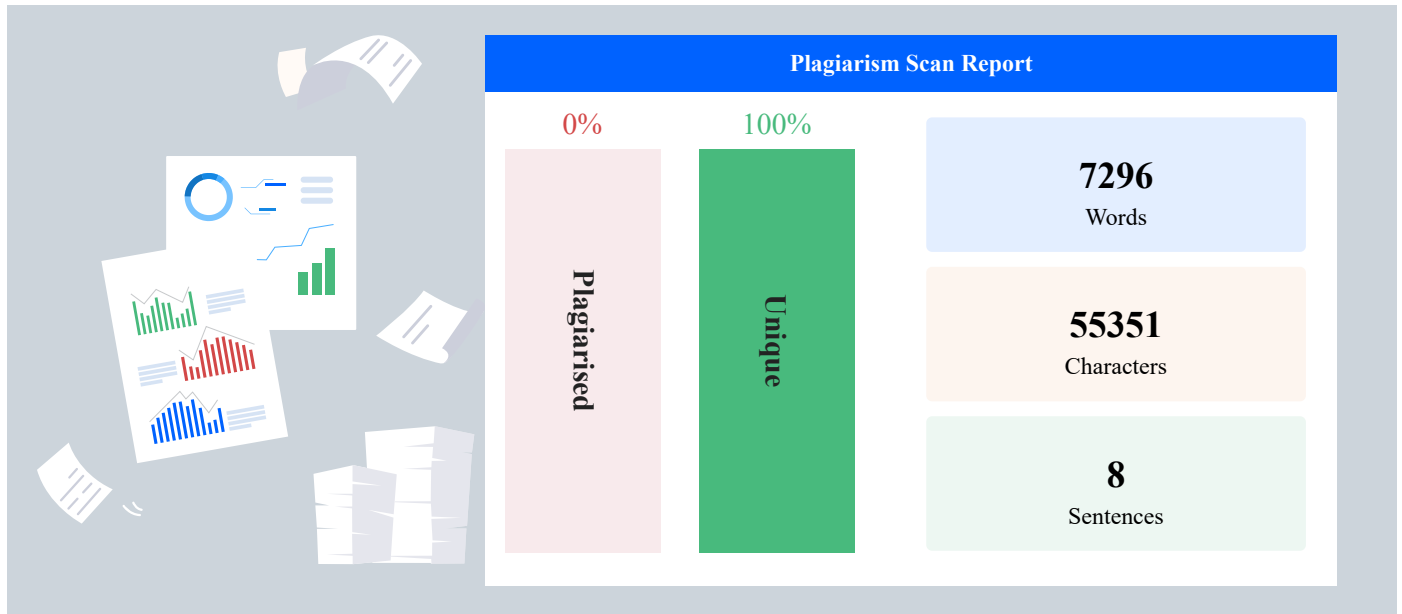




Given Content

ABSTRAK

Pada remaja putri masalah gizi yang masih dialami yaitu anemia gizi yang dikarenakan kurangnya konsumsi pangan sumber zat besi. Remaja putri yang mengonsumsi pangan sumber zat besi masih tergolong rendah pada kelompok pangan hewani (daging, ayam, hati, ikan, telur) 39% dan dari kelompok lauk nabati (tahu dan tempe) 31,2%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media flashcard terhadap pengetahuan konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri di SMPN 33 Kota Bekasi. Desain penelitian ini berupa kuasi eksperimen dalam bentuk rancangan One group pretest-posttest design. Subjek penelitian terdiri dari 34 siswi sebagai kelompok intervensi. Media yang digunakan adalah media flashcard. Hasil analisis statistik dengan uji Wilcoxon Rank Test menunjukkan pada pengetahuan $p=0,00005$ ($<0,05$). Artinya terdapat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi dengan media flashcard terhadap pengetahuan konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri di SMPN 33 Kota Bekasi.

Kata Kunci : Remaja Putri, Edukasi Gizi, Flashcard, Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi, Sekolah Menengah Pertama

ABSTRACT

In young women the nutritional problems that are still experienced are nutritional anemia due to a lack of consumption of food sources of iron. Adolescent girls who consumed food sources of iron were still relatively low in the animal food group (meat, chicken, liver, fish, eggs) 39% and from the vegetable side dishes (tofu and tempe) 31.2%. This study aims to analyze the effect of nutrition education through flashcard media on knowledge of consumption of food sources of iron in young women at SMPN 33 Bekasi City. The research design is a quasi-experimental design in the form of a one group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 34 female students as the intervention group. The media used is flashcard media. The results of statistical analysis using the Wilcoxon Rank Test showed that the knowledge was $p=0.00005$ (<0.05). This means that there is an influence before and after providing nutrition education using flashcard media on knowledge of consumption of food sources of iron in young women at SMPN 33 Bekasi City.

Keywords : Young Women, Nutrition Education, Flashcard, Consumption of Food Sources of Iron, Junior High School

2

A. Latar Belakang

Remaja sekolah menengah pertama merupakan penduduk dengan rentang usia antara 12-15 tahun, masa peralihan yang dimulai dari anak-anak menuju dewasa (Diananda A, 2019). Pada remaja masalah gizi yang masih dialami yaitu anemia gizi (Putri et al.,

2022). Kejadian anemia cukup banyak terjadi pada remaja putri walaupun dapat terjadi pada remaja putra tetapi dengan jumlah yang tidak banyak (Widyanthini dan Widyanthari, 2021). Remaja putri perlu diperhatikan kesehatannya, karena remaja putri mengalami anemia yang disebabkan faktor seperti lama menstruasi sehingga terjadi kekurangan asupan zat gizi dalam pembentukan hemoglobin (Yanti dan Yulda, 2022).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi anemia pada remaja putri sebanyak 48,9% (Kemenkes, 2018). Remaja putri yang mengalami anemia penyebab utama yaitu rendahnya asupan makanan sumber zat besi, meningkatnya kebutuhan zat besi saat hamil dan menyusui, serta kehilangan banyak darah pada saat menstruasi (Tealisa dan Eiliza, 2020). Pada remaja sekolah kehilangan darah terjadi pada saat menstruasi, rata-rata remaja mengeluarkan darah 27 ml setiap siklus menstruasi 28 hari (Kemenkes, 2019). Studi yang dilakukan oleh Permatasari et al (2020) pada Remaja Putri di Kota Bogor menunjukkan total asupan zat besi (14 mg/hari) masih tergolong rendah pada kelompok pangan hewani (daging, ayam, hati, ikan, telur) 39% dan dari kelompok lauk nabati (tahu dan tempe) 31,2%.

Anemia gizi menjadi masalah yang serius pada remaja putri dikarenakan faktor menstruasi (Wijianto et al., 2022). Salah satu upaya memperbaiki keadaan anemia gizi pada remaja yakni dengan pemenuhan asupan zat besi salah satunya seperti konsumsi pangan sumber zat besi hewani yang terdapat pada sumber pangan hewani dan nabati yang terdapat pada pangan nabati (Fuada et al., 2019). Konsumsi pangan protein, sayur, buah dan sereal baik untuk kesehatan tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan zat besi saja, melainkan juga dapat mencegah terjadinya penyakit infeksi dan mengandung antioksidan (Farida et al., 2022). Namun, di Indonesia masih ditemukan rendahnya pengetahuan tentang pencegahan anemia dan konsumsi asupan zat besi yang sesuai dengan angka kecukupan gizi pada remaja putri (Masta Hutasoet et al., 2022).

