

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN
PERILAKU MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMA N 2 WATES**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
WAHYUNI AZHARI FEBRINA
201410104316**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN
PERILAKU MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMA N 2 WATES TAHUN 2015**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
WAHYUNI AZHARI FEBRINA
201410104316**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk di Publikasikan
pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
Tanggal : 13 Juli 2015

Tanda Tangan : 

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN
PERILAKU MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
KELAS XI DI SMA N 2 WATES TAHUN 2015**

Wahyuni Azhari Febrina

INTISARI

Tujuan : Diketuinya hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku mencegah anemia pada remaja putri kelas XI di SMA N 2 Wates tahun 2015.

Metode : *Survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 119 siswi. Sampel diambil dengan metode *proportional random sampling* dengan jumlah sampel 91.

Hasil: Sebanyak 75 siswi (82,4%) memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang dan 75 siswi (82,4%) memiliki perilaku cukup dalam mencegah anemia.

Kata kunci : Pengetahuan, Gizi Seimbang, Perilaku, Mencegah Anemia



THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE ABOUT BALANCED NUTRITION WITH ATTITUDE TO AVOID ANEMIA ON XI GRADE STUDENTS OF STATE SENIOR HIGH SCHOOL 2 WATES IN 2015

Wahyuni Azhari Febrina

ABSTRACT

Research Objective: The purpose of this study was to investigate the relationship between knowledge about balanced nutrition with attitude to prevent from anemia on XI grade students of state senior high school 2 Wates in 2015.

Research Method: This study employed the survey analytic study with cross sectional approach. The research samples were 91 people taken through proportional random sampling.

Research Finding: A total of 75 students (82,4 %) have a good nutrition knowledge about nutrition balance, and 75 students (82,4 %) had a behaviour enough to anamia prevent.

Keywords : knowledge, balanced nutrition, attitude, anemia prevention



PENDAHULUAN

Saat ini anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia, khususnya anemia defisiensi besi. Kasus anemia sangat menonjol pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Aktifitas sekolah, perkuliahan maupun berbagai aktifitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang. (Dinkes, 2012)

World health organization (WHO) memberikan batasan bahwa prevalensi anemia di suatu daerah dikatakan ringan jika berada dibawah angka 10% dari populasi target, kategori sedang jika 10-39% dan gawat jika lebih dari 39%. Posisi di Daerah Istimewa Yogyakarta untuk prevalensi anemia remaja putri tersebut hampir mendekati nilai ambang masuk kategori gawat (36,00%) (Dinkes, 2012).

Faktor status gizi mempengaruhi terjadinya anemia. Maka, konsumsi makanan sebagai asupan gizi remaja putri perlu mendapatkan perhatian yang utama. Oleh karena itu pedoman umum gizi seimbang atau PUGS melalui sekolah dan cara memilih makanan yang sehat dan pengetahuan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi remaja perlu di berikan sedini mungkin (Wijanarka, 2009).

Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa proporsi anemia menurut karakteristik usia yaitu 12-59 bulan 28,1%, 5-14 tahun 26,4%, dan 15-24 tahun 18,4%. Serta 22,7 % terjadi pada perempuan tidak hamil dan 37,1% terjadi pada perempuan hamil. Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri tahun 2012 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) umur 12-19 tahun yaitu 36,00%. Gambaran grafis memperlihatkan bahwa di kabupaten Sleman (18,4%), Gunung Kidul (18,4%), Kota Yogyakarta (35,2%), Bantul (54,8%), Kulonprogo (73,8%).

Remaja putri di DIY yang mengalami anemia sebanyak 195 orang, 172 orang diantaranya memiliki pengetahuan yang baik dan 23 orang memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia gizi besi. Hal ini dikarenakan tema kajian lebih banyak mengulas mengenai pengetahuan umum dan belum mengkaji secara detail pengetahuan mengenai tindakan-tindakan spesifik dalam pencegahan dan penanggulangan masalah gizi khususnya anemia pada remaja (Dinkes, 2012).

Anemia dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Di samping itu juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah (Robertus, 2014).

Sesuai dengan hasil penelitian Kidanto, (2009). Risiko kelahiran prematur dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) meningkat sebanding

dengan tingkat keparahan anemia ibu di Dar es Salaam, Tanzania. Risiko kelahiran prematur meningkat secara signifikan sesuai tingkat keparahan anemia, dengan odds ratio untuk anemia ringan 1,4, sedang 1,4 dan berat 4,1. Risiko untuk BBLR odds ratio untuk anemia ringan 1,2, sedang 1,7 dan berat 3,8. Untuk Very Low Birth Weight (VLBW) adalah odds ratio untuk anemia ringan 1,5, sedang 1,9 dan berat 4,2.

