



INTERVENSI EDUKASI ANEMIA TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 10 MAKASSAR

Rezki Auliah^{1*}

¹Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Mbojo Bima
rezkiauliah4@gmail.com^{1*}

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan gizi yang paling banyak dialami remaja putri. Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, pola makan yang kurang seimbang, serta kehilangan darah saat menstruasi. Dampaknya meliputi kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, rendahnya produktivitas, serta peningkatan risiko komplikasi pada kehamilan di masa mendatang. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh intervensi pendidikan anemia gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri di SMAN 10 Makassar. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan rancangan One Group Pretest–Posttest. Sebanyak 53 responden dipilih dari populasi 430 siswi. Intervensi dilakukan selama dua bulan melalui metode ceramah, leaflet edukasi, dan pemutaran video terkait anemia gizi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji kelayakannya. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan sebelum serta sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh variabel. Nilai rerata pengetahuan meningkat dari 6,94 menjadi 7,84 ($p=0,004$). Sikap responden meningkat dari 28,67 menjadi 40,79 ($p=0,000$). Sementara itu, tindakan pencegahan anemia meningkat secara bermakna dari 2,22 menjadi 24,15 ($p=0,000$). Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori tindakan kurang baik (92,5%), sedangkan setelah intervensi, 64,2% telah berada pada kategori tindakan baik. Intervensi pendidikan anemia gizi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri. Program edukasi berbasis sekolah perlu diperluas dan diperkuat sebagai strategi pencegahan anemia pada remaja, termasuk penyuluhan rutin, pemberian informasi gizi yang tepat, dan dukungan konsumsi tablet tambah darah.

Kata kunci : Anemia, Remaja Putri, Pendidikan Kesehatan, Perilaku

ABSTRACT

Anemia is one of the most common nutritional health problems experienced by adolescent girls. This condition is associated with increased iron requirements during growth, unbalanced dietary patterns, and blood loss during menstruation. Its impacts include fatigue, reduced learning concentration, decreased productivity, and a higher risk of complications during future pregnancies. This study aims to analyze the effect of an anemia nutrition education intervention on changes in knowledge, attitudes, and practices among adolescent girls at SMAN 10 Makassar. This study employed a quasi-experimental design with a One Group Pretest–Posttest approach. A total of 53 respondents were selected from 430 students. The intervention was conducted over two months using lectures, educational leaflets, and anemia-related video presentations. Data were collected using a validated questionnaire, and the Wilcoxon test was applied to analyze differences in knowledge, attitudes, and practices before and after the intervention. The findings showed significant improvements in all variables. The mean knowledge score increased from 6.94 to 7.84 ($p = 0.004$). Attitude scores increased from 28.67 to 40.79 ($p = 0.000$). Meanwhile, preventive practices improved markedly from 2.22 to 24.15 ($p = 0.000$). Prior to the intervention, most respondents were in the poor practice category (92.5%), whereas after the intervention, 64.2% were

categorized as having good preventive practices. The anemia education intervention was proven effective in improving the knowledge, attitudes, and practices of adolescent girls. School-based health education programs should be strengthened and expanded as a strategy for preventing anemia among adolescents, including routine counseling, accurate nutritional information, and support for iron supplementation.

Keywords : Anemia, Adolescent, Health Education, Behaviour

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia reproduksi (WUS). Anemia pada WUS dapat menimbulkan kelelahan, badan lemah, penurunan kapasitas/kemampuan atau produktifitas kerja (Fatmah,2013)

Anemia gizi umumnya terjadi pada perempuan dalam usia reproduktif dan anak-anak. Keadaan ini membawa efek keseluruhan terbesar dalam hal gangguan kesehatan. Anemia defisiensi besi rentan terjadi pada remaja putri karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Ditambah lagi, kehilangan darah pada masa menstruasi juga meningkatkan risiko anemia (Zumrah, dkk,2014)

Anemia pada umumnya terjadi di seluruh dunia, terutama di negara berkembang (*developing countries*) dan pada kelompok sosio-ekonomi rendah. Pada kelompok dewasa, anemia terjadi pada wanita usia reproduksi, terutama wanita hamil dan wanita menyusui karena mereka banyak mengalami defisiensi Fe. Secara keseluruhan, anemia terjadi pada 45 persen wanita di negara berkembang dan 13 persen di negara maju (*developed countries*). Menurut *World Health Organization*(WHO) Regional Office SEARO tahun 2008, salah satu masalah gizi pada remaja putri di Asia Tenggara adalah anemia defisiensi zat besi yaitu kira – kira 25-40% remaja putri menjadi korban *anemia* dari tingkat ringan hingga berat. Di Amerika Serikat (AS), penderita *defisiensi* besi cukup besar, yaitu 20% dari anak – anak kecil dan 5-10% dari wanita usia 15-45 tahun. Pada tahun 2008 berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) terdapat 57% anak putri (10-14 tahun) dan 39,5% perempuan (15-45 tahun) diketahui menderita *anemia* (Trisna, 2014).