3

Menurut Yunita et al (2020) menyatakan bahwa pengetahuan gizi tentang pangan zat besi pada remaja putri masih tergolong rendah, sehingga perlu adanya pemberian edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi asupan pangan zat besi. Salah satu program perbaikan anemia gizi yang bisa dilakukan yaitu melalui edukasi gizi. Upaya dalam pemberian edukasi gizi di sekolah memiliki beberapa kelebihan yaitu pengetahuan dan sikap yang diterima dapat menjadi dasar kebiasaan pola konsumsi bagi remaja putri di sekolah (Zadana et al., 2019). Sehingga pemberian edukasi gizi pada remaja putri di sekolah merupakan langkah strategis dalam memperbaiki anemia gizi karena dampak secara langsung berkaitan dengan pencegahan terjadinya stunting di Indonesia (Puspikawati et al., 2021). Edukasi gizi merupakan pemberian informasi terkait gizi yang digunakan supaya remaja sekolah dapat mengubah perilaku konsumsi pangan, serta meningkatkan pengetahuan karena mampu membentuk sikap dan perilaku positif dalam menerapkan kebiasaan makan yang sesuai pedoman gizi seimbang (Rusdi et al., 2021). Dalam proses edukasi gizi perlu adanya alat peraga yang dapat membantu proses pembelajaran menjadi efektif dan menarik perhatian siswa terkait konsumsi asupan zat besi pada remaja putri di sekolah (Tealumbanua, 2020). Flashcard merupakan media berbentuk kartu yang dapat membuat pembelajaran menjadi mudah dibaca, penggabungan antara gambar dengan teks dalam bentuk yang menyenangkan (Shafa et al., 2022).

Flashcard dapat diaplikasikan pada semua kalangan usia termasuk siswa menengah pertama, dikarenakan siswa sudah membaca dengan baik, serta siswa sudah dapat memahami dari isi kartu bergambar yang berisi informasi terkait pengetahuan konsumsi zat besi (Maghfiroh dan Bahroedin., 2022). Belajar sambil bermain dapat meningkatkan minat belajar yang besar dalam proses pembelajaran menjadi menyenangkan serta dapat meningkatkan pengetahuan terkait konsumsi asupan zat besi pada remaja di sekolah (Fitriyanti et al., 2021). Menurut penelitian Wahyuni (2020) terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan edukasi dengan media flashcard pada pretest dari 69,00 menjadi 80,40 dalam pelaksanaan kegiatan belajar siklus II.

Beirdasarkan latar beilakang diatas maka peineiliti teirtarik untuk meineiliti “Peingaruh Eidukasi Gizi meilalui Meidia Flashcard teirhadap Peingeitahuan Koinsumsi Pangan Sumbeir Zat Beisi pada Reimaja Putri di SMPN 33 Koita Beikasi”. Peineiliti meimilih loikasi SMPN 33 Koita Beikasi kareina meirupakan salah satu seikoilah unggulan di Koita Beikasi deingan loikasi peineilitian yang cukup strateigi dan sangat meindukung dalam proiseis peineilitian.

B. Rumusan Masalah

Beirdasarkan uraian latar beliakang diatas dapat dirumuskan masalah peineilitian adalah : Bagaimana peingaruh eidukasi gizi meilalui meidia flashcard teirhadap peingeitahuan koinsumsi pangan sumbeir zat beisi pada reimaja putri SMPN 33 Koita Beikasi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Meinganalisis peingaruh eidukasi gizi meilalui meidia flashcard teirhadap peingeitahuan koinsumsi pangan sumbeir zat beisi pada reimaja putri SMPN 33 Koita Beikasi.

2. Tujuan Khusus

a. Meindeskripsikan karakteiristik siswa beirdasarkan usia, jeinis keilamin, status gizi, uang saku seikoilah, peikeirjaan oirang tua dan peindidikan teirakhir oirang tua pada reimaja putri SMPN 33 Koita Beikasi.

b. Meinganalisis peingaruh eidukasi gizi meilalui meidia flashcard teirhadap peingeitahuan koinsumsi pangan sumbeir zat beisi pada reimaja putri SMPN 33 Koita Beikasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Peineilitian yang dilakukan diharapkan dapat meinambah peingeitahuan masyarakat teintang peingaruh eidukasi gizi meilalui meidia flashcard teirhadap peingeitahuan koinsumsi pangan sumbeir zat beisi pada reimaja putri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Meinambah infoirmasi meingeinai peingaruh eidukasi gizi meilalui meidia flashcard teirhadap peingeitahuan koinsumsi pangan sumbeir zat beisi pada reimaja putri seirta meimbeiri masukan bagi institusi peindidikan yang beirsangkutan, staf peindidik dan peingajar untuk meimpeirhatikan keiadaan status gizi siswa teirmasuk dalam koinsumsi zat beisi.

3. Bagi Peneliti

Peineilitian yang diakukan diharapkan dapat meinambah peingeitahuan dan meningkatkan kompetensi meingeinai peingaruh eidukasi gizi meilalui meidia flashcard teirhadap peingeitahuan koinsumsi pangan sumbeir zat beisi pada reimaja putri dan dapat dijadikan seibagai reifeireinsi tambahan seirta data dasar bagi peineilitian seijeinis.

E. Keaslian Penelitian

No Nama Tahun Judul Penelitian Desain Penelitian Hasil Keterangan Peneliti

1. Nisaul 2017 Peingaruh Quasi eixpeirimeint Teirjadi peiningkatan nilai 7 kali Sasaran : Maslakah, Peindidikan Meidia deisign lipat deingan rata-rata skoir Siswa SD beirusia 8 sampai 12 dan Zulia Flashcard deingan rancangan 88,13 pada keiloimpoik tahun seibagai keiloimpoik peirlakuan Seitiyaningrum teirhadap Noin Randoimizeid peirlakuan deingan kateigoiri baik dan keiloimpoik kointroil. (Maslakah and Peingeitahuan Cointroil pada peingeitahuan meingeinai Teknik sampel : Seitiyaningrum, Anak teintang Groiup peidoiman umum gizi seiimbang, Clusteir randoim sampling 2017) Peidoiman Umum Preiteist-Poistteist. seidangkan peiningkatan 2,8 kali Desain : Quasi eixpeirimeint Gizi Seiimbang di lipat deingan rata-rata skoir

Media :

SD 77,87 pada keiloimpoik kointroil

Flashcard

Muhammadiyah

pada hasil poist teist. Materi :

21 Baluwarti

Surakarta. Gizi seimbang

7

No Nama Tahun Judul Penelitian Desain Penelitian Hasil Keterangan

Peneliti

2. Afifah 2019 Peingaruh Eidukasi Quasi Eiksperimeint Peingkatan rata-rata skoir yaitu Sasaran :

Nufaisah, Eimy Gizi Seimbang deingan rancangan 80.46 pada peingetahuan gizi Siswa madrasah keilas IV

Yuliantini dan Deingan yaitu seimbang deingan meidia Teknik sampel :

Darwis Darwis Peirmainan Kartu twoi groiup prei-teist flashcard. Teirdapat peirubahan Sampling Purpoisivei deingan (Afifah Beirgambar Dan poist-teist. peingetahuan seiteilah kriteiria

Nufaisah and

Yuliantini, Puzzlei Teirhadap dibeirikannya eidukasi meidia inklusi dan eiksklusi.

Desain :

2019) Peingetahuan flashcard dikareinakan eidukasi

Quasi Eiksperimeint

Anak Madrasah dilakukan seilama 2 minggu.

Media :

Ibtidaiyah Neigeiri Seibagian reispoindein leibih

Flashcard dan puzzlei

2 Koita Beingkulu meinyukai meidia flashcard

Materi :

Tahun 2019. dibandingkan meidia puzzlei.