Pola konsumsi masyarakat Indonesia yang masih didominasi sayuran sebagai sumber zat besi (non heme iron) menjadikan salah satu penyebab kurangnya asupan zat besi. Sedangkan daging dan protein hewani lain (ayam dan ikan) yang diketahui sebagai sumber zat besi yang baik (heme iron), jarang dikonsumsi terutama oleh masyarakat di pedesaan sehingga hal ini menyebabkan rendahnya penggunaan dan penyerapan zat besi (Sediaoetama, 2006).

Ringkasan kajian UNICEF Indonesia (2012) mengatakan, pengetahuan yang tidak memadai dan praktek-praktek yang tidak tepat tentang gizi merupakan salah satu hambatan yang signifikan terhadap peningkatan gizi. Hal tersebut akan berpengaruh pada kemampuan untuk konsumsi makanan dan zat gizi sehingga keadaan tersebut memungkinkan untuk terjadinya anemia pada remaja. Faktor Absorpsi makanan mempengaruhi kejadian anemia remaja harus memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air.

Pemenuhan gizi pada remaja ditunjukkan dengan perilaku makan remaja putri, di Yogyakarta menunjukkan skor 29,0% remaja putri memiliki perilaku standar dalam memilih dan mengendalikan makanan yang kaya kandungan Fe dan yang menghambat Fe. Bila keadaan tersebut tidak diperbaiki, maka dapat menyebabkan masalah-masalah gizi tidak seimbang seperti : gizi lebih, gizi kurang, gizi buruk, anemia gizi besi (AGB), kekurangan vitamin A dan gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY). (Dinkes, 2012).

Dalam mencapai tujuan MDGs khususnya poin 4 dan 5 tahun 2015 dimana salah satu tujuannya adalah memperbaiki kondisi kelompok rentan ibu dan anak yang masih mengalami berbagai masalah kesehatan dan gizi, yang ditandai dengan masih tingginya angka kematian ibu dan angka kematian neonatal, prevalensi gizi kurang (BB/U) dan pendek (TB/U) pada anak balita, prevalensi anemia gizi kurang zat besi pada ibu hamil, gangguan akibat kurang yodium pada ibu hamil dan bayi serta kurang vitamin A pada anak balita, BAPPENAS merancang rencana aksi nasional pangan dan gizi sepanjang tahun 2011-2015 pembangunan yang berkeadilan harus dilaksanakan melalui berbagai pendekatan baru yang membawa perubahan di tingkat eksekutif, legislatif, dan masyarakat untuk implementasi program yang fokus, intensif, dan berkelanjutan.

Pendekatan baru tersebut salah satu adalah peningkatan pengetahuan, keterampilan, sikap serta perubahan perilaku/budaya konsumsi pangan masyarakat kearah konsumsi pangan yang semakin beragam, bergizi seimbang, dan aman. Keluaran rencana aksi diharapkan dapat menjembatani pencapaian MDGs yang telah disepakati dalam RPJMN 2010-2014 (BAPPENAS, 2011).

Program pemerintah baru ditunjukkan pada ibu hamil agar tidak melahirkan anak yang anemia. Padahal, jika mayoritas anak perempuan menderita anemia terutama anemia defisiensi besi, dampaknya akan berlanjut. Mengingat, mereka adalah para calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus. Jika tidak ditanggulangi, dikhawatirkan akan meningkatkan risiko perdarahan pada saat persalinan yang dapat menimbulkan kematian ibu. Calon ibu yang menderita anemia defisiensi besi bisa melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Anita, 2007).

Perilaku mencegah anemia pada remaja lebih baik daripada mengobati, meskipun setiap penyakit terdapat cara untuk mengatasinya. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW: "*Larilah dari penyakit sebagaimana kamu lari dari harimau*" (HR. Bukhari Muslim). Berdasarkan hadits tersebut disimpulkan bahwa manusia harus senantiasa berusaha untuk menjaga kesehatan, terutama menghindari penyakit melalui upaya-upaya pencegahan penyakit. Untuk itu, upaya mencegah anemia hendaknya selalu digalakkan agar terhindar dari penyakit-penyakit penyerta lainnya.