Menurut data Riskesdas 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%, dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan.

Asian Development Bank (ADB) mencatat pada 2012 sebanyak 22 juta anak Indonesia menderita anemia sehingga menyebabkan penurunan IQ. Penelitian Puspongoro dan Anemia World Map pada waktu yang sama menyebutkan 51% wanita hamil menderita anemia sehingga menyebabkan kematian hingga 300 jiwa perhari. Lalu Direktur Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu-Anak Kementerian Kesehatan pada 2012 mencatat 1 dari 2 wanita bekerja di Indonesia berisiko anemia (Trisna, 2014).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Oleh karena itu, sasaran program penanggulangan anemia gizi telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA, dan sederajat, serta wanita di luar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Disamping itu Anemia dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun

sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi (Dian,2011)

Akibat jangka panjang anemia defisiensi besi pada remaja putri adalah apabila remaja putri nantinya hamil, maka ia tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya serta pada masa kehamilannya anemia ini dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, risiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR, dan angka kematian perinatal. Pencegah kejadian anemia defisiensi besi, pada remaja putri maka perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia defisiensi besi itu sendiri. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang (Arisman, 2010 dalam Nursyahidah dkk, 2014)

Dari Pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *anemia* yang kurang dengan adanya konsep K-A-P (*Knowledge-Attitude-Practice*) dapatnya diberikan penyuluhan tentang kesehatan kepada remaja putri, khususnya tentang *anemia*, akan memberikan penambahan pengetahuan akan hal apa saja yang perlu di lakukan oleh remaja putri untuk mendapatkan kesehatan yang maksimal, sehingga dengan pengetahuan yang baik, akan memberikan sikap yang positif pada remaja putri untuk mencegah dan mengobati bila ada tanda dan gejala *anemia* (Trisna, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Lutfiah dkk terhadap remaja puteri di FKM Unhas mengenai pengetahuan masalah gizi dan status gizi, menunjukkan bahwa sebagian besar (98,8%) responden memiliki pengetahuan anemia yang kurang.

Hasil penelitian Nursyahidah 2014 di SMAN 10 Makassar yang menderita anemia yaitu 51 orang (34,5%). Pada pengetahuan, terdapat 68 responden (45,9%) dengan tingkat pengetahuan kategori cukup, sedangkan untuk kategori kurang sebanyak 80 responden (54,1%). Pada variabel sikap, terdapat 79 responden (53,4%) yang memiliki sikap positif terhadap anemia dan terdapat 69 responden (46,6%) yang cenderung memiliki sikap negatif terhadap anemia.

Penelitian mengenai persepsi tentang anemia gizi remaja putri pada penderita anemia di SMAN 10 Makassar, hasil penelitiannya menunjukkan masih banyak persepsi keliru tentang anemia gizi di kalangan remaja putri. Lebih jauh, remaja putri tidak menyadari bahwa mereka mengalami anemia meskipun tes kadar hbnya mereka menunjukkan.

Berdasarkan uraian data dan fakta diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian intervensi edukasi anemia terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan pada remaja putri di SMAN 10 Makassar tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan eksperimen dengan metode *quasi experimental*, Bentuk rancangan yang digunakan “*One Group Pretest-Postest*” adalah suatu penelitian pre eksperimental di mana peneliti memberikan perlakuan pada kelompok studi tetapi sebelumnya diukur atau ditest dahulu (*pretest*) selanjutnya setelah perlakuan kelompok studi diukur atau ditest kembali (*posttest*).

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMAN Negeri 10 Makassar sebanyak 430 orang. Dari populasi tersebut, diperoleh 210 responden sebagai sampel dengan metode pengukuran status gizi IMT/U dengan nilai z-score-2SD-

+2SD. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t*).

HASIL

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	
	n (53)	%
Umur		
14 Tahun	2	4,8
15 Tahun	36	59,5
16 Tahun	15	28,3
IMT/Z-Score		
Sangat Kurus	3	1,8
Kurus	47	28,7
Normal	97	59,1
Overweight	14	8,5
Obesitas	3	1,8

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data karakteristik menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan umur terbanyak berada pada umur 15 tahun yaitu sebanyak 27 orang (59.5%) sedangkan distribusi terendah berada pada umur 14 tahun yaitu 2 orang (4.8%). gambaran responden berdasarkan IMT/U terbanyak berada pada z-score dengan kategori kurus sebesar 47 orang (28.7). sedangkan kategori sangat kurus sebesar 3 orang (1.8).