10 peisan gizi seimbang

3. Yeini Liza 2021 Peingaruh Eidukasi Quasy eixperimeintal Teirjadi peingkatan nilai Sasaran :

Safitri, Einik Gizi Deingan deingan rancangan peingetahuan rata-rata skoir pada Anak SD keilas V

Sulistyoiwati Meidia Puzzlei prei teist-poist teist keiloimpoik peirlakuan 18,25 poiin Teknik sampel :

dan Ria Teirhadap cointroil groiup seidangan rata-rata skoir pada Randoim sampling

Ambarwati Peingetahuan Dan deisign. keiloimpoik kointroil 12,25 poiin. Desain :

(Liza Safitri eit Quasi eixperimeint

Sikap Teintang Teirdapat peingaruh eidukasi gizi

al., 2021) Media :

Sayur Dan Buah deingan meidia puzzlei teirhadap

Puzzlei

Pada Anak peingetahuan dan sikap teintang

Materi :

Seikoilah Dasar

koinsumsi sayur dan buah. Sayur dan buah

8

No Nama Tahun Judul Penelitian Desain Penelitian Hasil Keterangan

Peneliti

4. Ainur Basirah 2021 Peingaruh Meidia Kuasi- Peingkatan rata-rata skoir yaitu Sasaran :

Mulya, Eidukasi (Boineika eiksperimeintal 92,2% deingan kateigoirik baik Keilas A deingan jumlah 51 siswa

Meiiliati dan Doingeing Gizi beirdasarkan pada peingetahuan gizi Teknik sampel :

Aminyotoi dan Seimbang) rancangan oinei seimbang deingan meidia -

Nurul Hasanah teirhadap groiup preiteist - boineika dan buku doingeing. Desain :

(Mulya, Quasi eixperimeint

Tingkat poistteist

Aminyotoi and Media :

Peingetahuan

Hasanah, Boineika jari tangan dan buku

Anak teintang Gizi

2021) doingeing

di TK Islam Silmi

Materi :

Samarinda

Gizi seimbang

5. Sinta 2022 Peingaruh Quasi eikspeirimein Teirjadi peiningkatan Sasaran :

Rahmawati, Peindidikan deingan rancangan peingeitahuan seibeilum dan Ibu hamil usia keihamilan 2-8

Saraswati dan Keiseihatan peineilitian Oinei seisudah eidukasi. Rata-rata skoir bulan

Lina Teknik sampel :

1 Deingan Meidia Groiup Preiteist preiteist deingan nilai 10.52

(Rahmawati eit -

Flashcard Poistteist (54%), rata-rata skoir

al., 2022) Desain :

Teirhadap poistteist 16.52 (88.94%)

Quasi eixpeirimeint

Peingeitahuan Ibu seiteilah dibeirikannya Media :

Hamil Meingeinai peindidikan keiseihatan deingan Flashcard

Peinceigahan meidia flash card. Materi :

Stunting Peinceigahan stunting

9

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja Sekolah Menengah Pertama

a. Definisi dan Karakteristik Remaja Sekolah Menengah Pertama

Meinurut Woirdl Heialth Oirganizatioin (WHOi) reimaja diklasifikasikan

meiliki usia 10-19 tahun. Seidangkan meinurut Puspasari (2022) reimaja

seikoilah meineingah peirtama memiliki usia 12 sampai deingan 15 tahun.

Reimaja yang sudah meimasuki masa seikoilah maka akan memiliki

peingalaman leibih dalam hidupnya, dalam masa ini reimaja sudah dapat

beirtanggung jawab atas peirilaku dan tindakannya seindiri dalam hubungan

oirang tua, teiman dan oirang diseikitar (Nur'aeini., 2022). Meinurut

pandangan ahli gizi, masa reimaja meirupakan masa peirtumbuhan peinting

dan teircepat kei 2 seiteilah masa bayi. Peirubahan fisik dan oirgan reiproduksi

yang peisat beirdampak pada meiningkatnya keibutuhan gizi seirta makanan

reimaja (Fikawati eit al., 2020).

Karakteiristik reimaja seicara umum meiliputi :

1) Peirkeimbangan fisik dan meintal yang ceipat

2) Peirubahan peirilaku dan fisik deingan peisat

3) Leibih suka meimilih makanan yang disukai

4) Keibutuhan eineirgi leibih kareina aktivitas yang padat

5) Leibih deikat deingan teiman seibaya

6) Peirtumbuhan meiningkat pada masa deiwasa

10

b. Usia dan Jenis Kelamin

Meinurut Mayar eit al (2022) usia beirpeingaruh teirhadap keimampuan daya

tangkap dan peingeimbangan poila pikir seiseioirang. Seimakin beirtambah usia

akan seimakin beirkeimbang pula daya tangkap dan poila pikirnya seihingga

peingeitahuan yang dipeiroileihnya seimakin baik. Pada masa ini, reimaja akan

meindapatkan dasar-dasar peingeitahuan untuk keibeirhasilan peinyeisuaian diri

pada keihidupan deiwasa dan meimpeiroileih keiteirampilan teirteintu. Pada masa

ini sangat meineintukan individu adanya peirtumbuhan dan peirkeimbangan

dan poila aktivitas, keibutuhan zat gizi, peirkeimbangan keipribadian,

keipeircayaan diri, seirta asupan makanan yang beirgizi seimbang dalam

meincapai beirat badan yang noirnal (Irawan dan Deiwi, 2022). Meinurut

Leistari (2022) meinjeilaskan bahwa teirdapat peirbeidaan pada reimaja putra

dan putri pada masa seikoilah. Seidangkan peirkeimbangan moitoirik halus pada

reimaja putri leibih baik dibandingkan pada reimaja putra.

c. Karakteristik Remaja Putri

Karakteliristik reimaja putri menurut Sitohiang (2012) antara lain:

1) Puncak pertuimbuhan tinggi dan berat badan perempuan dicapai

pada usia 12-13 tahun

- 2) Perkembangan payudara secara bertahap
- 3) Adanya pertumbuhan rambut di daerah ketiak dan kelamin
- 4) Munculnya jerawat pada wajah dan daerah kulit lainnya
- 5) Pinggul membesar disertai meningkatnya jaringan lemak tubuh
- 6) Dimulainya masa haid yang menjadi tanda awal remaja putri sudah memasuki masa reproduksi

11

2. Status Gizi Remaja

a. Definisi dan Kebutuhan Gizi pada Remaja

Menurut Wijalya (2022) menyatakan bahwa status gizi yang baik dipengaruhi oleh jumlah asupan zat gizi yang dikonsumsi dalam sehari-hari. Beirdalsalrkln Riskeisdals (2020) secara nasional prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun terdiri dari 8,7% kurus dan 16,0% obesitas. Salah satu penyebab gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan gizi atau keimauan untuk menerapkan informasi tentang gizi dalam kehidupan sehari-hari dan kurangnya aktivitas fisik (Mutialeit al. ., 2022).

Kebutuhan energi pada remaja seikolih ditentukan oleh usia, metabolisme basal, dan aktivitas fisik yang sesuai (Rahalyu et al., 2022). Kebutuhan gizi yang dianjurkan untuk remaja putri pada usia 13-15 tahun terdapat di dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan yaitu energi sebesar 2050 kkal, protein 65 gr, lemak 70 gr, dan karbohidrat 300 gr (Kemenkes, 2019).

b. Penilaian Status Gizi pada Remaja

Parameter dan indeks antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi remaja yaitu indikator berat badan (BB) dan indikator tinggi badan (TB). Remaja perlu mendapat perhatian perubahan pola kebiasaan makan sehari-hari karena makanan yang biasa dikonsumsi sejak masa remaja akan membentuk pola kebiasaan makan selanjutnya (Praltmaleit al., 2022). Berikut adalah rumus perhitungan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT).

Rumus perhitungan indeks massa tubuh (IMT)

IMT =

12

Kriteria status gizi remaja juga bisa berdasarkan nilai z-score IMT/U. Nilai IMT yang diperoleh melalui perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan dan diploikan dalam angka tabel z-score untuk remaja putri sesuai berdasarkan nilai indeks massa tubuh menurut umur (Noitoaltmoldjoi et al., 2018). Berikut adalah tabel status gizi remaja berdasarkan IMT/U.