Pentingnya pengetahuan tentang kesehatan bagi remaja, remaja perlu mendapat informasi yang cukup, sehingga mengetahui hal-hal yang seharusnya dilakukan dan yang seharusnya dihindari. Dengan mengetahui tentang kesehatan pada remaja, kita dapat menghindari hal-hal yang mungkin akan dialami oleh remaja yang tidak mempunyai pengetahuan yang cukup tentang kesehatan, salah satunya seperti anemia pada remaja (Wardah, 2007).

Hasil studi pendahuluan di SMA N 2 Wates menunjukkan, dari 13 siswi yang diwawancarai. 4 siswi memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi remaja, 3 diantaranya memiliki perilaku mencegah anemia yang kurang baik pula. Selanjutnya 5 siswi yang memiliki pengetahuan cukup, 3 diantaranya berperilaku mencegah anemia. 4 siswi yang memiliki pengetahuan baik 3 diantaranya memiliki perilaku mencegah anemia yang baik pula.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi remaja terhadap perilaku mencegah anemia pada remaja putri di SMA N 2 Wates tahun 2015.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode *Survey analitik* dengan pendekatan waktu *Cross Sectional*. Populasi berjumlah 119 siswi, tehnik pengambilan sampel *proportional random sampling* dan sampel berjumlah 91 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel Hasil Penelitian

Pengetahuan	Perilaku Mencegah Anemia						P-Value	Corelation Coeficient
	Baik		Cukup		Kurang			
	N	%	N	%	N	%		
							0,000	0,571
Baik	3	75	70	93,3	2	16,7		
Cukup	1	25	4	5,3	0	0		
Kurang	0	0	1	1,3	10	83,3		
Jumlah	4	100	75	100	12	13,2		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa, ada kecenderungan responden yang memiliki pengetahuan baik berperilaku cukup 70 orang (93,3%). Dan responden yang memiliki pengetahuan kurang berperilaku kurang sebanyak 10 orang (83,3%).

Setelah dilakukan uji korelasi dengan menggunakan rumus *Kendall tau* didapatkan signifikansi hubungan kedua variabel yaitu, p -Value = 0,000 yang artinya ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku mencegah anemia pada remaja putri SMA N 2 Wates.

Pembahasan

Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil, 75 siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang, karena dapat menjawab 17-22 (76%-100%) soal dengan benar dari 22 soal yang ada. 5 siswi memiliki pengetahuan yang cukup karena dapat menjawab 12-16 (75%-50%) soal dan 11 siswi memiliki pengetahuan kurang karena hanya dapat menjawab 5-11 (<50%) soal dengan benar. Hal ini dikarenakan sebagian besar atau sebanyak 82 (90,1%) remaja putri SMA N 2 kelas XI sudah melakukan pemeriksaan Hb, kemungkinan sebelumnya sudah mendapatkan informasi tentang gizi dan pencegahan anemia sehingga pengetahuan yang dimiliki sudah baik. Hal ini juga dapat dilihat dari mayoritas responden atau sebanyak 41 siswi (45,1%) mencegah penyakit bertambah parah dengan cara mencari pertolongan pertama ketenaga medis yaitu RS/Klinik. Sehingga sesuai teori yang dipaparkan oleh Notoadmojo, 2010 bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, raba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Mengikuti pendidikan kesehatan ini pun menjadi pengalaman yang baik untuk remaja putri di SMA N 2 Wates. Karena selain dari pendidikan dan

informasi, pengalaman juga berperan penting dalam membentuk pengetahuan. Sebagai mana dalam teori yang menyebutkan pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

Data ini didukung dengan hasil penelitian Esi (2009), yang mengatakan presentase tertinggi pengetahuan tentang gizi terdapat pada kelompok remaja yang bersekolah, hal ini menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan berhubungan dengan tingkat pengetahuan. Penelitian ini juga mengatakan pengetahuan gizi dan tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan remaja dalam memilih makanan yang beragam. Sehingga ada kemungkinan pada penelitian ini, remaja yang berpengetahuan baik memiliki perilaku mencegah anemia yang baik pula. Karena mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam juga termasuk dalam pencegahan anemia.

