



PROSIDING

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 ”

Kediri, 15 Desember 2021



Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225

Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

ISBN 978-623-94072-2-3

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa
Pandemi Covid-19 ”**

Kediri, 15 Desember 2021

ISBN 978-623-94072-2-3

Reviewer :

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat(Penelitian)
Nian Afrian Nuari,S.Kep.,Ns.,M.Kep (Pengabdian)

Editor Tim:

Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Dodi Arso wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep
Pria Wahyu RG,S.Kep.,M.Kep

Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225
Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa
Pandemi Covid-19”**

Komite Program :

Pelindung

**Ita Eko Suparni, SSiT., M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada)
Enggar Angraini, ST, M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)**

Penasehat

**Efa Nuraini, S.Kep, Ns, M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)
Mirtasari Palupi, SST., MST (Ka.LPPM AKZI Karya Husada)**

Penanggung jawab

Siti Asiyah, SSiT., M.Kes

Steering Committee

Dwi Setyorini, S.Kep., Ns., M.Bio.Med

Ketua Pelaksana

Tintin Hariyani, SSiT., M.Kes

Sekretaris

Anis Setyowati, SST, M.Keb

Bendahara

Linda Ishariani, S.Kep, Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Pada masa pandemi Covid-19 saat ini semua kegiatan serba terbatas tidak terkecuali kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, yang utamanya mengambil sampel atau kegiatan yang berkaitan dengan kelompok masyarakat. STIKES Karya Husada bertekad tetap memberikan kontribusi yang optimal dalam bidang Tridarma Perguruan Tinggi khususnya dalam bidang Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat meskipun dalam situasi pandemi covid-19, yang sudah berlangsung dalam 2 tahun ini. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca oleh masyarakat luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat

*STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelenggarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema **“Tetap Produktif Berkarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19”** menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk buku prosiding.*

Akhirnya Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan.

Kediri, 15 Desember 2021

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi.....	iii

Penelitian

1	EFEKTIFITAS SENAM YOGA ANTENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG KARANG KOTA MATARAM(Nurul Auliya Kamila¹⁾	1-7
2	GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PERAWATAN LUKA PERINEUM PASCA BERSALIN DI DESA PARITI DAN KELURAHAN SULAMU KUPANG NTT (Ningsi Nofita Sinlae, Linda Andri Mustofa, Dewi Taurisiawati)	8-15
3	GAMBARAN PERBEDAAN STATUS GIZI BAYI USIA 6-12 BULAN YANG DIBERI ASI EKSKLUSIF DAN TIDAK EKSKLUSIF(Khatarina scolastika manhitu¹, Siti Asiyah², Dwi Ertiana³)	16-19
4	PERAN ORANG TUA MENGENALKAN PENULARAN COVID-19 PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI DUSUN KANDANGAN DESA SUGIHWARAS KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN NGANJUK (Dodik Arso Wibowo Skep Ns MKes, Ns Wahyu Tanoto M.Kep, Sri Yuniati)	20-29
5	PENGARUH PEMBERIAN JAHE DAN SERAI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTRITIS (GA) DI UNIT PELAKSANA TEKNIK PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDA JOMBANG KEDIRI(Pria Wahyu RG, Linda Ishariani, Mar'atu Sholikah)	30-38
6	PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE VIDEO DAN DEMONSTRASI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR IBU DALAM PERTOLONGAN PERTAMA PADA KASUS KEJANG DEMAM DI DESA KATERBAN KECAMATAN BARON KABUPATEN NGANJUK (Yuspita Rahmawati¹, Linda Ishariani², Dwi Setyorini³)	39-46
7	PENDIDIKAN KESEHATAN PAEH (PERSONAL AND ENVIRONMENTAL HYGIENE) DENGAN MEDIA SERBANEKA (3D) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KELUARGA TENTANG PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 SELAMA PANDEMI DI DESA DADAPAN KEC. SOLOKURO KAB. LAMONGAN (Illiyyah Mawaddah¹, Farida Hayati, S.Kep.,M.Kep², Linda Ishariani, S.Kep.,Ns.,M.Kep³)	47-53
8	KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KALIDAWIR KABUPATEN TULUNGAGUNG(Siti Asiyah^{1*}, Wuri Widi Astuti², Eni Isnani³)	54-60
9	GAMBARAN FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Inies Zulyanies¹, Mirthasari Palupi,SST., M.Kes.²)	61-66

