

Redaksi Publikasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Jl. Medokan Semampir Indah 27 Surabaya

(031) 5913372

Email: lppm@ikbis.ac.id

Web: risbang.ac.id

**Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Pangan
Dengan Resiko Kejadian Anemia Pada Wanita Usia Subur Di Desa
Tuliskriyo Kecamatan Sanankulon Kabupaten Blitar**

Dita Ayu Syaaza Safira¹⁾, Bambang Gunawan²⁾, Nurul Hidayati³⁾

Fakultas Kesehatan/S1 Ilmu Gizi

Email: 2311321011.student@ikbis.ac.id

ABSTRAK

Wanita Usia Subur (WUS) termasuk ke dalam kelompok yang rawan menderita anemia serta defisiensi zat gizi lain, sehingga memerlukan perhatian khusus (Sahana and Sumarmi, 2015). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, kejadian anemia terbanyak terjadi pada ibu hamil dengan kelompok umur 15-24 tahun, yaitu sebesar 84,6% (RI 2018). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku konsumsi pangan dengan resiko kejadian anemia pada wanita usia subur di Desa Tuliskriyo Kecamatan Sanankulon Kabupaten Blitar.

Penelitian dilaksanakan dengan rancangan cross sectional. Wawancara dilaksanakan pada 21 wanita usia subur di Desa Tuliskriyo. Sampel ditarik dari populasi dengan cara simple random sampling. Wawancara mendalam dilakukan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam tentang variabel-variabel yang diteliti.

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan resiko kejadian anemia pada wanita usia subur berusia 19-25 tahun di Desa Tuliskriyo Kabupaten Blitar dengan nilai $p\text{-value} = ,000 < 0,05$. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi pangan (zat besi dan vitamin c) dengan resiko kejadian anemia pada wanita usia subur berusia 19-25 tahun di Desa Tuliskriyo Kabupaten Blitar dengan nilai $p\text{-value} = ,000 > 0,05$.

Kata kunci : Pengetahuan, Perilaku Konsumsi Pangan, Resiko Kejadian Anemia, Wanita Usia Subur

Relationship Between Knowledge Level And Food Consumption Behavior With The Risk Of Anemia To Women Reproductive Age In Tuliskriyo Village, Sanankulon District, Blitar Regency

ABSTRACT

Women are prone to anemia and other nutritional deficiencies, which require special attention (Sahana and Sumarmi, 2015). According to the results of the 2018 Basic Health Research (Risikedas), the highest incidence of anemia occurred in pregnant women with an age group of 15-24 years, which was 84.6% (RI 2018). This study was conducted to determine the significant relationship between the level of knowledge and food consumption behavior with the risk of anemia in women in Tuliskriyo Village, Sanankulon District, Blitar Regency.

The study was conducted using a cross-sectional design. Interviews were conducted with 21 women in Tuliskriyo village. The sample was drawn from the population by simple random sampling. In-depth interviews were conducted to obtain more in-depth information about the variables studied.

There is a significant relationship between the level of knowledge and the risk of anemia among women aged 19-25 years in Tuliskriyo Village, Blitar Regency with a p-value = $0.000 < 0,05$. There is a significant relationship between food consumption behavior (iron and vitamin c) and the risk of anemia in women aged 19-25 years in Tuliskriyo Village, Blitar Regency with a p-value = $0.000 < 0,05$.

Keywords: Knowledge, Food Consumption Behavior, Risk of Anemia, Women

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi dengan kadar hemoglobin (Hb) dibawah normal. WUS dapat berisiko mengalami anemia pada saat hamil dan dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan seperti berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting, bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan bayi baru lahir (Wijayanti and Fitriani 2019). Sehingga wanita Usia Subur (WUS) memerlukan perhatian khusus sebab rawan menderita anemia serta defisiensi zat gizi lain (Sahana and Sumarmi, 2015).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia pada wanita subur usia 15-49 tahun sebesar 29,9%, sedangkan di Indonesia sebesar 31,2% yang juga terjadi pada perempuan usia 15-49 tahun. Sedangkan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, kejadian anemia terbanyak terjadi pada ibu hamil dengan kelompok umur 15-24 tahun, yaitu sebesar 84,6% (RI 2018).