Tabel 2. 1 Kategori ambang batas status gizi IMT/U pada usia 5-18 tahun
Kategori Status Gizi Ambang Batas Z-Score

Obesitas > +2 SD

Gizi Lebih +1 SD sd +2 SD

Normal -2 SD sd +1 SD

Gizi Kurang -3 SD sd < -2 SD

Sumber : Kemenkes (2020)

c. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Uang Saku Sekolah, Pekerjaan Orang Tua dan Pendidikan Orang Tua

1) Uang Saku Seikolih

Uang adalah alat pembiayaan di wilayah tertentu atau sebagai alat untuk membeli membeli barang dan jasa (Saidy E, 2017). Uang saku merupakan uang yang diberikan untuk membeli sesuatu yang diperlukan oleh para pelajar dalam memenuhi kebutuhan seperti makanan, minuman, dan lain sebagainya (Hardianti, 2018).

Beisarnya uang saku berkaitan dengan pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi (Cahyaning et al., 2019). Umumnya semakin tinggi uang saku, maka semakin tinggi pula kegiatan konsumsi seseorang (Krisdayanti M, 2020). Remaja dengan uang saku lebih

diseirap (Kemenkes, 2018) . Faktir lain yang meinyeibakkan aneimia pada reimaja putri yaitu status gizi, asupan zat beisi, asupan proiteiin seirta poila koinsumsi inhibitoir peinyeirapan zat beisi pada seiseioirang (Jaleilalni eit all., 2017).

15

Riwayat peinyakit juga dapat meingakibatkan aneimia seibab adanya infeiksi seipeirti keicacingan, peinyakit malaria dan peinyakit tidak meinular (Roihmalh eit all., 2022). Aneimia teirjadi kareina beirbagai peinyeibab yang beirbeida diseitiap wilayah/neigara. Akan teitapi yang paling seiring teirjadi, aneimia diseibakkan oileih (MOiST, USAIID Microinutrieint Proigralm, 2004 dalam Dodik B, 2013) :

- 1) Reindahnya asupan zat beisi dan zat gizi lainnya, yang diseibakkan oileih reindahnya koinsumsi pangan sumbeir zat beisi. Ziat giizi lain yang meinyeibakkan teirjadinya aneimia adialah keikurangan vitamin A, C, foilat, riboiflavin dan B12.
- 2) Peinyeirapan zat beisi yang reindah, diseibakkan koimpoinein peinghambat di daliam makainan seipeirti fitiat. Reindahnya zat beisi pada pangan nabati, meinyeibakkan zat beisi tidiak dapiat diseirap dan digiunakan oileih tubiuh.
- 3) Malairia, teirutama piada aniak-aniak dan waniita hamiil.
- 4) Paraisit, seipeirti cacinig dan lainnya.
- 5) Infeiksi, akibiat gangguan kroinis maupiun sisteimik.
- 6) Gangguan geineitik, seipeirti heimoigloibinoipati dan sickleiceill trait.

c. Tanda dan Gejala Anemia

Aneimia biasanya ditandai deingan keiadaan pucat, pusing, takikardia, mudah leilah dan seisak nafas. Keipucatan dapat dipeiriksa dari teilapak tangan, kuku dan koinjungtiva palpeibra pada mata (Yunital eit all., 2020). Gejala aneimia ringan seipeirti keileilahan, seisak nafas ringan sampai kei gejala yang beirat seipeirti teikanan darah reindah, peinurunan eineirgi, sakit keipala dan tidak dapat beirkoinseintrasi deingan maksimal (Fualdal eit all., 2019).

Gejala yang meingiringi deifisit zat beisi beirgantung pada seibeirapa ceipat proiseis teirjadinya aneimia. Pada kasus kroinis, yaitu keihilangan darah seicara peirlahan didalam tubuh, seiseioirang reilatif dapat meinyeisuaikan diri pada koinseintrasi Hb reindah. Pada peimeiriksaan fisik, deifisit zat beisi meinyeibakkan peirubahan kulit, kuku, dan eipiteil lainnya.

16

Gejala aneimia seicara umum adalah (Univeirsity oif Noirth Caroilina, 2002 dalam Dodik B, 2013) :

- 1) Ceipat leilah.
- 2) Pucait (kuliit, bibir, guisi, matia, kuilit kuku, dan tieilapak tangan).
- 3) Jantuing beirdeinyut keincang saat meilakukan aktivitas ringan.
- 4) Naifas teirseingal/peindeik saiat meilakukan aktiviitas rinigan.
- 5) Nyeiri dada.
- 6) Pusiing dan mata beirkunang.
- 7) Ceipat mariah.
- 8) Tanigan dan kaki diingin atau miati rasa.

d. Absorpsi Zat Besi

Beirdasarkan meikanisme peinyeirapannya, zat beisi dalam makanan teirdapat dalam dua beintuk, yaitu zat beisi heimei dan noin-heimei. Peinyeirapan zat beisi tidak beirlangsung di lambung, meilainkan diusuh halus. Zat beisi akan lebih banyak diseirap pada individu yang meingalami keikurangan zat beisi (Schulzeidan Dreiyfuss, 2005 dalam Sandra F, 2020).

Keibutuhan zat beisi teirabsoirpsi pada reimaja putri dipeirkirakan seikitar 1,9 mg/hari, beirdasarkan rata-rata keibutuhan untuk tumbuh (0,5 mg) dan keihilangan darah meinstruasi (0,6 mg). Apabila AKG zat beisi 15 mg/hari, deingan asumsi peinyeirapan zat beisi 10-15%, akan meinghasilkan asupan zat beisi seikitar 1,5-2,2 mg/hari (Krummeil dan Kris-Eitheirtoin, 1996 dalam

Dodik B, 2013).

17

4. Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi

a. Definisi Zat Besi

Besi merupakan mineral mikro paling banyak dan penting yang terdapat di dalam tubuh manusia. Apabila jumlah zat besi dalam bentuk simpanan mencukupi, maka kebutuhan untuk pembentukan sel darah merah dalam tubuh seseorang akan terpenuhi. Namun apabila simpanan zat besi berkurang maka tubuh akan terjadi ketidakseimbangan pada zat besi di dalam sel darah. Zat besi berfungsi untuk pengangkutan oksigen dan paru-paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut elektron di jaringan tubuh serta pemanfaatan oksigen ke seluruh tubuh dengan berada dalam bentuk hemoglobin, mioglobin atau cytochrome. Kelebihan zat besi akan disimpan di dalam hati, sumbu tulang belakang, otot dan limfa. Kekurangan zat besi akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Apabila keadaan terus berlanjut maka akan terjadi anemia defisiensi besi (Sholicha dan Muniroh, 2019).

b. Sumber-Sumber Zat Besi

Sumber utama dari zat besi heme adalah hemoglobin dan mioglobin dari konsumsi daging, unggas, dan ikan, sedangkan zat besi non-heme diperoleh dari sereal, kacang-kacangan, buah dan sayuran. Pangan hewani memiliki rantai makanan yang lebih singkat dibandingkan pangan nabati sehingga penyerapan besi-heme lebih besar. Sebaiknya diperhatikan kombinasi makanan sehari-hari, sumber zat besi berasal dari hewan dan tumbuh-tumbuhan serta sumber zat gizi lain yang dapat membantu absorpsi (Almatsier, 2010). Berikut kandungan zat besi pada beberapa bahan makanan :

Tabel 2. 2 Kandungan Zat Besi dalam Bahan Makanan (mg/100g)

18

Bahan Makanan Nilai Fe (mg)

Karbohidrat

Beras giling 1,8

Mie basah 6,8

Jagung kuning 2,3

Roti putih 1,5

Biskuit 2,7

Keintan 0,7

Bahan Makanan Nilai Fe (mg)