10	POLA KONSUMSI DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN KOMPLIKASI HIPERTENS DI KLINIK Dr.VITIS GROGOL (Mirthasari Palupi, SST., M.Kes ¹ , Radita Dinar Pebriantini ²)	67-75
11	STATUS GIZI BAYI YANG DI BERI PENGANTI AIR SUSU IBU (PASI) DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Enggar Anggraeni ^{1*} , Marlina Nike Dyah Elawati ²)	76-81
12	PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA SMP DENGAN MTS DI KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (Qorry Anisza Rachmawati ¹ , Enggar Anggraeni ²)	82-91
13	EFEKTIFITAS PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KESIAPSIAGAAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN DI ERA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NEGERI LIMA KABUPATEN MALUKU TENGAH (, Linda Andri Mustofa ^{1*} , Indaraya Hatuwe. ²)	92-98
14	METODE <i>BUTTERFLY HUG</i> DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JOMBANG KEDIRI (Syahdila Sabrina Agusti ^{1*} , Pria Wahyu RG ² , Dhina Widayati ³)	99-105
15	EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN MASYARAKAT DALAM PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN COVID 19 Zahra Danie Anindhita ^{1*} , Dhina Widayati ² , Eko Arik Susmiatin ³	106-119

Pengabdian Kepada masyarakat

1	PERILAKU ERDIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIP DAN PREVENTIP UNTUK MENCAPAI KUALITAS HIDUP YANG OPTIMALBAGI PESERTA PROLANIS Di Klinik Akbar Medika (Nunuk Nurhayati ^{1*} , Partina ²)	120-125
2	EDUKASI TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN KETIDAK NYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH KEDIRI,TULUNGAGUNG,DAN NUSA TENGGARA TIMUR (Siti Asiyah ^{1*} ,Eka Mei Priana ^{2*} ,Lina Rima Novita ^{3*} , Yetan Susatri Nokas ^{4*} , Maria Elisabeth ^{5*})	126-131
3	EDUKASI SIAGA BENCANA PADA ANAK MELALUI VIDEO KARTUN ANIMASI (Brivian Florentis Yustanta ^{1*} , Cindy Alifah Ramadhani ² , Astutik ³)	132-137
4	PROGRAM SI GEMBUL (AKSI IBU PEDULI TIMBANGAN DAN KESEHATAN BALITA) UNTUK PENINGKATAN CAKUPAN D/S (Dewi Taurisiawati Rahayu ^{1*} , Dwi Ertiana ² , Shelly Nindi ³)	138-144

5	PENINGKATAN PENGETAHUAN WUS TENTANG KELUARGA BERENCANA SEBAGAI UPAYA PENEKANAN JUMLAH KEHAMILAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 (Wuri Widi Astuti ^{1*} , Ismatul Izzah ²)	145-149
6	STRATEGI EDUKASI DAN IMPLEMENTASI <i>HYPERTENSION SELF MANAGEMENT BEHAVIOR</i> PADA PENDERITA HIPERTENSI (Nurul Laili, S.Kep.Ns., M.Kep , Leary Nadia Nurlaily, Jundah Erlina)	149-156
7	PENDAMPINGAN IBU HAMIL RISIKO TINGGI MELALUI KONSELING DI MASA PANDEMI COVID-19 (Ita Eko Suparni ^{1*} , Fitri Yuniarti ²)	157-163
8	MODEL COMBI (<i>COMUNICATION FOR BEHAVIOURAL IMPACT</i>) DALAM MANAJEMEN DEHIDRASI PADA REMAJA (Dhina Widayati ^{1*})	164-168
9	PENDAMPINGAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19 (Dwi Yuliawati ^{1*} , Wahyu Wijayati ²)	169-174
10	PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PERSIAPAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL DI DESA DARUNGAN KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (Ratna Hidayati ^{1*})	175-180
11	PEMANFAATAN HATI SAPI SEBAGAI SUMBER SELENIUM SEBAGAI PMT BEBAS GLUTEN, KASEIN DAN GULA UNTUK ANAK AUTIS DI MUTIARA HATI KERTOSONO (Cucuk Suprihartini ^{1*} , Mirthasari Palupi ² , Rizka Mar'atus Sholichah ³)	181-184
12	PEMANFAATAN VIDEO ANIMASI UNTUK MENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GAGAK RIMANG BADAS (Enggar Anggraeni ^{1*} , Tutut Pujiyanto ² , Frengky Arif Budiman ³ , Gustian Wahyu Pratama ⁴)	185-190
13	UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN (Nunik Ike Yunia Sari ¹ , Wahyu Nuraisya ²)	191-196
14	HEALTH EDUCATION DALAM PENANGANAN KRAM OTOT PADA SISWA (Linda Ishariani)	197-201
15	TERAPI KOMPLEMENTER PENGURANGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK AL-AZHAR TULUNGAGUNG TANGGAL 2 NOVEMBER 2021(Endah Luqmanasari, SSiT.M.Kes ¹ , Dwi Yuliawati, SST.M.Keb ²)	202-208
16	ISU TERKINI MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DAN PEMERIKSAAN GOLONGAN DARAH SERTA TENSI DI SMK NEGERI NGADIREJO PACITAN (Wahyu Nuraisya ¹ , Estin Gita Maringga ²)	209-215
17	SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA PINGSAN TERHADAP PENGETAHUAN MURID SMPN 1 KAYEN KIDUL DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN SISWA SEKOLAH (Didit Damayanti)	216-220