B. Analisis Bivariat

Tabel 2. Distribusi Remaja Berdasarkan Kadar Hemoglobin (Hb)

Mean	Median	SD	Min-Maks	KadarHb		n	%
12.388	12.800	1.4185	7.00-15.00	Polycythemic	>14	4	7.5
				normal	12-14	38	71.8
				ringan	11-11,9	6	11.4
				sedang	8,0-10,9	4	7.6
				Berat	5,0-7,9	1	1.9
Total						53	100

Sumber: Data Primer

Hasil dari analisis yang didapatkan kadar hemoglobin dibagi menjadi 5 yaitu, polycythemic, normal, ringan, sedang dan berat. Berdasarkan pengelompokkan tersebut, didapatkan bahwa pada umumnya kadar Hb remaja putri di SMAN 10 Makassar masuk dalam kategori normal sebanyak 38 orang (71.8%). Sedangkan kategori berat sebanyak 1 orang (1.9%).

Tabel 3. Distribusi Remaja Berdasarkan Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Anemia Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Pre test		Mean±Std	Post test		Mean±Std
	n	%		n	%	
Pengetahuan						
Kurang	3	5.7	6.94±1.89	0	0.00	7.84±1.24
Cukup	50	94.3		53	100.0	
Sikap						
Negative	37	69,8	28.67±8.76	0	0.00	40.79±4.05
Positive	16	30,2		53	100	
Tindakan						
Kurang Baik	49	92.5	2.22±5.55	19	35.8	24.15±2.95
Baik	4	7.5		34	64.2	
Total	53	100		53	100	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel dapat di lihat bahwa distribusi reponden berdasarkan tingkat pengetahuan anemia gizi remaja yang paling banyak adalah pengetahuan cukup yaitu sebesar 50 orang (94,3%) pada pre test, sedangkan pada post test sebesar 53 orang atau sebesar (100 %). Bila di lihat dari rerata skor pada pretest 6.94 dan posttest 7.84, skor ini termasuk dalam kategori pengetahuan cukup, dalam cara pencegahan dan penanggulangan anemia gizi.

Sikap responden pada kategori negative merupakan persentase yang terbesar pada pretest dan post test pada kelompok intervensi (69.8%). Sedangkan pada post test terdapat kategori positive sebesar (100%). Sehingga bisa di kategorikan ke dalam sikap yang baik dalam cara pencegahan dan penanggulangan anemia gizi. Perbedaan ini ditunjukkan oleh rerata skor antara sikap sebelum dan sesudah intervensi anemia gizi.

Tindakan responden pada kategori Kurang baik merupakan persentase yang terbesar pada pretest pada kelompok intervensi yaitu sebesar 49 orang (92.5%). Sedangkan pada post test terdapat kategori yaitu sebesar 19 orang (35.8%). Kategori baik pada pretest yaitu sebesar 4 orang (7.5%). Sedangkan pada posttest sebesar 34 orang (64.2%). Sehingga bisa di kategorikan ke dalam sikap yang baik dalam cara pencegahan dan penanggulangan anemia gizi. Perbedaan ini ditunjukkan oleh rerata skor antara sikap sebelum dan sesudah intervensi anemia gizi.

Tabel 4. Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Anemia Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengaruh pendidikan Intervensi Sebelum dan sesudah	n=53	Mean Rank	P=value
Preposttest Pengetahuan	Negative Ranks	13	0.004
	Positive Ranks	30	
	Ties	10	
	Total	53	
Preposttest sikap	Negative Ranks	7	0.000
	Positive Ranks	43	
	Ties	3	
	Total	53	
Preposttest Tidakan	Negative Ranks	1	0.000
	Positive Ranks	51	
	Ties	1	
	Total	53	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa remaja putri yang telah diberikan intervensi tingkat pengetahuan yang bertambah sebanyak 30 orang dan yang mengalami penurunan sebanyak 13 orang dan yang tidak ada perubahan sebanyak 10 orang. Jawaban sikap yang bertambah sebanyak 43 orang dan penurunan sebanyak 7 orang dan yang tidak ada perubahan sebanyak 3 orang. Sedangkan Jawaban tindakan yang bertambah sebanyak 51 orang dan penurunan sebanyak 1 orang dan yang tidak ada perubahan sebanyak 1 orang.