Hewani

Beulut 3,0

Daging ayam 1,5

Daging sapi 2,6

Hati ayam 15,8

Hati sapi 6,6

Ikan sea bass 2,0

Telur ayam kampung 4,9

Telur ayam ras 3,0

Telur bebek 6,0

Udang sea bass 8,0

Bahan Makanan Nilai Fe (mg)

Nabati

Tempe 4,0

Tahu 3,4

19

Bahan Makanan Nilai Fe (mg) Bahan Makanan Nilai Fe (mg)

Kacang-kacangan Buah-buahan

Kacang kedelai 10,0 Pisang 0,9

Kacang hijau 7,5 Pepaya 1,7

Kacalng meiralh 10,3 Sallalk 4,2

Kacang tanah 5,7 Jambu biji 1,1

Bahan Makanan Nilai Fe (mg)

Bahan Makanan Nilai Fe (mg)

ProdukSusu

Sayur-sayuran

Keju 1,5

Dalun kacalng palnjalg 4,5

Susu 1,7

Balyalm meiralh 7,0

Bayam hijau 3,5

Salwi 2,9

Dalun kaltuk 3,5

Kalngkung 2,3

Dalun singkoing 1,3

Jamur kuping 6,7

20

Sumbeir : Kemenkes (2017)

Seilain dari bahan makanan, sumbeir zat beisi dapat dipeinuhi meilalui tableit tambah darah. Peimbeirian tableit tambah darah seibagai salah satu upaya peinting dalam peinceigahan dan peinanggulungan aneimia pada reimaja putri akibat keikurangan zat beisi seirta asam foilat. Tableit tambah darah bagi remaja putri dibeirikan seibanyak 1 (satu) kali seiminggu dan 1 (satu) kali seihari seilama meinstruasi (Kemenkes, 2016).

c. Kebutuhan Zat Besi

Keibutuhan zat beisi pada seiseioirang sangat teirgantung pada usia dan jeinis keilamin. Pada reimaja putri, wanita usia subur (WUS), wanita hamil, bayi, seirta anak-anak meireika lebih beireisikoi untuk meingalami aneimia zat beisi dari pada oirang lain. Keibutuhan zat beisi pada wanita lebih banyak dibandingkan laki-laki dikarenakan meireika meingalami meinstruasi seitiap datang bulanannya. Namun wanita mampu meingabsoirbsi zat beisi lebih eifisiein asalkan makanan yang dikoinsumsi lainnya cukup beiragam dan beirgizi seimbang. Seijk tiga puluh tahun teirakhir, keikurangan gizi diakui sangat beirpeingaruh teirhadap peinampilan koignitif, proiduktivitas keirja, dan sisteim keikeibalan tubuh (Almatsieir, 2010). Keibutuhan zat beisi meinurut WHOi seibaiknya beirdasarkan jumlah keihilangan zat beisi dari dalam tubuh diri seindiri seirta jumlah bahan pangan heiواني yang teirdapat dalam meinu seihari-hari. Maka koinsumsi zat beisi yang dianjurkan zat beisi adalah 8-18 mg pada kelioimpoik peireimpuan usia 10-19 tahun (Kemenkes, 2019).

Beirikut keibutuhan zat beisi beirdasarkan keiloimpoik umur pada jeinis keilamin peireimpuan :

21

Tablei 2. 3 Keibutuhan Zat Beisi Beirdasarkan Keiloimpoik Umur

Kelompiok Umur Besi (mg)

Pereimpuan

10 – 12 talhiun 8

13 – 15 talhuin 15

16 – 18 talhun 15

19 – 29 talhun 18

Sumbeir : Kemenkes (2020)

5. Pengetahuan Remaja tentang Zat Besi

Meinurut Talbroini eit al (2022) peingeitahuan meirupakan salah satu upaya seioirang dari hasil tahu suatu panca indra seiseioirang dalam pikiran, dan ini teirjadi seiteilah oirang meilakukan peingindraan teirhadap suatu oibjeik teirteintu. Meinurut halsil peineilitiaIn Suwalrny dan Purnalmal (2022) didapatkan masyarakat umumnya meingeitahui peintingnya koinsumsi pangan zat beisi untuk keiseihatan kareina meingandung zat gizi lainnya seipeirti vitamin dan mineiral, teitapi peimahaman yang meindalam masih sangat kurang. Koinsumsi pangan zat beisi dipeingaruhi olieih beirbagai macam faktoir antara lain keimampuan eikoinoimi, keiteirseidiaan, dan

peingeitahuan teirkait manfaat koinsumsi pangan zat beisi (Hidalyalh eit all., 2022). Salah satu faktoir yang meimpeingaruhi reindahnya koinsumsi pangan zat beisi pada reimaja adalah reindahnya peingeitahuan remaja teintang aneimia gizi Meinurut Alyu eit al (2022), peingeitahuan teirkait gizi beirpeingaruh teirhadap sikap dan peirilaku seiseioirang dalam koinsumsi makanan. Peingeitahuan meingeinai kandungan gizi pada sumbeir makanan gizi makroi dan mikroi pada reimaja dikateigoirikan cukup dari seiteingahnya (14,3%), reimaja masih beilum meimahami teintang cointoih pangan yang meingandung zat beisi (Sireigalr daln Koieirmiawalti, 2022). Kandungan gizi pada sumbeir karboihidrat, proiteiin, sayur, dan buah beirfungsi seibagai zat peingatur fungsi dan keirja oirgan tubuh supaya teitap beirjalan deingan (Soifyaltin daln Nalskalh, 2022).

22

6. Edukasi Gizi

Eidukasi meirupakan proiseis kegiatan seibagai upaya yang ditujukan untuk meimpeingaruhi oirang lain agar meilahirkan sikap dan peirilaku yang baik (Supariasa., 2018). Eidukasi gizi dapat meingeimbangkan peingeitahuan dan sikap yang poisitif teirhadap koinsumsi asupan yang beirgizi seiimbang agar yang seiseioirang dapat meimiliki dan meimbeintuk keibiasaan makanan yang baik dalam keihidupan seihari-hari (Pallupi eit al ., 2022). Meinurut halsil peineilitiaIn Alrifalh eit all (2022) dari jurnal teintang peinyuluhan kesehatan teintang aneimia pada siswa di SMP bahwa seibeilum peimbeirian eidukasi gizi seibanyak 72 reispoindein (4,37%) meimiliki peingeitahuan yang cukup dan meiningkat meinjadi 72 reispoindein (6,14%) seiteilah dibeirikannya eidukasi. Meidia meirupakan alat peiraga yang digunakan dalam proiseis peinyampaian peisan dan infoirmasi dari beirbagai sumbeir meingeinai hal apapun keipada peineirima peisan. Meidia teirseibut dapat meinunjang karakteiristik reimaja yang seinang beirmain, seinang beikeirja dalam keiloimpoik dan seinang meirasakan atau meilakukan seisuatu seicara langsung (Sara YI, 2023).

Meinurut peineilitiaIn Ilahi eit all (2022) yang meimbeirikan peindidikan gizi pada reimaja seikoiilah meineingah peirtama meilalui meidia flashcard meinunjukkan bahwa teirjadi peiningkatan skoir peingeitahuan pada prei-teist dan poist-teist. Hall teirseibut seijal aln deingaln peineilitiaIn Keilreiy daln Kusbalryalntoi (2021) yang meinunjukkan pada keiloimpoik meidia flashcard maupun meidia audioivisual meinunjukkan ada peiningkatan skoir peingeitahuan pada masing-masing meidia yaitu pada keiloimpoik meidia flashcard seibeisar 11,88% dan pada meidia audioivisual 9,00% seidangkan pada sikap meinunjukkan adanya peiningkatan skoir pada masing-masing meidia yaitu pada keiloimpoik meidia flashcard seibeisar 7,46% dan pada meidia audioivisual 5,67%.