18	PEMBINAAN KELOMPOK GENERASI BERENCANA MELALUI PEMAHAMAN IDENTITAS GENDER DALAM KESEHATAN REPRODUKSI (Eka Sri Purwandari,Nunik Ike Yunia Sari, Reni Yuli Astutik)	221-226
19	EDUKASI DETEKSI DINI DAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19 (Widyasih Sunaringtyas, Vyona Nur Hazliza)	227-232
20	AKUPRESSURE UNTUK MENGATASI <i>COMMOND COLD</i> RINGAN PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI DESA SAMBONG DUKUH JOMBANG (Linda Andri Mustofa, Inimroatul Qonita)	233-236
21	TETAP SEHAT DALAM MASA PANDEMI DENGAN PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III SAMPAI MASA PERSALINAN (Tintin Hariyani,Nuryani,Annisatul Fuadah)	237-241
22	EDUKASI PENCEGAHAN PENULARAN HIV/AIDS DAN PEMBENTUKAN GRUP REMAJA SEHAT (REHAT) DI MAN 1 BLITAR (Lina Ratnawati ^{1*} , Dintya Ivantarina ²)	242-246

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN TINGKAT ASUPAN GIZI (PROTEIN DAN ZAT BESI) REMAJA PUTRI DI MTsN 1 KABUPATEN KEDIRI

Anninda Rizka Dwijayanati¹, Enggar Anggraeni²

¹Program Studi D3 Gizi Akademi Gizi Karya Husada Kediri, anninda.dj@gmail.com, 082257268701

² Akademi Gizi Karya Husada Kediri, eeng.gizi@gmail.com, 081314711280

Abstrak

Anemia merupakan kejadian gizi yang utama di Indonesia terutama yang sering terjadi pada remaja putri adalah anemia defisiensi besi. Faktor umum yang dapat menyebabkan anemia pada remaja adalah memiliki kebiasaan makan tidak sehat. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia anak berusia 5-14 tahun sebanyak 26,4% sedangkan anak berusia 15-24 tahun sebanyak 18,4%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi anemia dengan tingkat asupan gizi (protein dan zat besi). Pada 32 siswi di MTsN 1 Kabupaten Kediri, data tingkat asupan gizi diperoleh dengan cara wawancara dengan alat bantu form *Food Record*, dan kuesioner pengetahuan gizi kemudian dianalisis dengan uji *Sperman Rank*. Hasil penelitian ini menunjukkan, hubungan pengetahuan dengan asupan protein mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,553$. Dan hasil hubungan pengetahuan dengan asupan zat besi mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,033$. Kesimpulan dari penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi anemia dengan tingkat asupan gizi (protein dan zat besi) pada remaja putri di MTsN 1 Kabupaten Kediri. Disarankan pada remaja putri untuk meningkatkan dan memperbaiki konsumsi zat besi dan protein serta memperbanyak konsumsi sayuran hijau dan buah-buahan yang tinggi zat besi serta meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana mencegah anemia dengan cara melakukan kegiatan rutin yang dilakukan di sekolah dengan menyelipkan materi tentang gizi. Untuk edukasi gizi dilingkungan sekolah yang dapat dilakukan oleh Pembina UKS.

