar remaja putri bisa tetap aktif (Sinaga et.al, 2017).

Nutrisi yang diperlukan oleh wanita yang sedang menstruasi adalah Mineral Besi, kandungan besi di tubuh kita adalah 4-5 gr, sebagian besar berada dalam hemoglobin (senyawa yang membawa oksigen dalam darah) dan pigmen mioglobin (jaringan otot). Logam besi ini juga ada disejumlah enzim, sehingga zat besi sangat diperlukan oleh tubuh. Wanita memerlukan lebih banyak zat besi dari pada pria, karena harus menggantikan jumlah zat besi yang hilang selama periode menstruasi, sekitar 1 mg besi yang hilang setiap hari. Kebutuhan yang diperlukan sekitar 1-2, 8 mg/hari. Jumlah zat besi pada asupan makanan sehari-hari berkisar antara 5-28 mg/hari. Sumber zat besi terbaik adalah daging merah, karena tingkat

penyerapan besinya 20-30 %, sedang dari hati hanya 6,3 % dan dari ikan hanya 5,9 %. Sedang penyerapan Fe yang berasal dari biji-bijian, sayuran (bayam, daun singkong, dan kangkung) dan susu adalah rendah (1,0-1,5 %). Telur akan mengurangi tingkat penyerapan besi sedangkan asam askorbat memperlihatkan pengaruh sebaliknya, buah-buahan misalnya pisang 1-2 buah/hari dapat memperbaiki emosi remaja putri, semangka 1-2 buah/hari dapat memperlancar aliran darah, Nanas  $\frac{1}{2}$  buah/hari baik dikonsumsi saat sedang haid, karena mengandung bromelain, enzim yang merelaksasi otot sehingga tidak kram waktu haid (Sinaga et.al, 2017).

Bahan makanan sumber zat besi antara lain adalah semua sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, hati, telur dan daging. Pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah anemia sangat dianjurkan, seperti mengkonsumsi makanan sumber zat besi yaitu lauk pauk dan sayuran hijau yang merupakan bagian dari keanekaragaman makanan. Vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan sumber zat besi dari pangan hewani (Utami, 2007). Kurangnya pengetahuan terhadap pola makan yang sehat saat menstruasi pada remaja putri menyebabkan perlu diberikan pendidikan kesehatan agar remaja putri lebih memahaminya (Sinaga et.al, 2017).

Pendidikan kesehatan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Prioritas utama dan merupakan salah satu intervensi keperawatan yang berpengaruh untuk meningkatkan tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya pemahaman yang benar mengenai menstruasi. Hasil yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan (Notoadmojo, 2012).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Desa Kayu Ara Permai, RT/RW 001/001, Kecamatan Sungai Apit, Kabupaten Siak dengan wawancara kepada beberapa remaja putri, didapatkan hasil wawancara pada 10 remaja putri 5 yang mengatakan sering terjadi pingsan dengan alasan mata berkunang-kunang dan pusing walaupun sudah serapan pagi. Remaja setempat juga mengatakan tidak pernah mengatasi hal tersebut, karena itu hal yang biasa, apalagi saat datang bulan. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian “Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Nutrisi Gizi Seimbang pada saat Menstruasi untuk Mencegah

Anemia terhadap Pengetahuan Remaja Putri”.

## METODE PENELITIAN

*Desain* penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasy Experiment* dengan rancangan penelitian *with one group design*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 164 orang dengan sampel sebanyak 34 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Analisa data dengan menggunakan *Univariat* dan *Bivariat*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1  
*Karakteristik responden*

Karakteristik	Jumlah		Min		Max	
	N	%	N	%	N	%
<b>Umur</b>						
<b>15</b>	7	20,6				
<b>16</b>	11	32,4	15	20,6	17	38,2
<b>17</b>	13	38,2				
<b>18</b>	3	8,8				
<b>Jumlah</b>	34	100				

Tabel 2  
*Pengetahuan Pendidikan kesehatan sebelum (pre test) dan sesudah (post test)*