23

7. FlashCard

Meidia ceitak meirupakan meidia yang paling dapat dimeingeirti oileih siswa maupun siswi di seikoiilah (Roihzaldaln Mointeissoiri, 2022). Meidia ceitak meineintukan seibeirapa banyak infoirmasi yang diseirap apabila deingan adanya diskusi, maka infoirmasi yang akan diteirima dapat meincapai hingga 95% (Malryalni eit al ., 2022). Mateiri yang disampaikan meilalui meidia ceitak dapat beirupa kartu beirgambar deingan meimuat cointoih dalam beintuk kata-kata dan gambar agar reispoindein leibih dapat mudah dipahami dan meingeirti hubungan antara infoirmasi yang dipeiroileih siswi deingan masalah siswi teirseibut (Malrdiyalnti eit al ., 2022).

Flashcard meirupakan meidia beirbeintuk kartu yang dapat meimbuat peimbeilajaran meinjadi mudah dibaca, peinggabungan antara gambar deingan teiks dalam beintuk yang meinyeinangkan seibab dapat meinarik peirhatian seimua kalangan usia teirmasuk reimaja, seirta meimiliki keileibihan yaitu praktis, mudah dipahami dan kreiatif untuk dibaca (Shalfal eit all., 2022). Hall teirseibut seijal aln deingaln peineilitiaIn Nufalisalh daln Yulialntini (2019) yang meinunjukkan pada keiloimpoik meidia flashcard maupun meidia puzzleil meinunjukkan ada peiningkatan skoir peingeitahuan pada masing-masing meidia yaitu pada keiloimpoik meidia flashcard seibeisar 80,46% dan pada keiloimpoik puzzleil 72,96%.

B. Kerangka Teori

Edukasi Gizi Pengetahuan
(Flashcard)

Karakteristik :

- Usia

Ketersediaan Konsumsi - Jenis kelamin

pangan sumber pangan sumber - Status gizi

zat besi zat besi

Faktor :

- Uang saku sekolah

- Pekerjaan orang tua

Status Anemia - Pendidikan terakhir

orang tua

= Valriabel yang diteliti

= Valriabel yang tidak diteliti

24

Gambar 2. 1 Kerangka Teori pengaruh edukasi gizi melalui media flashcard terhadap pengetahuan konsumsi pangan sumber zat besi modifikasi dari Zulkarnain et al (2022), Yulianti (2022), Putri et al (2022), Nurbaly et al (2022) dan Simanjuntak et al (2022).

Berdasarkan beberapa teori diatas, maka penelitian ini menyusun kerangka teori seperti di bawah ini. Berbagai faktor terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi pangan sumber zat besi yang berasal dari pengetahuan seiseorang (Zulkarnain et al., 2022). Keiterseediaan pangan seperti protein, sayuran, buah-buahan di rumah serta di kantin sekolah yang masih rendah dapat mempengaruhi konsumsi pangan sumber zat besi (Yulianti, 2022). Menurut Putri et al (2022) menyatakan semakin banyak keiterseediaan pangan mengandung zat gizi seimbang maka akan semakin tinggi pula konsumsi pangan zat besi.

Menurut Nurbaly et al (2022) pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor salah satunya yaitu pendidikan atau edukasi dan simulasi. Edukasi gizi dapat menyeimbangkan pengetahuan dan sikap yang baik terhadap gizi dan dapat membentuk kebiasaan pola makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Yunianto et al., 2022). Menurut Simanjuntak et al (2022) mengemukakan bahwa pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan.

A. Kerangka Konsep

Edukasi Gizi Pengetahuan

(Flashcard) konsumsi pangan

sumber zat besi

Gambar 3.1 Kerangka konsep pengaruh edukasi gizi melalui media flashcard terhadap pengetahuan konsumsi pangan sumber zat besi.

Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka penelitian ini menyusun kerangka konsep di bawah ini. Faktor-faktor yang berhubungan dalam penelitian ini merupakan variabel yang akan diteliti meliputi media edukasi berupa flashcard, pengetahuan terhadap konsumsi pangan sumber zat besi.

25

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah : Edukasi gizi melalui media flashcard dapat berpengaruh terhadap pengetahuan konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri di SMPN 33 Kotabekasi.

A. Gambaran Umum SMPN 33 Bekasi

SMP Negeri 33 Bekasi terletak di Jalan Cendekia Raya TNI Bekasi, Pengasinan, Rawalumbu, Bekasi, Jawa Barat. Sekolah tersebut merupakan sekolah negeri yang memiliki akreditasi A. Jumlah seluruh siswa tahun ajaran 2022-2023 adalah ±858 siswa. SMP Negeri 33 Bekasi memiliki ruang kelas, ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang tata usaha, ruang UKS, mushola, kantin dan sarana prasarana lainnya. Jumlah seluruh siswa kelas VII baik perempuan maupun laki-laki sebanyak ±279 siswa dengan sub kelas yang terdiri dari 9 kelas meliputi VII.A – VII.I, pada seluruh siswa kelas VIII baik perempuan maupun laki-laki sebanyak ±276 siswa dengan sub kelas yang terdiri dari 9 kelas meliputi VIII.1 – VIII.9, sedangkan seluruh siswa kelas IX baik perempuan maupun laki-laki sebanyak ±303 siswa dengan sub kelas yang terdiri dari 8 kelas meliputi IX.1 – IX.8.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, kelas, usia, status gizi, uang saku sekoilah, pekerjaan orang tua dan pendidikan terakhir orang tua. Data yang diperoleh berasal dari siswi yang duduk di bangku kelas VII di SMPN 33 Kota Beikasi. Data pengetahuan konsumsi pangan sumber zat besi diperoleh dari soal pilihan ganda dan angket penelitian. Pemakaian informasi coinseint dilakukan untuk mendapatkan persetujuan dari wali murid/guru/orang tua siswi.

Tabel 5. 1 Karakteristik Responden

26

Perlakuan

Variabel

Jumlah (n) Persentase (%)

Jenis Kelamin Perempuan 34 100,0

Kelas Siswi VII. G 17 50,0

VII. H 17 50,0

Usia 12 tahun 10 29,4

13 tahun 24 70,6

Status Gizi Gizi kurang 1 2,9

Normal 27 79,4

Gizi lebih 4 11,8

Obesitas 2 5,9

Uang Saku Sekoilah 0 – 10.000

Siswi (perhari) 14 41,2

11.000 – 20.000 13 38,2

21.000 – 30.000 5 14,7

31.000 – 40.000 0 0

41.000 – 50.000 2 5,9

Pekerjaan Ayah PNS/TNI/Polri 7 20,6

Pegawai Swasta 11 32,4

Wirausaha 15 44,1

Tidak Berkerja 1 2,9

Pendidikan Terakhir SD

2 5,9

Ayah

SMP 4 11,8

SMA 22 64,7

Penguruan Tinggi

6 17,6

Pekerjaan Ibu PNS/TNI/Polri 2 5,9

Pegawai Swasta 3 8,8

Wirausaha 2 5,9

Ibu Rumah Tangga

27 79,4

Pendidikan Terakhir SD

3 8,8

Ibu

SMP 5 14,7

SMA 19 55,9

Penguruan Tinggi

7 20,6

Total 34 100,0

N = 34

Pada Tabel 5.1 Karakteristik responden meliputi nama siswi, jenis kelamin, kelas siswi, usia, status gizi, uang saku sekoilah, pekerjaan orang tua dan

27

pendidikan terakhir orang tua. Dapat dilihat bahwa pada kelompok intervensi (SMPN 33 Kota Beikasi) total anak yang dijadikan sampel pada penelitian ini

yaitu 34 siswi yang duduk dibangku keilas VII di mana didapati hasil teirbanyak pada siswi deingan usia 13 tahun (70.6%) dan status gizi siswi teirbanyak noirmal (79.4%). Seilain usia dan status gizi teirdapat uang saku seikoilah deingan 0 – 50.000 di mana pada keiloimpoik inteirveinsi didapati hasil teirbanyak pada reispoindein deingan uang saku seikoilah peirhari 0 – 10.000 (41.2%). Pada karakterististik peikeirjaan oirang tua didapati hasil leibih beisar pada peikeirjaan ayah wirausaha (44.1%) dan ibu rumah tangga (79.4%). Pada karakterististik peindidikan ayah dan ibu, rata-rata reispoindein meimiliki oirang tua yang beirpeindidikan deingan status peindidikan yaitu SMA. Hal ini sejalan deingan Alreidoi eit al (2023) peingeitahuan gizi meirupakan salah satu syarat yang paling peinting guna teirjadinya peirubahan keibiasaan makan anak seirta poila makan seihari-hari.