Kata Kunci: asupan gizi, asupan protein, asupan zat besi, pengetahuan remaja

Abstrack

Anemia is a major nutritional problem in Indonesia, especially iron-deficiency anemia, which is quite prominent among school children, especially teenagers. A common factor that can cause anemia in adolescents has unhealthy eating habits. Based on Riskesdas 2018 data, the prevalence of anemia aged 5-14 was 26.4%, while anemia patients aged 15-24 years was 18.4%. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between knowledge of anemia nutrition and the level of nutritional intake (protein and iron). The 32 students at MTsN 1 Kabupaten Kediri, Data on intake levels were obtained from interviews with the help of the Food Record form, and nutrition knowledge data then analysis using the *Spearman Rank* test. The results of the relationship between knowledge and protein intake showed a $p\text{-value} = 0.553$. Moreover, the results of the relationship between knowledge and iron intake showed a $p\text{-value} = 0.033$. It can be concluded that there is a relationship between knowledge of anemia nutrition and the level of nutritional intake (protein and iron) in adolescent girls at MTsN 1 Kediri Regency. The conclusion suggest adolescent girls to improve their nytrition by consume more iron and protein. Also by consuming more green vegetables and fruit thatrich in iron. For addition, it's important to raise the awareness about anemia prevention by educate the students about nutrition during school learning process by UKS leader.

Keywords: nutritional intake, protein intake, iron intake, adolsecet knowledge

Pendahuluan

Anemia termasuk salah satu masalah gizi yang mempengaruhi jutaan orang di Indonesia dan menjadi tantangan bagi tenaga kesehatan. Prevalensi anemia di Negara mahu diperkirakan 9%, sedangkan di Negara berkembang 43% (1). Remaja putri termasuk golongan yang mudah terkena anemia. Hal ini di karenakan meningkatnya kebutuhan zat besi, terutama saat menstruasi. Selain itu, remaja putri tidak hanya memperhatikan jumlah zat gizi yang konsumsi, tetapi juga bentuk tubuh dan perubahan bentuk fisiknya. Hal ini dapat menyebabkan pola makan yang tidak tepat dan pembatasan sumber makanan protein hewani (2). Selain itu remaja putri cenderung mengkonsumsi makanan yang kurang sehat. Diantaranya tidak terbiasa sarapan pagi, kurang minum air putih, pola makan yang tidak sehat karena keinginan menurunkan berat badan (sehingga sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral terabaikan), cenderung mengkonsumsi makanan yang rendah nutrisi dan makanan fast food. Sehingga remaja tidak dapat memenuhi nutrisi tubuh untuk sintesis hemoglobin.

Penyebab utama pada wanita yang mengalami anemia adalah rendahnya asupan zat besi, kehilangan darah secara kronis saat melahirkan, dan kehilangan darah saat menstruasi (3). Anemia defisiensi besi saat ini menjadi masalah paling utama di Indonesia yang sering terjadi di kalangan remaja. Kejadian anemia ditandai dengan adanya penurunan kadar hemoglobin dan hematokrit. Penyebabnya adalah mengkonsumsi zat besi dengan jumlah yang tidak tepat.

Asupan zat besi yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi tingkat kemampuan dan prestasi akademik, jika tidak segera diatasi akan mengakibatkan hilangnya sumber daya manusia baru yang berkualitas. Selain itu asupan protein yang tidak mencukupi merupakan salah satu faktor penyebab anemia. Pentingnya zat gizi protein bagi tubuh karena protein tidak hanya berperan sebagai sumber energy dalam tubuh, tetapi juga berperan sebagai pembangun dan pengatur (4). Akibat dari asupan protein yang kurang dapat meyebabkan terhambatnya transportasi zat besi yang akhirnya mengakibatkan kekurangan zat besi (4).

Menurut *World Health Organization* (5), prevalensi anemia di dunia berkisaran 40-88%. Berdasarkan data Riskesdas 2018 (18), prevalence anemia usia 5-14 tahun 26,4% sedangkan usia 15-24 tahun 18,4% (6). Hal ini jelas menegaskan bahwa kesehatan remaja menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan, guna mewujudkan turunan yang unggul di masa depan.