Tingginya prevalensi anemia disebabkan oleh kurangnya asupan zat gizi mikro (zat besi) dan zat gizi makro (protein), serta rendahnya asupan zat besi yang mungkin disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai anemia dan perilaku pencegahan anemia (Savitry, Arifin, and Asnawati 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dini Lestrina, diketahui bahwa sebanyak 83,6% WUS di lingkungan Ampera memiliki pengetahuan gizi kurang baik (ÖCAL 2021).

Perilaku konsumsi pangan sumber zat besi juga dapat menjadi resiko kejadian anemia pada wanita usia subur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Amaliah dan Lili (2002) dalam (Safyanti and Andrafikar 2018) pada mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintahan Kabupaten Serang menunjukkan bahwa perilaku konsumsi (frekuensi, jenis, dan jumlah) makanan sumber heme berhubungan dengan kejadian anemia. Selain itu, jika perilaku konsumsi zat besi lebih banyak dibarengi dengan konsumsi zat tanin daripada vitamin c maka dapat menyebabkan penyerapan zat besi tidak maksimal (Fadlilah, 2009).

Upaya Percepatan Perbaikan Gizi memprioritaskan 1000 HPK melalui

intervensi khusus dan sensitif yang terintegrasi dengan program penanggulangan anemia untuk sasaran remaja perempuan dan WUS guna mengurangi 50% prevalensi anemia di tahun 2025 (Kementerian Kesehatan RI 2016). Namun, manfaat suplementasi zat besi (Fe) dapat terhambat jika WUS tidak meminum tablet tambah darah dengan benar karena efek samping yang dirasakan (Ningtyias, Quraini, and Rohmawati 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini penting untuk dilakukan sehingga dapat memberikan informasi dini dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku konsumsi pangan dengan resiko kejadian anemia pada wanita usia subur di Desa Tuliskriyo Kecamatan Sanankulon Kabupaten Blitar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah analitik korelasi, dengan desain penelitian cross sectional. Tempat pengambilan data (penelitian) dilakukan di Desa Tuliskriyo Kecamatan Sanankulon Kabupaten Blitar, waktu penelitian ini dilaksanakan pada 20 Agustus – 3 September 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah 114 wanita usia subur berusia 19-25 tahun, dengan jumlah sampel 21 orang. Pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Data pengetahuan dan perilaku konsumsi pangan diperoleh dari pengisian kuesioner yang dibagikan langsung pada responden. Seluruh data diolah dengan menggunakan perangkat komputer dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan analisis *uji korelasi spearmen*.

HASIL

Gambaran umum responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variable	n	%
Usia		
19-22	9	42,9
23-25	12	57,1
Pendidikan		
SMK/SMA	9	42,9

Variable	n	%
Diploma	4	19
Sarjana	8	38,1
Pekerjaan		
Mahasiswa	12	57,1
Bekerja	7	33,33
Belum bekerja	2	9,52
Status Anemia		
Tidak anemia	15	71,4
Anemia	6	28,6

Sumber: Data Primer (2024); n=21

Pada tabel 4.1 di atas, responden pada penelitian ini terdiri dari wanita usia subur dengan jumlah usia paling banyak pada rentang 23-25 tahun (57,1%). Dalam penelitian ini, pendidikan terakhir yang paling banyak ditempuh adalah SMA/SMK (42,9%) dengan persentase pekerjaan paling banyak merupakan mahasiswa (57,1%). Sedangkan untuk responden yang tercatat mengalami anemia (setelah dilakukan pemeriksaan hemoglobin) berjumlah 6 orang (28,6%) dari jumlah keseluruhan responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden

Kategori	n	%
Baik	13	61,9
Cukup	6	28,6
Kurang	2	9,5
Total	21	100

Data Primer (2024); n=21

Berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner yang disajikan pada tabel 4.2 di atas, responden yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik ada sebanyak 13 orang (61,9%), kategori cukup sebanyak 6 orang (28,6%), dan kategori kurang sebanyak 2 orang (9,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Pangan Responden