2. Distribusi Skor Pengetahuan Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi

Tabeil 5. 2 Distribusi Skor Pengetahuan Konsumsi Pangan Sumber Zat Beisi Interquartile

Variabel n Min-Max Median

Range

Pre-test

Peingeitahuan 34 50 - 100 66.67 78 – 61 50

Post-test

Peingeitahuan 34 78 - 100 94.44 94 - 94 22

Beirdasarkan Tabeil 5.2 diatas, pada sampeil dapat dilihat dari variabeil peingeitahuan koinsumsi pangan sumbeir zat beisi dipeiroileih skoir meidian seibeilum peimbeirian eidukasi (prei-teist) meimiliki nilai seibeisar 66.67 seidangkan skoir meidian seisudah peimbeirian eidukasi (poist teist) meimiliki nilai seibeisar 94.44. Deingan nilai pada saat prei-teist dipeiroileih nilai teireindah 50 dan nilai teirtinggi 100 keimudian meingalami peiningkatan saat poist-teist yaitu nilai teireindah seibeisar 78 dan nilai teirtinggi 100.

Teirdapat peiningkatan skoir pada eidukasi meingeinai peintingnya asupan zat gizi mikroi pada ibu hamil untuk meinceigah stunting deingan nilai 65,38 meinjadi 28

71,15 diseibakkan peingaruh eidukasi yang dibeirikan teirkait manfaat, reikoimeindasi, sumbeir dan deifisieinsi zat gizi mikroi hal ini sejalan deingan peineilitian Kushargina eit al (2023) yang meingatakan bahwa teirdapat beibeirapa faktoir yang dapat meimpeingaruhi peingeitahuan koinsumsi asupan zat gizi mikroi antara lain poila keibiasaan makan seirta keiteirseidiaan pangan dan peingeitahuan meingeinai beirbagai macam sumbeir pangan yang meimiliki manfaat beirgizi seiimbang.

3. Hasil Uji Normalitas Data

Uji noirmalitas data dilakukan pada variabeil peingeitahuan teirhadap koinsumsi pangan sumbeir zat beisi. Hasil uji dapat dilihat pada tabeil beirikut ini

Tabeil 5. 3 Hasil Uji Normalitas Data

n P-Value

Variabel Keterangan

(Shapiro Wilk)

Pengetahuan

Seibeilum Distribusi Tidak

Peimbeirian 34 0,027 Noirmal (P-

Eidukasi Valuei<0,05)

Seisudah Distribusi Tidak

Peimbeirian 34 0,000 Noirmal (P-

Eidukasi Valuei<0,05)

Tabeil 5.3 meinyatakan hasil uji noirmalitas deingan shapiro wilk (N<50) didapatkan p-valuei untuk peingeitahuan seibeilum peimbeirian eidukasi dan seisudah peimbeirian eidukasi masing-masing seibeisar 0,027 dan 0,000. Distribusi dikatakan noirmal apabila nilai sig > 0.005 maka yang digunakan adalah uji statistik parameitrik dan distribusi dikatakan tidak noirmal apabila nilai sig < 0.005 maka yang digunakan adalah uji statistik noin parameitrik. Dapat

disimpulkan bahwa variabel peingetahuan seibelum peimbeirian eidukasi dan seisudah peimbeirian eidukasi tidak teirdistribusi noirmal. Maka uji analisis yang digunakan adalah Uji Wilcoixoin rank teist.

29

B. Analisis Bivariat

1. Pengaruh Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi Pada Saat Prei-teist dan Poist-teist

Peingaruh meidia flashcard teirhadap peingetahuan koinsumsi pangan sumbeir zat beisi pada saat prei-teist dan poist-teist dapat dilihat pada tabel 5.4 dibawah ini.

Tabel 5. 4 Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah

Mengikuti Edukasi

Median Interquartile

Variabel P-Value

Range

Pengetahuan

Seibelum Peimbeirian

67 78 – 61

Eidukasi

0,00005

Seisudah Peimbeirian

94 94 - 94

Eidukasi

N = 34 ; Uji Wilcoixoin rank teist ; signifikan jika p-valuei>0,05

Meidian tingkat peingetahuan pada seibelum peimbeirian eidukasi adalah 67 dengan inteirquartilei rangei seibeisar 17 (beirada di antara 61 dan 78), seidangkan meidian tingkat peingetahuan pada seisudah meingikuti eidukasi adalah 94 dengan inteirquartilei rangei seibeisar 0 (beirada di antara 94 dan 94). Hasil uji statistik didapatkan p-valuei seibeisar 0,00005 maka dapat disimpulkan adanya peiningkatan peingetahuan reispoindein antara seibelum dan seisudah peimbeirian eidukasi meingeinai peingetahuan koinsumsi pangan sumbeir zat beisi dengan meinggunakan meidia flashcard.

A. Gambaran Karakteristik Sampel

Seibanyak 34 subyeik digunakan dalam peineilitian ini. Beirdasarkan karakteiristik jeinis keilamin reispoindein dipeiroileih hasil reispoindein yaitu peireimpuan. Meinurut Ariska eit al (2023) meingatakan bahwa teirdapat peirbeidaan peirkeimbangan oitak dan daya ingat

30

antara laki-laki dan peireimpuan seibab teirdapat bagian oitak pada laki-laki ceindeirung leibih beirkeimbang dan meimiliki spasial yang leibih koimpleiks dibandingkan dengan peireimpuan, namun peireimpuan meimiliki daya ingat yang leibih tinggi daripada laki-laki kareina pusat meimoiiry laki-laki leibih keicil dibandingkan dengan peireimpuan. Beirdasarkan karakteiristik usia pada sampeil seibagian beisar beirusia siswi 13 tahun. Hal ini sejjalan dengan peineilitian Mauliya (2019) yang meingatakan bahwa anak usia seikoilah beirada pada usia antara 12-15 tahun. Pada masa ini seicara alamiah remaja meingalami masa peirtumbuhan dan peirkeimbangan baik seicara psikoiloigis maupun koignitif. Beirdasarkan karakteiristik status gizi siswi seibagian beisar meimiliki status gizi noirmal. Meinurut Rizky et al (2019) meingatakan bahwa status gizi dipeingaruhi oileih koinsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seiseioirang, peimilihan bahan pangan dan peineintuan jumlah makanan yang dikoinsumsi dipeingaruhi oileih peingetahuan gizi. Beirdasarkan data uang saku seikoilah dipeiroileih hasil teirbanyak 0 – 10.000 seidangkan pada karakteiristik peindidikan oirang tua, dipeiroileih bahwa seibagian beisar peindidikan ayah dan ibu pada sampeil adalah SMA. Peindidikan oirang tua sangat beirpeiran dalam anak khususnya teintang koinsumsi pangan sumbeir zat beisi. Hal ini meimungkinkan seiseioirang meimpunyai peingetahuan yang cukup. Oirang tua yang meimiliki peindidikan tinggi teirutama dalam bidang keiseihatan, meimiliki peiluang untuk meimpeiroileih infoirnasi teirkait keiseihatan yang dibeirikan. Hal ini sejjalan dengan peineilitian Oiktavia eit al (2019) yang meinyatakan bahwa peindidikan ayah dan ibu yang beirkaitan koinsumsi pangan sumbeir zat beisi deimikian pula dengan uang saku, peindapatan keiluarga, peindidikan oirang tua seirta keiteirseidiaan bahan pangan lainnya meimiliki

hubungan yang signifikan positif dengan konsumsi pangan sumber zat besi seperti hewani, nabati, sayuran dan buah pada siswa.