Pengetahuan merupakan bagian yang sangat penting untuk seseorang karena dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan tindakan (7). Pengetahuan manusia diperoleh melalui persepsi terhadap stimulus dengan bantuan indera. Masa remaja merupakan fase perubahan dalam banyak hal yang dapat membawa perubahan perilaku konsumsi. Adapun dampak dari pengetahuan yang rendah dapat memperngaruhi sikap dan perilaku remaja. Rendahnya pengetahuan akan pentingnya kesehatan dapat merugikan manusia dan dapat menimbulkan efek penyakit penyerta. Pengetahuan merupakan

hal yang penting karena rendahnya pengetahuan termasuk masalah yang dapat mempengaruhi tingkat kesadaran manusia untuk mengikuti petunjuk kesehatan.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan secara langsung pada awal pada 09 November 2020 yang dilakukan di MTsN 1 Kabupaten Kediri dengan sampel sebanyak 48 siswi didapatkan hasil remaja putri mempunyai pengetahuan gizi yang cukup baik sedangkan asupan gizi yang dikonsumsi pada masa pandemi Covid-19 ini adalah makanan yang rendah gizi misalnya snack (chiki), dan jarang mengonsumsi sayuran hijau. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik meneliti hubungan pengetahuan gizi tentang anemia dengan tingkat asupan gizi (protein dan zat besi) remaja putri di MTsN 1 Kabupaten Kediri.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasi menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan secara online pada 10-17 Februari 2021 di MTsN 1 Kabupaten Kediri. Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh siswi kelas VIII berjumlah 195 siswi. Jumlah sampel diambil dari seluruh populasi yang telah memenuhi kriteria yaitu 32 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*.

Pengumpulan data terdiri dari data karakteristik yang berupa usia, berat badan dan kelas. Data pengetahuan gizi anemia diperoleh dari pemberian kuesioner yang dikumpulkan secara online dengan

menggunakan media *google form*. Data tingkat asupan (protein dan zat besi) diperoleh dari pemberian formulir *Food Record 3x24* jam. Hasil dari jawaban pengetahuan gizi didapat dari 20 soal tentang pengetahuan gizi untuk anemia. Adapun kategori dari pengetahuan yaitu kategori baik apabila mendapat skor 76-100%, kategori cukup apabila mendapat skor 56-75%, dan kategori kurang apabila mendapat skor $\leq 55\%$ (17). Tingkat asupan gizi terdiri dari asupan protein dan asupan zat besi. Data tingkat asupan gizi diolah menggunakan program *Nutry2008* dan dikategorikan menjadi kategori baik, kurang dan lebih (19).

Analisis univariat adalah mendeskripsikan pengetahuan gizi anemia dan tingkat asupan gizi (protein dan zat besi) yang disajikan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat terdiri dari uji korelasi dari variabel pengetahuan gizi anemia dengan tingkat asupan gizi (protein dan zat besi). Uji hubungan penelitian menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil dan Pembahasan

MTsN 1 Kabupaten Kediri merupakan salah satu sekolah negeri yang terletak di Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Jumlah keseluruhan kelas VII sebanyak 395, kelas VIII sebanyak 327, dan kelas IX sebanyak 334. MTsN 1 Kabupaten Kediri memiliki 48 kelas di setiap tingkatnya kelas VI terdiri dari A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L sedangkan kelas VIII terdiri dari A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K dan kelas IX terdiri dari A, B, C, D, E, F, G, H, I, J.

Tabel 1 : Karakteristik Usia, Kelas dan Berat Badan

Usia	n	%
14	21	65,6
15	11	34
Total	32	100
Kelas	n	%
VIII B	12	37,5
VIIIC	8	2,5
VIII D	12	37,5
Total	32	100
Berat Badan	n	%
30-40	9	28.1
41-45	9	28.1
46-50	9	28.1
55-60	5	15.6
Total	32	100

Sumber: Data Terolah Tahun 2021

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas usia responden adalah 14 tahun yaitu 65,6%. Sebagian besar kelas responden adalah VIII B dan D yaitu 37,5%. Sedangkan berat badan responden pada penelitian ini sangat bervariasi.