Perilaku Konsumsi Pangan	n	%
Sangat kurang	-	-
Kurang	9	42,9

Perilaku Konsumsi Pangan	n	%
Cukup	12	57,1
Baik	-	-
Sangat Baik	-	-

Sumber: Data Primer (2024); n=21

Tabel 4.3 menunjukkan gambaran perilaku konsumsi pangan sumber zat besi dan vitamin c, terdiri dari kategori sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Mayoritas responden memiliki perilaku konsumsi pangan sumber zat besi yang cukup, yaitu 12 orang (57,1%), sedangkan sisanya (42,9%) termasuk ke dalam kategori kurang.

Hasil Analisis

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hubungan Pengetahuan dengan Resiko Kejadian Anemia

Pengetahuan	Anemia		Total	P-Value
	Tidak anemia	Anemia		
Baik	13	-	13	,000
Cukup	2	4	6	
Kurang	-	2	2	
Total	15	6	21	

Sumber: Data Primer (2024); n=21, Persentase berdasarkan baris, Uji Spearman Rank, signifikan $p < 0,05$

Hasil analisis hubungan pengetahuan dengan resiko kejadian anemia pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa wanita usia subur yang berpengetahuan baik yang tidak mengalami anemia ada sebanyak 13 orang, wanita usia subur dengan pengetahuan cukup yang anemia ada sebanyak 4 orang, dan wanita usia subur dengan pengetahuan kurang yang anemia sebanyak 2 orang. Setelah dilakukan hasil uji statistik Spearman rank, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan resiko kejadian anemia pada wanita usia subur di Desa Tuliskriyo Kabupaten Blitar. Dari output SPSS, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar $-0,765$, artinya memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat namun tidak searah antara tingkat pengetahuan dengan resiko kejadian anemia (Lampiran 9).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hubungan Perilaku Konsumsi Pangan dengan Resiko Kejadian Anemia

Perilaku Konsumsi Pangan	Anemia		Total
	Tidak anemia	Anemia	
Kurang	3	6	9
Cukup	12	-	12
Total	15	6	21

Sumber: Data Primer (2024); $n=21$,
 Persentase berdasarkan baris, Uji
 Spearmen Rank, signifikan $p<0,05$

Hasil analisis hubungan perilaku konsumsi pangan dengan resiko kejadian anemia pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa 6 orang yang mengalami anemia, semuanya memiliki perilaku konsumsi makan kurang. Sedangkan responden yang tidak anemia, 12 orang diantaranya memiliki perilaku konsumsi pangan dalam kategori cukup dan 3 orang lainnya memiliki perilaku konsumsi pangan dalam kategori kurang. Setelah dilakukan hasil uji statistik Spearmen rank, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi pangan dengan resiko kejadian anemia pada wanita usia subur di Desa Tuliskriyo Kabupaten Blitar. Dari output SPSS, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar $-0,816$, artinya memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat namun tidak searah antara perilaku konsumsi pangan dengan resiko kejadian anemia (Lampiran 9).

PEMBAHASAN

Hubungan pengetahuan dengan Resiko Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada wanita usia subur berusia 19-25 tahun di Desa Tuliskriyo Kabupaten Blitar, variable pengetahuan berpengaruh signifikan terhadap resiko kejadian anemia. Sebanyak 6 responden yang mengalami anemia, 4 diantaranya memiliki pengetahuan yang cukup dengan rentang nilai 56-75, sedangkan sisanya berpengetahuan kurang dengan rentang nilai <55 . Sementara itu, untuk responden yang tidak anemia tersebar pada kategori baik sebanyak 13 orang dan cukup sebanyak 2 orang. Dari kuesioner yang diberikan, sebagian besar responden menjawab salah pada pertanyaan gejala anemia, zat tanin yang dapat mengganggu penyerapan zat besi, serta vitamin C yang diperlukan untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Hal ini disebabkan oleh beberapa