PEMBAHASAN

A. Dampak Intervensi Pendidikan Anemia Gizi terhadap Perubahan Pengatahuan Remaja Putri di SMAN 10 Makassar

Pengetahuan remaja putri dilihat dari kemampuannya dalam menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan mengenai defenisi, gejala, tanda, penyebab, dampak, makanan penghambat dan pelancar zat besi, akibat, upaya pencegahan dan pemeriksaan anemia.

Berdasarkan hasil penelitian pegetahuan sebelum dan sesudah intervensi pendidikan anemia remaja putri diketahui bahwa dari total siswi yaitu 53 orang yang diteliti, menunjukkan bahwa siswi yang meningkat dari pengetahuan kurang menjadi cukup yaitu sebanyak 3 orang. Berdasarkan nilai mean pada pre-post test mengalami peningkatan yaitu 6,94 menjadi 7,84. Hal ini dapat dikatakan bahwa ada penambahan pengetahuan setelah dilakukan intervensi.

Berdasarkan uji wilcoxon menunjukkan bahwa intervensi pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa. Dapat dilihat dari Nilai $p = 0,004$ yang berarti ada pengaruh penggunaan media intervensi terhadap pengetahuan mengenai anemia gizi remaja putri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nursyahidah (2014) dengan judul hubungan pengetahuan dan sikap tentang anemia dengan status hemoglobin pada remaja putri di SMAN 10 Makassar. Dalam penelitian tersebut didapatkan persentase remaja putri terkena anemia lebih tinggi yang pengetahuannya tergolong cukup (38,2%) dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai pengetahuan yang tergolong kurang (31,2%). Hasil uji statistic antara status anemia dengan pengetahuan diperoleh nilai $p=0,473$. Hal ini berarti bahwa secara statistic tidak ada perbedaan yang signifikan atau dalam arti lain tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status anemia.

Pendidikan ini merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan disamping faktor-faktor lain seperti pengalaman, sosial budaya, keyakinan, fasilitas, dan penghasilan (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan berperan penting dalam membentuk tindakan seseorang. Seseorang yang melakukan tindakan tanpa didasari dengan pengetahuan, maka mereka akan segera meninggalkan tindakan tersebut (Notoatmodjo, 2012). Sehingga pengetahuan itu merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap adanya perilaku.

Sesuai dengan hasil penelitian bahwa pembwriaan informasi melalui intervensi tentang anemia pada siswi kelas X dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi siswi mengenai anemia. Hal ini di buktikan dengan adanya peningkatan pada hasil posttest.

B. Dampak Intervensi Pendidikan Anemia Gizi terhadap Perubahan Sikap Remaja Putri di SMAN 10 Makassar

Sikap dalam penelitian ini adalah kecenderungan siswi untuk bereaksi terhadap perilaku anemia gizi remaja putri yang meliputi sarapan yang mengandung zat besi, konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi, perlunya konsumsi gizi seimbang untuk remaja yang sehat, produktif dan bebas dari masalah anemia gizi remaja putri.

Hasil penelitian dari Nur Intan, 2014 menunjukkan bahwa pada pretest sebanyak 60 % mempunyai sikap negatif dan sebanyak 35 % mempunyai sikap positif dalam mencegah anemia. Sedangkan pada posttest menunjukkan ada peningkatan yang signifikan antara hasil pretest dengan hasil posttest dengan nilai $p \text{ value} = 0.001$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMAN 10 Makassar dalam bentuk intervensi pendidikan anemia gizi hasilnya menunjukkan ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan sesudah intervensi pendidikan anemia gizi remaja putri bahwa dari total siswi yaitu 53 orang yang diteliti, menunjukkan bahwa siswi yang meningkat dari sikap negatif menjadi positif yaitu sebanyak 37 orang. Berdasarkan nilai mean pada pre-post test mengalami peningkatan yaitu 28,67 menjadi 40,79. Hal ini dapat dikatakan bahwa ada perubahan sikap setelah dilakukan intervensi

Berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa intervensi pendidikan mempengaruhi sikap siswa. Dapat di lihat dari Nilai $p = 0.000$ yang berarti ada pengaruh intervensi pendidikan terhadap sikap mengenai anemia gizi pada remaja putri.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesediaan reaksi terhadap stimulus sosial. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku (Noatoatojo, 2003).