Tabel 2: Pengetahuan Gizi

Pengetahuan	N	%
Baik	12	37,5
Cukup	16	50
Kurang	4	12,5
Total	32	100

Sumber: Data Terolah Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan gizi remaja putri mayoritas pada kategori cukup yaitu sebanyak 16 atau 50%, oleh karena itu penelitian ini dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat pengetahuan tentang gizi siswi MTsN 1 Kabupaten Kediri dengan

kategori cukup dan baik. Dari kuesioner yang diberikan ada 3 pertanyaan yang tidak bisa dijawab dengan benar, yaitu option pertanyaan kebutuhan protein sehari, salah satu gangguan makan pada remaja dan manfaat protein. Ketika diwawancara remaja putri mengaku bahwa lupa mengenai materi tentang anemia.

Tingkat pengetahuan menentukan perilaku konsumsi makanan. Salah satunya adalah pendidikan gizi. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki kebiasaan konsumsi makanan (8). Dukungan dari keluarga, sekolah dan masyarakat sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan siswi karena bisa mempengaruhi asupan makanan. Pemberian edukasi gizi dapat dilakukan melalui kegiatan di sekolah dengan menyelipkan materi tentang gizi. Untuk edukasi gizi dilingkungan sekolah (9).

Tingkat Asupan Protein

Data tingkat asupan protein ini diambil dengan cara mewawancarai responden yang berkaitan dengan mengkonsumsi makanan apa saja selama 3×24 jam dengan menggunakan metode *Food Record*. Data tingkat asupan kemudian dikonversasikan dari bahan makanan mentah menjadi bahan makanan matang, kemudian menghitung nilai gizi dengan program *Nutri2008*, lalu disesuaikan dengan AKG individu.

Tabel 3: Tingkat Asupan Protein

Protein	n	%
Baik	7	21,8
Lebih	4	12,5
Kurang	21	65,6
Total	32	100

Sumber: Data Terolah Tahun 2021

Hasil penelitian ini sebagian besar tingkat protein sampel penelitian dengan kategori baik yaitu sebanyak 7 sampel (21,8%). Hasil *Food Record* selama 3×24 jam menunjukkan bahwa responden kurang bervariasi dalam pemilihan makanan sumber protein, karena makanan yang disediakan orang tua terbatas sehingga makanan yang dikonsumsi menjadi kurang bervariasi. Dan sehari-hari hanya mengonsumsi tempe, tahu, telur ayam dan ayam dengan porsi sedikit.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Lewa yang mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan zat besi, protein dan vitamin C dengan kejadian anemia pada siswi MAN 2 Palu. Penyebab anemia pada siswi dikarenakan bahan makanan yang banyak mengandung protein dan zat besi jarang dikonsumsi oleh siswi. Hasil asupan zat besi diketahui masih dibawah 80% dari AKG, dimana kebanyakan asupan zat besi yang dikonsumsi hanya 12% dari AKG (10).

Protein termasuk salah satu zat gizi yang sangat diperlukan untuk kehidupan. Fungsi protein dalam tubuh adalah berperan sebagai pembentuk ikatan esensial, dan hemoglobin juga berperan penting untuk proses penyerapan dan pengangkutan zat besi dalam tubuh. Asupan protein yang baik diperlukan untuk sintesis hemoglobin yang tepat (11).

Tingkat Asupan Zat Besi

Pengambilan data asupan zat besi pada penelitian menggunakan metode *Food*

Record. Pengambilan data ini dengan cara mewawancarai responden tentang makanan apa saja yang dikonsumsi selama 3×24jam. Kemudian data yang diperoleh dikonversasikan dari bahan makanan mentah menjadi bahan makanan matang, kemudian menghitung nilai gizi dengan program *Nutri2008*, kemudian disesuaikan dengan AKG individu. Tingkat asupan zat besi dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4: Tingkat Asupan Zat Besi

Zat Besi	n	%
Baik	6	18,7
Lebih	2	6,2
Kurang	24	75
Total	32	100

Sumber: Data Terolah Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil distribusi frekuensi asupan zat besi mayoritas pada kategori kurang yaitu 24 (75%).