faktor yang mempengaruhi pengetahuan usia subur, yaitu tingkat pendidikan, perilaku kesehatan, serta pernah atau belum pernah mendapatkan pendidikan/edukasi gizi tentang anemia. Dalam penelitian ini, sebanyak 61,9% responden belum pernah menerima pendidikan/edukasi gizi tentang anemia. Penelitian ini sejalan dengan (Syahrina, Gambir, and Petrika 2020) bahwa edukasi anemia berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai anemia. Edukasi merupakan proses mendorong individu, kelompok, dan masyarakat untuk mempertahankan, meningkatkan, dan melindungi kesehatan mereka dengan meningkatkan pengetahuan, keinginan, dan kemampuan. Ini dilakukan dengan mempertimbangkan faktor budaya lokal (Depkes, 2012).

Hubungan perilaku konsumsi pangan dengan Resiko Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada wanita usia subur berusia 19-25 tahun di Desa Tuliskriyo Kabupaten Blitar, variable perilaku konsumsi pangan berpengaruh signifikan terhadap resiko kejadian anemia. Sejalan dengan penelitian (Safyanti and Andrafikar 2018), bahwa pada mahasiswa tingkat II program studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes RI Padang, terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi zat besi heme dan kasus anemia ($p\text{-value} : 0,000$).

Dalam penelitian ini, sebanyak 12 responden yang tidak anemia, memiliki perilaku konsumsi pangan yang cukup jika dibandingkan dengan 6 responden yang mengalami anemia, yang mana memiliki perilaku konsumsi yang kurang. Hal ini terjadi sebab 6 responden yang mengalami anemia, jarang mengonsumsi bahan makanan yang tinggi zat besi seperti daging sapi dan hati ayam, serta sayur hijau seperti daun bayam. Melalui hasil wawancara, ke-6 responden ini mengaku bahwa hanya makan dengan makanan yang tersedia di rumah, kurang suka makan sayur karena pahit dan hambar, serta kurang suka makan hati ayam karena rasanya getir. Sementara untuk daging sapi karena harganya yang cenderung mahal, ke-6 responden memilih untuk makan bahan makanan lain seperti tahu, tempe, dan telur sebagai lauk sehari-hari. Kemudian untuk

konsumsi buah, ke-6 responden menjadikan buah jeruk sebagai buah yang paling banyak dikonsumsi karena harganya lebih terjangkau dan mudah didapat. Selain itu, ke-6 responden ini mengaku sering mengonsumsi 1-2 jenis sumber zat gizi makro saja dalam sekali makan, misalnya nasi dengan tempe atau nasi dengan telur.

Meskipun tahu dan tempe mengandung banyak protein nabati, kualitas protein nabati lebih rendah daripada protein hewani. Salah satu zat gizi yang telah dikenal secara luas adalah vitamin C, yang dapat meningkatkan absorpsi zat besi non heme sampai empat kali lipat. Dalam usus halus, zat besi diubah menjadi ferro, yang membuatnya mudah diabsorpsi (Safyanti and Andrafikar 2018).

Sama halnya dengan ke-6 responden yang mengalami anemia, 3 responden yang tidak mengalami anemia ini juga memiliki perilaku konsumsi pangan yang kurang dan sumber pangan zat besi-vitamin c yang dikonsumsi kurang beragam jika dibandingkan dengan 12 responden lain yang tidak mengalami anemia. Namun yang berbeda adalah dari kebiasaan responden dalam mengonsumsi zat tanin (teh dan kopi). Setelah diwawancarai, ketiganya tidak biasa mengonsumsi teh dan kopi terutama saat makan, dan lebih memilih air putih sebagai pendamping makan utama.

Menurut (Masthalina 2015), dalam menilai asupan zat besi, faktor pendorong (Vitamin A, vitamin C, vitamin B2, dan vitamin B6) dan penghambat (Tannin) sangat penting. Dalam penelitian ini, ke-6 responden yang mengalami anemia suka mengonsumsi teh dan/atau kopi terutama saat makan utama. Semuanya lebih sering memilih es teh sebagai pendamping makan dibandingkan es jeruk. Sedangkan untuk kopi, biasa konsumsi saat belajar/bekerja untuk membantu meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kantuk.