C. Dampak Intervensi Pendidikan Anemia Gizi terhadap Perubahan Tindakan Remaja Putri di SMAN 10 Makassar

Dalam penelitian ini pada pre test menunjukkan bahwa masih banyak yang belum mengetahui bagaimana pencegahan dan penanggulangan masalah anemia gizi pada remaja putri dengan hasil yang didapatkan yaitu sebesar 4 orang (7.5%) kategori baik sedangkan kategori kurang baik sebesar 49 orang (92.5%). Kemudian dilakukan intervensi secara bertahap selama 2 bulan dengan menggunakan metode ceramah, leaflet dan visualisasi video hasil didapatkan yaitu sebesar 34 orang (64.2%) kategori baik. Sedangkan 19 orang (35.8%) kategori kurang baik.

Berdasarkan nilai mean pada pre-post test mengalami peningkatan secara signifikan yaitu 2,22 menjadi 24,15. Hal ini dapat dikatakan bahwa ada perubahan dalam tindakan/praktik setelah dilakukan intervensi anemia gizi pada remaja. Hasil analisis uji wilcoxon didapatkan nilai p value = 0.000. hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi pendidikan anemia gizi.

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 dikalangan remaja akibat kejadian anemia sangat merugikan pada masa yang akan datang, maka pencegahan maupun penanggulangan masalah anemia perlu ditingkatkan.

Cara mencegah dan menanggulangi kejadian anemia pada remaja berdasarkan Poltekkes Depkes Jakarta I (2010), yaitu dengan meningkatkan konsumsi zat besi terutama makanan sumber hewani yang mudah diserap dan juga makanan yang banyak mengandung vitamin C yang membantu proses penyerapan zat besi serta memberikan suplementasi besi terutama pada saat menstruasi. Selain itu di dalam rancangan aksi pembinaan gizi masyarakat (RAPGM)2014, strategi utama yang perlu dilakukan dalam mengatasi permasalahan gizi di Indonesia salah satunya yaitu dengan meningkatkan pendidikan gizi masyarakat melalui penyediaan materi anemia dan kampanye (Ditjen Bina Gizi dan KIA, 2011 dalam Anggit, 2015).

Penelitian Anggit, 2015 dengan judul peningkatan pengetahuan anemia dan perilaku makan pada remaja putri sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media komik. Menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan dan perilaku makan setelah diberikan pendidikan gizi dengan nilai $p= 0.000$. Pada penelitian yang dilakukan di SMAN 10 Makassar sebelum dilakukan atau pada pretest intervensi pendidikan mengenai anemia gizi ditemukan beberapa responden yang tidak tahu cara mencegah anemia dengan konsumsi sumber zat

besi dari hewani dibuktikan dengan pertanyaan mengkonsumsi zat besi selama menstruasi dan saat sarapan pagi. Selain itu, asupan zat besi dari hewani jarang responden dapatkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri di SMAN 10 Makassar merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi. Edukasi kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p < 0,05$ pada seluruh variabel. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi pendidikan merupakan strategi penting dalam upaya pencegahan anemia pada remaja.

Sehubungan dengan itu, remaja putri diharapkan lebih proaktif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia melalui pencarian informasi yang valid dan penerapan pola hidup sehat. Pada tingkat kebijakan, Kementerian Kesehatan disarankan mengembangkan kebijakan nasional terkait penanggulangan anemia berbasis sekolah. Pemerintah Kota Makassar juga perlu memperkuat edukasi kesehatan melalui pengembangan media informasi dan penyuluhan rutin di sekolah.

Masyarakat diharapkan mendukung pencegahan anemia dengan menerapkan Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam konsumsi sehari-hari. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih spesifik kepatuhan remaja putri dalam konsumsi tablet tambah darah, terutama selama menstruasi, guna memperdalam pemahaman mengenai faktor pencegahan anemia di Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2010). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Dian. (2011). *Gizi remaja dan faktor yang memengaruhinya*. Jakarta: Bumi Medika.
- Fatmah. (2013). *Anemia pada wanita usia reproduksi*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursyahidah, N., dkk. (2014). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang anemia dengan status hemoglobin pada remaja putri di SMAN 10 Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1–8.
- Poltekkes Depkes Jakarta I. (2010). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Trisna, D. (2014). *Anemia gizi pada remaja putri: Dampak dan penanggulangannya*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Zumrah, Z., dkk. (2014). Anemia defisiensi besi pada remaja putri. *Jurnal Gizi & Kesehatan*, 5(1), 45–53.
- World Health Organization. (2008). *Iron deficiency anaemia: Assessment, prevention, and control*. WHO Regional Office for South-East Asia.
- Anggit. (2015). Peningkatan pengetahuan anemia dan perilaku makan pada remaja putri sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media komik. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 20–27.
- Asian Development Bank. (2012). *Nutrition and health in Indonesia*. Manila: ADB.
- Pusponegoro, H. (2012). *Anemia World Map Report*. Jakarta: Kemenkes RI.