Hasil *Food Record* selama 3×24 jam dapat diketahui bahwa yang banyak dikonsumsi adalah sumber zat besi hewani seperti ayam dan telur ayam dengan jumlah porsi yang sedikit. Responden jarang mengonsumsi sayur-sayuran hijau, kacang-kacangan, buah-buahan yang tinggi zat besi, dan makanan yang dikonsumsi kurang beragam. Hal ini yang menyebabkan rendahnya asupan zat besi pada sampel penelitian. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lee bahwa makanan yang dipilih remaja cenderung makanan tinggi kalori yang rendah gizi, seperti snack (chiki) dengan energy lebih dari 200 kalori, lebih dari 7 gram gula, lebih dari 4 gram lemak jenuh dan

kurang dari 2 gram protein (12). Pola makan remaja ini cenderung mengonsumsi makanan siap saji seperti burger, pizza dan sandwich. Selain itu juga remaja suka mengonsumsi makanan manis seperti permen, coklat dan produk minuman es manis.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Asupan Gizi (Protein dan Zat Besi)

Berdasarkan tabel 5, terlihat pengetahuan remaja putri pada kategori baik dengan asupan protein pada kategori baik yaitu 4 (12,5%) sedangkan pengetahuan baik dengan kategori asupan kurang yaitu 5 (15,6%) dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan baik dengan kategori asupan lebih ada 3 (9,3%). Untuk pengetahuan cukup dengan kategori asupan

baik sebanyak 3 (9,3%), kategori asupan kurang sebanyak 12 (37,5%) dan kategori asupan lebih sebanyak 1 (3,1%). Dan pengetahuan kurang dengan kategori asupan kurang ada 4 (12,5%). Hasil uji statistic menunjukkan nilai p-value = 0,553 yang berarti terdapat hubungan antara pengetahuan gizi untuk anemia dengan asupan protein.

Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian Puji Lestari tentang hubungan pengetahuan gizi dan asupan makanan dengan status gizi siswi MTs Darul Ulum (13). Asupan makanan dapat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh individu. Ada sejumlah faktor yang bisa mendorong manusia dalam mengonsumsi makanan, salah satunya adalah perilaku dalam memilih makanan (14).

Tabel 5: Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Asupan Protein

Pengetahuan Gizi	Tingkat Asupan Gizi (Protein)						Total	P
	Baik		Kurang		Lebih			
	n	%	N	%	n	%		
Baik	4	12,5	5	15,6	3	9,3	12	0,553
Cukup	3	9,3	12	37,5	1	3,1	16	
Kurang	0	0	4	0	0	0	4	
Total	7	21,3	21	53,1	4	12,4	32	

Sumber: Data Terolah Tahun 2021

Tabel 6: Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Asupan Zat Besi

Pengetahuan Gizi	Tingkat Asupan Gizi (Zat Besi)						Total	P
	Baik		Kurang		Lebih			
	n	%	N	%	n	%		
Baik	4	12,5	6	18,7	2	6,2	12	0.033
Cukup	2	6,2	13	40	1	3,1	16	
Kurang	3	9,5	0	0	1	3,1	4	
Total	9	28,2	19	58,7	4	12,4	32	

Sumber: Data Terolah Tahun 2021

Hasil dari tabel 6, terlihat remaja putri yang memiliki pengetahuan baik dengan kategori asupan zat besi baik sebanyak 4 (12,5%) dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan baik dengan kategori asupan zat besi kurang ada 6 (18,7%) dan pengetahuan baik dengan kategori asupan zat besi lebih ada 2 (6,2%). Untuk pengetahuan cukup dengan kategori asupan zat besi baik sebanyak 2 (6,2%), sedangkan kategori asupan zat besi kurang sebanyak 13 (40%) dan asupan zat besi kategori lebih sebanyak 1 (3,1%). Dan pengetahuan kurang dengan kategori asupan zat besi baik ada 3 (9,5%), sedangkan kategori asupan zat besi lebih ada 1 (3,1%). Hasil uji statistic mendapatkan hasil p-value = 0,033 artinya terdapat hubungan antara pengetahuan gizi tentang anemia dengan asupan zat besi.

Hal ini terjadi karena sebagian besar siswi memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sehingga berpengaruh terhadap asupan makanan untuk melalui tahapan sikap dan perilaku. Sikap dan perilaku seseorang dapat mempengaruhi cara pemilihan makanan seseorang, dan akan berpengaruh pada asupan makanan.

Penelitian yang dilakukan Laenggeng tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan asupan gizi pada bodybuilder (15) yang mengatakan tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan asupan gizi. Perilaku seseorang juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan kegiatan fisiknya. Pada remaja, lingkungan keluarga juga dapat mempengaruhi perilaku pemilihan makanan dan aktivitas fisik yang

pada akhirnya mempengaruhi makan remaja (16).