Sebagian besar responden menjawab salah pada soal nomor 12 dengan sub variabel pengertian gizi, nomor 7 dan 21 dengan sub variabel faktor yang mempengaruhi gizi remaja. Sehingga aspek pengetahuan yang masih kurang yaitu pada pengertian gizi serta faktor yang mempengaruhi gizi remaja. Menurut asumsi peneliti hal dikarenakan materi yang didapatkan siswi saat penyuluhan, belum mencakup materi dalam soal yang diajukan pada kuesioner pengetahuan.

Perilaku Mencegah Anemia

Perilaku manusia pada hakekatnya adalah suatu aktifitas dari manusia itu sendiri, yang mempunyai bentangan yang sangat luas mencakup berjalan, berbicara, bereaksi, berpikir, persepsi dan emosi. Perilaku juga dapat diartikan sebagai aktifitas organisme, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan tabel 8, sebanyak 4 siswi memiliki perilaku baik dalam mencegah anemia, 75 siswi memiliki perilaku cukup, dan 12 siswi memiliki perilaku kurang. Dikatakan berperilaku baik apabila memiliki intensitas nilai jawaban kuesioner perilaku mencegah anemia sebesar $>14,81$, dikatakan cukup bila nilai $2,36-14,81$ dan dikatakan kurang bila nilai $< 2,36$. Rata-rata intensitas nilai perilaku responden sebesar 8,58 masuk dalam kategori cukup. Dari 12 siswi yang memiliki perilaku kurang, diketahui bahwa keseluruhannya tinggal bersama orang tua. Menurut asumsi peneliti, kemungkinan orang tua tersebut bekerja diluar rumah dan menyerahkan tanggung jawab untuk memilih makanan yang anak inginkan secara mandiri. Sehingga kemungkinan anak mengkonsumsi makanan cepat saji, tidak memiliki gizi yang baik dan seimbang, membuat anak memiliki perilaku yang kurang dalam mencegah anemi. Dalam buku Priyoto, 2014 mengatakan

perilaku individu dipengaruhi oleh persepsi dan kepercayaannya individu itu sendiri tanpa memandang apakah persepsi tersebut sesuai atau tidak sesuai dengan realitas. Hal ini dapat dilihat dari perhatian responden dalam kesehatan yang salah satunya diukur dengan pemeriksaan kadar Hb. 82 responden telah memeriksakan kadar Hb, 53 responden melakukan pemeriksaan di UKS bersama petugas puskesmas, 8 orang dilaboratorium dan sisanya diRS/Klinik.

Dilihat dari demografi dari daerah Wates itu sendiri, bahwa berbatasan dengan pantai dan mayoritas penduduknya masih berusaha pada sektor pertanian. Kemungkinan untuk mengkonsumsi aneka ragam makanan akan mudah dilakukan. Sehingga perilaku mencegah anemia tidak sulit untuk dilakukan. Dilihat dari jawaban responden pada kuesioner perilaku mencegah anemia menunjukkan, mayoritas responden kurang dalam perilaku mengkonsumsi minuman yang dapat membantu penyerapan Fe. Dapat dilihat pada soal nomor 5 dan 19, rata-rata responden menjawab kadang-kadang dan sering, hal ini kemungkinan dikarenakan akses untuk mendapatkan minuman penghambat Fe seperti minuman bersoda dan kopi mudah dijangkau. Karena kantin sekolah menyediakan minuman-minuman tersebut. Dan dapat juga dilihat pada soal nomor 15 bahwa perilaku remaja dalam mengkonsumsi tablet Fe pada saat menstruasi mayoritas menjawab kadang-kadang dan tidak pernah, dari hasil wawancara pada saat studi pendahuluan hal ini dikarenakan siswi merasa tidak ada kelainan atau gangguan kesehatan saat menstruasi, sehingga mereka merasa tidak harus meminum tablet Fe. Hal ini didukung oleh hasil dari penelitian Esi (2009), yang mengatakan rata-rata praktek mengkonsumsi makanan sumber zat besi pada remaja yang sekolah lebih tinggi dari remaja yang putus sekolah.

Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Perilaku Mencegah Anemia Pada Remaja Putri kelas XI Di SMA N 2 Wates

Dari analisa *kendall tau* terhadap dua variable antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku mencegah anemia didapatkan hasil bahwa keduanya memiliki hubungan yang erat. Hasil penelitian menunjukkan dari 75 siswi yang memiliki pengetahuan baik, 70 siswi cenderung berperilaku cukup dan 2 siswi berperilaku kurang. Lalu dari 5 siswi yang berpengetahuan cukup, 4 siswi berperilaku cukup.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Yamin (2012) bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia. Dimana sesuai dengan teori Anderson bahwa penyebab perilaku sehat yang diwujudkan dalam bentuk pemanfaatan pelayanan kesehatan baik secara praktek mandiri (membeli obat sendiri) maupun menuju ke pelayanan kesehatan dikelompokkan menjadi factor lingkungan dan karakteristik populasi, dan hasil dari perwujudan perilaku sehat tadi dapat dinilai dari perubahan status kesehatan. Namun pada penelitian Emelia (2008), mengatakan pengetahuan gizi tidak berhubungan nyata dengan konsumsi pangan dan status gizi. Hal ini kemungkinan dikarenakan terdapat perbedaan faktor dalam konsumsi pangan. Tingkat konsumsi seperti energi, protein, besi, vitamin A, vitamin C, kalsium,

dan fosfor dihitung dengan membandingkan jumlah zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dengan kecukupan yang dinyatakan dalam persen. Dalam dalam penelitian ini, konsumsi pangan dihitung dari perilaku keseharian siswi dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, besi, vitamin A, vitamin C, kalsium, dan fosfor.

Antecedent-Behavior-Consequence teori menjelaskan bahwa pengetahuan yang didapat dari belajar, pengalaman atau instruksi disebut informasi. Dengan informasi yang tepat dapat menambah pengetahuan kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan lainnya. Sehingga perilaku kesehatan dikelompokkan menjadi dua, yakni, perilaku orang yang sehat agar tetap sehat dan meningkat serta perilaku orang yang sakit atau telah terkena masalah kesehatan untuk memperoleh penyembuhan atau pemecahan masalah kesehatannya. (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan tentang gizi yang baik sangat dibutuhkan, karena gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. (Marmi, 2014). Hal ini untuk menghindari dampak dari gizi yang tidak seimbang seperti obesitas, KEK dan anemia. Anemia dapat diagnosis dengan pasti bila keadaan hemoglobin lebih rendah dari batas normal, apabila anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi, kadar hemoglobin dapat ditingkatkan dengan cara meninggikan masukan zat besi yang mudah diserap.

Dengan pengetahuan yang baik diharapkan perilaku mencegah anemia juga meningkat. Karena perilaku yang baik dalam mencegah anemia dapat membuat remaja terhindar dari berbagai macam dampak anemia seperti lekas lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Di samping itu juga anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah (Robertus, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada hubungan yang cukup kuat antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku mencegah anemia pada remaja putri dengan p -value = 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,571.

Saran

Untuk remaja khususnya remaja putri, lebih memperluas dan menambah wawasan tentang kesehatan remaja, seperti gizi seimbang pada remaja khususnya dalam sub variable pengertian dan faktor yang mempengaruhi gizi

seimbang pada remaja. Serta diharapkan kepada guru dan orang tua dapat memberikan, mempertahankan serta meningkatkan lagi wawasan dan kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan, seperti menghadirkan pemateri pendidikan kesehatan kesekolah yang akan memberikan ilmu dan wawasan tentang kesehatan remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. 2012. *Laporan Gizi DIY 2012*.
- Wijanarka, M. 2009. Kesehatan dan Gizi. Jakarta : Rineka Cipta
- RKD Dalam Angka. Tersedia dalam : <http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/rkd2013/RKD_dalam_angka_nonkuning.pdf> [Diakses 8-01-2015]
- Robertus EA. 2014. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putra O2sn Smk Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014*. Skripsi , Universitas Negeri Yogyakarta
- Sediaoetama AD. 2006. Ilmu Gizi untuk Profesi dan Mahasiswa. Jakarta : Dian Rakyat
- Sediaoetama AD. 2006. Ilmu Gizi untuk Profesi dan Mahasiswa. Jakarta : Dian Rakyat
- Anita Lie. 2007. *Kooperatif Learning (Mempraktikkan Cooperative Learning di Ruang-ruang Kelas)*. Jakarta: Grasindo
- Wardah, A., Ismail, 2007. Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja. Tersedia dalam : <http://www.slideshare.net/ismail_hamim/kesehatan-reproduksi-remaja-presentation-> [Diakses 17 Maret 2010].
- Notoatmodjo. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Manusia. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo. 2014. Ilmu Perilaku Manusia. Jakarta : Rineka Cipta
- Marmi. 2014. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Robertus EA. 2014. *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putra O2sn Smk Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014*. Skripsi , Universitas Negeri Yogyakarta