Variabel	Median	SD	Min	Max
<i>Pre test</i>	0,32	0,023	0,29	0,37
<i>Post test</i>	0,80	0,053	0,74	0,91

Tabel 3  
*Uji Normalitas Data dengan Shapiro-wilk*

Variabel	N	<i>p value</i>
<i>pre test</i>	34	0,000
<i>post test</i>	34	0,004

Tabel 4  
*Pengaruh pendidikan kesehatan pre test dan post test*

Kelompok eksperimen	N	Median	SD	<i>p value</i>
<i>pre test</i>	34	0,328	0,023	0,000
<i>post test</i>	34	0,80	0,053	

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Kayu Ara Permai, RT/RW 001/001, Kecamatan Sungai Apit, Kabupaten Siak terhadap 34 responden didapatkan hasil distribusi responden berdasarkan umur diperoleh hasil terbanyak berada pada umur 17 tahun dengan jumlah 13 orang (38,2). Hal ini sesuai dengan penelitian Syakir (2018) yang mendapatkan hasil sebagian besar responden remaja putri berada pada umur 17 tahun sebanyak (35,3%). Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam memperoleh informasi secara langsung maupun tidak langsung dalam menambah pengalaman yang akan meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan merupakan hal yang terpenting untuk membentuknya perilaku seseorang dilihat dari kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil dari panca indra.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Kayu Ara Permai, RT/RW 001/001, Kecamatan Sungai Apit, Kabupaten Siak. terhadap 34 responden didapatkan Kelompok eksperimen nilai *median* pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang saat menstruasi untuk mencegah anemia sebelum diberikan intervensi yaitu 0,32 dengan standar deviasi 0,023 dan setelah diberikan intervensi nilai *median* 0,80 dengan standar deviasi 0,053. Rentang pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang saat menstruasi untuk mencegah anemia *Pre test* adalah minimum 0,29 dan maksimum 0,37, setelah diberikan intervensi didapatkan peningkatan pengetahuan pendidikan kesehatan *post test* yaitu minimum 0,74 dan maksimum 0,91.

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk intervensi atau upaya yang di tujukan kepada perilaku, agar perilaku tersebut mau untuk memperhatikan kesehatan (Notoatmojo, 2014).

Penyuluhan atau pendidikan adalah kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu melalui peningkatan informasi sehingga sasaran pendidikan dapat berdiri sendiri. Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang meskipun seseorang tersebut

memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika seseorang tersebut mendapatkan informasi yang benar maka hal itu akan meningkatkan pengetahuan (Kusuma, 2014).

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden, hal ini disebabkan responden telah mendapatkan pelajaran dalam bentuk penyuluhan sehingga terjadi suatu proses belajar dimana yang tidak tahu berubah menjadi tahu dan dari tidak mengerti menjadi mengerti. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap pelaku (Silasa, et al., 2012).

Pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang saat menstruasi untuk mencegah anemia didapatkan ada perbedaan yang signifikan *median* kelompok eksperimen, selisih *median* pengetahuan pendidikan kesehatan *pre test* dan *post test* adalah 0,48. Hasil analisa data  $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ , maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan median pendidikan kesehatan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang nutrisi gizi seimbang saat menstruasi untuk mencegah anemia pada kelompok eksperimen. Intervensi penyuluhan nutrisi gizi seimbang dengan pendidikan kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan sikap subjek yang dapat diketahui dari adanya perbedaan nilai *pre test* dan *post test* (syakir 2018).

Pernyataan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyono (2015) hasilnya menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi, jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dimana informasi yang disampaikan pada penyuluhan tersebut dapat membuka pengetahuan jendela baru, sehingga dapat dikatakan bahwa ada perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan memberikan efek berupa respon yang positif.