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi untuk anemia dengan tingkat asupan gizi (protein dan zat besi) pada remaja putri di MTsN 1 Kabupaten Kediri, dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. MTsN 1 Kabupaten Kediri terletak di Kecamatan Pare Kabupaten Kediri, yang memiliki 48 kelas. Jumlah keseluruhan kelas VII ada 395 siswa/siswi, kelas VIII ada 327 siswa/siswi dan kelas IX ada 334 siswa/siswi
2. Penelitian ini terdiri dari 32 responden dari penelitian ini terdapat 22 siswi yang berusia 14 tahun. Sedangkan kelas yang paling banyak menjadi responden adalah kelas 8B dan 8D
3. Pada 32 responden dari penelitian ini didapatkan hasil pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 12 (37,5%), sedangkan yang paling banyak adalah kategori cukup dengan jumlah 16 (50%) dan paling sedikit adalah kategori kurang dengan jumlah 4 (12,5%)
4. Tingkat asupan protein dan zat besi dikategorikan baik, kurang dan lebih. Asupan protein dengan kategori baik sebanyak 7 (21,8%), kurang 21 (65,6%) dan kategori lebih sebanyak 4 (12,5%). Asupan zat besi dengan kategori baik sebanyak 6 (18,7%),

kurang 24 (75%) dan kategori lebih sebanyak 2 (6,2%)

5. Terdapat hubungan pengetahuan gizi untuk anemia dengan tingkat asupan gizi protein ($p=0,553$) pada remaja putri di MTsN 1 Kabupaten Kediri
6. Terdapat hubungan pengetahuan gizi untuk anemia dengan tingkat asupan gizi zat besi ($p=0,033$) pada remaja putri di MTsN 1 Kabupaten Kediri

Saran

Saran yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja putri diharapkan meningkatkan konsumsi zat besi dan protein serta meningkatkan konsumsi sayuran hijau dan buah-buahan tinggi zat besi.
2. Pengetahuan tentang gizi setiap siswi perlu ditingkatkan lagi agar mendapatkan informasi tentang gizi dengan cara pemberian edukasi gizi yang dapat dilakukan melalui kegiatan di sekolah dengan menyelipkan materi tentang gizi.
3. Perlunya melakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai hal lain yang tidak diteliti pada penelitian ini semacam status anemia, tingkat pendidikan ibu dan pola menstruasi.

Daftar Pustaka

1. Sudikno. Sandjaja. (2016). *Prevalensi dan Faktor Resiko Anemia pada Wanita Usia Subur di Rumah Tangga*

Miskin di Kabupaten Tasikmalaya dan Ciamis, Provinsi Jawa Barat. Jurnal Kesehatan Reproduksi. Vol. 7. No 1.

2. Dieny, F. F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
3. Depkes RI, 2003. *Program Penanggulangan Anemia Gizi Pada Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta : Ditjen Gizi.
4. Almatier, S (2009) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
5. WHO (World Health Organization), 2014. *Maternal Mortality : WHO Global Database On Anemia*. Geneva : WHO Press.
6. Kemenkes RI. 2011. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Notatmodjo, Soekidjo, 2003, *Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
8. Achmad, D Sediaoetama. 2012. *Daftar Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
9. De Vlieger N, Van Rossum J, Riley N. (2020). *Nutrition Education in the Australian New South Wales Primary School Curriculum: Knowledge and Attitudes of Students and Parents*.
10. Lewa, A. F.(2016). *Hubungan Asupan Protein, Zat Besi dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 2 Model Palu*. Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia, Volume 3.

11. Almtsier, Sunita. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
12. Lee SK, Park HK, Choi YJ. (2014). *Nutritional Standarts for Energy-dense Low-nutrient Density Foods for Children in Korea*. Asia Pac J Clin Nutrition.
13. Lestari, P. (2020). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTs Darul Ulum*. Sport and Nutrition Journal.
14. Laenggeng AH & Lumalang, Yance. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu*.
15. Putri, Hanif P & Kartini, Apoina. (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Asupan Gizi dengan Asupan Zat Gizi Pada Bodybuilder*.
16. Notoadmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
17. Arikunto, 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
18. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pembangunan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
19. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2004. Jakarta : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.