Untuk konsumsi tablet tambah darah, setelah dilakukan wawancara terhadap 21 responden diketahui bahwa ke-6 responden yang mengalami anemia mengaku pernah mengonsumsi TTD saat diberikan di SMA dulu dan telah rutin mengonsumsinya setelah terbukti anemia, yaitu sejak 2 minggu lalu (sebelum penelitian ini dilakukan). Sedangkan untuk 15 responden yang tidak mengalami anemia, ada yang rutin dan ada

yang jarang. Salah satu indikator keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS adalah kemampuan mereka untuk mengonsumsi TTD (Kementerian Kesehatan RI 2013). Manfaat suplementasi zat besi (Fe) terhambat jika WUS tidak meminum tablet tambah darah dengan benar karena efek samping yang dirasakan (mual dan muntah, dan nyeri atau perih di ulu hati dan tinja berwarna hitam), termasuk perasaan bosan atau malas, rasa dan bau yang tidak enak dari TTD (Ningtyias, Quraini, and Rohmawati 2020).

Jika orang tahu apa manfaatnya, mereka akan melihat sesuatu dengan cara yang positif. Pengetahuan tentang anemia dapat membantu orang mengubah kebiasaan mereka untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, termasuk makanan yang mengandung zat besi tinggi. Selain itu, pengetahuan tentang anemia dapat mempengaruhi kecenderungan mereka untuk menghindari makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Caturiyantiningtyias, Bejo Raharjo, and Dwi Astuti 2015).

KESIMPULAN

1. Setelah dilakukan hasil uji statistik Spearman rank, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan resiko kejadian anemia pada wanita usia subur di Desa Tuliskriyo Kabupaten Blitar.
2. Setelah dilakukan hasil uji statistik Spearman rank, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi pangan dengan resiko kejadian anemia pada wanita usia subur di Desa Tuliskriyo Kabupaten Blitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Caturiyantiningtyias, Titin, S K M Bejo Raharjo, and S K M Dwi Astuti. 2015. "Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X Dan XI SMA Negeri 1 Polokarto." Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*, Badan

- Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, (Penyakit Menular).*
- . 2016. *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Masyarakat.
- Masthalina, Herta. 2015. “Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 11 (1): 80–86.
- Ningtyias, Farida Wahyu, Diana Febriyanti Quraini, and Ninna Rohmawati. 2020. “Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri Di Jember, Indonesia.” *Jurnal PROMKES* 8 (2): 154. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162>.
- ÖCAL, Sema. 2021. “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Vitamin C Dengan Status Anemia Pada Wanita Usia Subur” 3 (2): 6.
- RI, Kemenkes. 2018. *Hasil Utama RISKESDAS 2018*.
- Safyanti, A., and A. Andrafikar. 2018. “Perilaku Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi.” *Jurnal Sehat Mandiri* 13 (1): 1–9. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm> diakses pada 22 Oktober 2021.
- Sahana, Oky Nor, and Sri Sumarmi. 2015. “Hubungan Asupan Mikronutrien Dengan Kadar Hemoglobin Pada Wanita Usia Subur (WUS).” *Media Gizi Indonesia* 10 (2): 184–91.
- Savitry, Nur Syaima Dhiya, Syamsul Arifin, and Asnawati Asnawati. 2017. “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Niat Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Puteri.” *Berkala Kedokteran* 13 (1): 113–18.
- Syahrina, Alfi, Jurianto Gambir, and Yanuarti Petrika. 2020. “Efektivitas Edu-Anemia Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Di Pontianak.” *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)* 3 (2): 45–49.
- Wijayanti, Enggar, and Ulfa Fitriani. 2019. “Profil Konsumsi Zat Gizi Pada Wanita Usia Subur Anemia.” *Media Gizi Mikro Indonesia* 11 (1): 39–48.