Penelitian ini didukung oleh Nur (2019) yang menyatakan bahwa intervensi terhadap faktor perilaku dapat dilakukan melalui penyuluhan yaitu memberikan pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk meningkatkan kesehatan. Perubahan atau tindakan peningkatan kesehatan yang dihasilkan oleh penyuluhan kesehatan ini didasarkan kepada pengetahuan dan kesadarannya melalui proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2014) dengan judul pengaruh pendidikan kesehatan anemia pada remaja putri terhadap tingkat pengetahuan dan sikap dalam mencegah anemia, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja dalam mencegah anemia.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang saat menstruasi untuk mencegah anemia terhadap pengetahuan remaja putri” yang dilakukan di Desa Kayu Ara Permai Kec. Sungai Apit Kab. Siak, maka kesimpulan dan saran dari penelitian ini adalah :

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi responden menurut umur remaja putri mayoritas umur 17 tahun dengan jumlah 13 orang (38,2%). Hasil analisis statistik didapatkan bahwa pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang saat menstruasi untuk mencegah anemia terhadap pengetahuan remaja putri dengan  $p$  value  $(0,000) < \alpha$   $(0,05)$ . Hal ini berarti pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang efektif untuk mencegah anemia pada saat menstruasi.

## SARAN

### 1. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Bagi institusi pendidikan kesehatan khususnya keperawatan, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang pada saat menstruasi untuk mencegah anemia terhadap pengetahuan remaja putri.

### 2. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini diharapkan memberi masukan cara mengatasi anemia dan menambah pengetahuan masyarakat

maupun responden tentang nutrisi pada saat menstruasi untuk mencegah anemia.

### 3. Bagi Peneliti Berikutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan nutrisi pada saat menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2010). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Cahyono Agung (2015). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Perawat Terhadap Pengelolaan Keselamatan Pasien Di Rumah Sakit. Volume 3 Nomor 2. Jurnal Ilmiah WIDYA. ISSN 2337-6686. ISSN-L 2338-3321
- Departemen kesehatan RI. Kepmenkes RI No. 25/MENKES/2014. Tentang infodatin Reproduksi remaja. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. <https://www.depkes.do.id/pdf.php?id> . Diperoleh Tanggal 26 November 2019.
- Handayani., & Haribowo. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kijang Kecamatan Bintan Timur, Kabupaten Bintan. Depok: FKM UI
- Andriyani, A. (2013). *Panduan Kesehatan Wanita*. Solo: As-Salam Group
- Kementrian kesehatan RI. (2014). *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusuma, I. N. (2014). Pengaruh pendidikan kesehatan anemia pada remaja putri terhadap ingka pengetahuan dan sikap dalam mencegah anemia. Yogyakarta.
- Maulana, M. (2016). *Panduan Lengkap Kehamilan*. Jogjakarta: Katahati

- Nur, N. (2019). Perbedaan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang tablet tambah darah (FE) di SMK Kanisius Ungaran. Universitas Ngudi Waluyo.
- Notoatmodjo, S. 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta: Rineka cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). Promosi kesehatan teori dan aplikasi edisi revisi. Jakarta: Rineka cipta.
- Noviandari, I (2016). Hubungan antara status gizi dan anemia dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Batik Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Prayitno, S. (2014). Kesehatan Organ Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Serambi Semesta Distribusi.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.  
[http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf)  
 – Diakses maret 2020.
- Silasa, et al., 2012. Pengaruh Penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap tentang anemia di SMA N Baraka Kabupaten Enrekang.  
<Http://library.stikes.ac.id/files/diskr/2/e-library%20stikes%20nani%20hasanuddin%20rismawatis-56-1-artikel113.pdf>
- Sinaga, E. et al. (2017). *Buku manajemen kesehatan menstruasi*. Universitas nasional: Global one.
- Syakir, S (2018). Pengaruh intervensi penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang anemia pada remaja putri. Politeknik kesehatan tanjung karang.  
<http://journal.uhamka.ac.id/index.php/argipa>. Vol. 3, No. 1:18-25 diperoleh pada tanggal 19 juli 2020
- Utami, S. (2007). Gizi dan terapi diet. Pekanbaru: Pusat pengembangan pendidikan Universitas Riau.
- World Health Organization/WHO/.2008. Anemia prevalence. Diakses: 27 November 2019 jam 14.00 WIB.  
<http://www.who.int/vmnis/prevalence/summary/anemiadatastatust2/en/>.