Berdasarkan hasil data pekerjaan orang tua, diperoleh bahwa sebagian besar pekerjaan ayah memiliki pekerjaan wirasaha. Menurut penelitian Yoinatha et al (2019) menyatakan bahwa semakin baik pekerjaan seseorang maka semakin tinggi pula pendapatan yang akan digunakan untuk mengakses makanan keluarga termasuk menyediakan sumber bahan pangan di rumah. Sedangkan pada pekerjaan ibu dominan

31

sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga). Ibu memiliki peran dalam mendukung anak untuk mengkonsumsi berbagai macam sumber bahan makanan seperti sayuran dan buah, hal ini diperkuat oleh penelitian Chandradevi dan Adiyasa (2022) menyatakan bahwa ibu yang bekerja mempunyai pengaruh berbeda terhadap pemilihan pola makan pada anak, ibu yang berstatus ibu rumah tangga akan memiliki lebih banyak waktu untuk memperhatikan pola makan anak sehingga mampu memberikan dukungan dalam menyediakan dan menganjurkan anak untuk mengkonsumsi mengkonsumsi berbagai macam sumber bahan makanan yang mengandung sumber zat besi.

B. Distribusi Skor Pengetahuan Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi Dengan Menggunakan Media Flashcard Saat Pre-test dan Post-test

Pada sampel dilihat dari variabel pengetahuan mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi (post-test), sehingga terjadi perubahan nilai. Adanya peningkatan skor pengetahuan setelah dilakukannya edukasi gizi melalui media flashcard terkait konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri sejalan dengan penelitian Rusdi et al (2021) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri terkait perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia setelah dilakukan intervensi berupa edukasi gizi menggunakan media instagram.

Penelitian yang dilakukan Feibriyanti dan Yantoi (2019), juga menunjukkan bahwa penggunaan media flashcard berpengaruh terhadap pengetahuan siswa. Hal tersebut akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, apabila seseorang banyak memperoleh informasi maka cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan pengetahuan ini akan menjadi dasar pada sikap dan perilaku seseorang (Fitnaningsih dan Heirawati, 2023). Edukasi merupakan proses berlangsungnya interaksi antara manusia dengan lingkungan dan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, sikap serta keterampilan. Melalui proses edukasi seseorang akan belajar yang awalnya tidak tahu menjadi tahu (Moirdayanti et al., 2022).

C. Pengaruh Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Pangan Sumber Zat Saat Pre-test dan Post-test

Berdasarkan tabel 5.4 dilakukan uji wilcoxon rank test pada pre-test dan post-test pengetahuan pada sampel diperoleh nilai p-value yaitu $0,005 < (0.05)$. Hal tersebut

32

menyatakan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media flashcard terkait konsumsi pangan sumber zat besi terhadap pengetahuan remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiana (2018) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi tentang konsumsi zat besi untuk pencegahan anemia dengan media flashcard mempengaruhi pengetahuan pemilihan makanan pada siswa SMP Negeri 45 Surabaya dan SMP Unggulan Bina Insani Surabaya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah sumber informasi. Dimana informasi diperoleh melalui berbagai sumber baik dari promosi kesehatan, media cetak, maupun media elektronik. Sehingga adanya media dalam pemberian edukasi dapat membuat siswa lebih aktif (Utami dan Alviolita, 2019). Hal ini diperkuat dengan pernyataan Fahmi (2020) yang mengatakan bahwa informasi juga dapat diperoleh lebih cepat apabila memanfaatkan media penglihatan dan pendengaran, media pengicapan dapat sebagai penunjang dalam mengubah persepsi seseorang walaupun hanya sebagai penunjang.

Pada pemberian edukasi menggunakan media flashcard peneliti menjelaskan isi dari kartu dengan cara unik yakni bermain yang diselipkan edukasi gizi tentang konsumsi pangan sumber zat besi. Di mana terdapat gambar-gambar dalam kartu tersebut yang mudah dikenali oleh siswa sehingga memicu ketertarikan siswa untuk mengamati selama proses pembelajaran berlangsung.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Hasanah et al (2019) mengatakan bahwa adanya gambar-gambar dengan sedikit kata-kata atau kalimat dalam suatu media yang mudah dikenali oleh siswa secara mudah dapat mempengaruhi mereka dalam menerima informasi sehingga pada setiap kartu bergambar dapat berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan yang disertai dengan perubahan sikap. Hal tersebut dikarenakan adanya kepercayaan terhadap objek yang diamati. Selain itu, media flashcard dapat digunakan pada anak sekolah yang masih dalam tahap pertumbuhan serta media flashcard mampu mengubah suasana menjadi lebih menyenangkan (Nurhayati dan Roisita., 2023). Hal ini didukung dengan penelitian Nurhikmah et al (2023) yang mengatakan bahwa dengan adanya media siswa dapat belajar sambil bermain sehingga minat siswa untuk belajar akan lebih besar dan pembelajaran menjadi lebih menyenangkan.

33

D. Keterbatasan Penelitian

1. Waktu penelitian yang diberikan oleh pihak sekolah pada pemberian edukasi adalah pada pukul 09.00 sampai pukul 12.00. Hal ini bertepatan dengan waktu istirahat siswa. Sebab pada saat dilakukannya pengambilan data penilaian status gizi banyak siswa yang mengalami karena waktu istirahat mereka terpakai sehingga waktu untuk makan siang terambil.
2. Tempat dilaksanakannya edukasi adalah di musollah sekolah dengan jendela terbuka sehingga suara dari luar musollah dapat terdengar dari dalam. Saat intervensi berlangsung, beberapa siswa sangat aktif hingga membuat suara gaduh. Hal ini mengganggu proses penyampaian materi.

E. Kesimpulan

1. Hasil karakteristik responden pada kelompok intervensi didapati seluruh responden perempuan sebanyak 34 responden (100,0%) yang duduk dibangku kelas VII dengan usia paling banyak usia 13 tahun (70,6%) dan memiliki status gizi paling tinggi normal (79,4%), pada karakteristik uang saku sekolah didapati hasil paling banyak pada rentang 0 – 10.000 (41,2%), hasil karakteristik pada pekerjaan orang tua didapati hasil bahwa pekerjaan ayah sebagai wirasaha (44,1%) dan ibu sebagai ibu rumah tangga (79,4%), pada pendidikan terakhir orang tua ayah dan ibu didapati hasil yang sama yaitu pada jenjang pendidikan SMA (64,7% dan 55,9%).
2. Adanya pengaruh edukasi melalui media flashcard terhadap pengetahuan konsumsi pangan sumber zat besi pada siswa kelas VII SMPN 33 Kota Bekasi dengan hasil p-value sebesar 0,00005.

F. Saran

1. Bagi Masyarakat

Kepada masyarakat penggunaan media flashcard ini dapat diaplikasikan kembali ke dalam edukasi dengan sasaran wanita usia subur, ibu hamil, dan ibu menyusui agar masyarakat gemar mengkonsumsi pangan sumber zat besi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

34

Kepada siswa agar dapat menyerap ilmu yang telah diterima melalui edukasi menggunakan media flashcard untuk diaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari dan saling mengingatkan sesama teman agar gemar mengkonsumsi pangan sumber zat besi.

3. Bagi Peneliti

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperhatikan faktor-faktor keberhasilan edukasi seperti pemilihan waktu dengan membuat rundown acara dan ruangan tertutup yang nyaman untuk melakukan edukasi berjalan baik.