

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN SIKAP REMAJA
PUTRI TERHADAP PENTINGNYA KONSUMSI MAKANAN YANG
MENGANDUNG ZAT BESI SAAT MENSTRUASI
DI SMAN 2 TABANAN TAHUN 2013**

Nyoman Suarjana

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dhyana Pura

Email : nyomansuarjana794@yahoo.com

ABSTRAK

Konsumsi makanan yang mengandung zat besi terutama pada saat remaja putri mengalami menstruasi dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan serta informasi yang didapatnya, dimana jika semakin tinggi tingkat pendidikannya diharapkan pengetahuannya akan semakin meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi di Sekolah Menengah Atas (SMA) N 2 Tabanan. Desain penelitian dilakukan dengan pendekatan *cross sectional* yakni melakukan pengukuran variabel pada satu saat tertentu saja. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan *stratified sampling method*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan atas strata tertentu, jumlah sampel adalah 127 orang dengan memenuhi kriteria inklusi. Analisis data dilakukan dengan dengan uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha 0,05$, berarti H_0 diterima atau ada hubungan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi di SMAN 2 Tabanan.

Kata kunci : Kata kunci : tingkat pengetahuan, sikap remaja putri, makanan mengandung zat besi.

ABSTRACT

Consumption of foods containing iron, on especially young women menstruating young women can be affected by the level of education as well as information acquired. If the education level get higher are expected to increase their knowledge. the other side if the education level is low, tend to have little knowledge so that information will be limited. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge of the attitude of the young women on the importance of the consumption of foods containing iron during menstruation in the Senior High School (SMA) N 2 Tabanan. The research was conducted with cross-sectional approach to measure the variable at a given time only. Sampling technique in this study using probability sampling with stratified sampling method. Sampling is based on certain strata, 127 people with a large sample met the inclusion criteria. Analysis was done with the Spearman Rho test. Results, the value of $p = 0.000$ is smaller than the value of $\alpha 0.05$, Means H_0 received or no relationshi. The conclusion from this study is that there is a significant relationship between the level of knowledge with young attitude towards the importance of the consumption of foods containing iron during menstruation in the Senior High School (SMA) N 2 Tabanan.

Keywords: knowledge, attitude, foods containing iron.

PENDAHULUAN

Besi merupakan mineral makro yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia dan hewan, yaitu sebanyak 3-5 gram di dalam tubuh manusia dewasa, yang memiliki fungsi esensial di dalam tubuh. Walaupun terkandung di dalam berbagai makanan, banyak penduduk dunia

mengalami kekurangan zat besi termasuk Indonesia (Almatsier, 2001).

Setiap hari tubuh kita memerlukan segala jenis zat gizi yang berguna bagi tubuh baik itu berasal dari makanan maupun dari asupan semua zat itu sendiri. Salah satu zat yang penting bagi tubuh manusia yaitu zat besi. Zat besi di dalam tubuh sebagai

komponen penyusun dari beberapa enzim berperan dalam produksi energi. Oleh sebab itu, jika tubuh kita mengalami kekurangan zat besi maka akan timbul masalah pada tubuh yang dapat mengganggu aktivitas kita sehari-hari (Almatsier, 2001).

Pada remaja kebutuhan akan zat besi merupakan kebutuhan yang amat penting, karena pada masa ini kebutuhan akan zat besi sangat diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu zat besi diperlukan juga pada penyerapan selama proses belajarnya serta dapat meningkatkan prestasi belajarnya (Almatsier, 2001).

Kemudian, kecukupan zat besi pada tubuh sangat dibutuhkan oleh remaja putri. Kebutuhan akan zat besi bagi golongan ini merupakan kebutuhan yang utama terutama pada saat remaja putri mengalami menstruasi. Pada saat menstruasi terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi yang berguna selain untuk tetap memiliki energi yang cukup selama menstruasi, juga agar keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid dapat dihindari seperti lemah, perasaan pusing, pegal-pegal, menurunnya kebugaran tubuh dan lain-lainnya (Arisman, 2004).

Kehilangan zat besi selama siklus haid remaja putri dapat mengakibatkan penyakit yang disebut Anemia Gizi Besi (AGB). Anemia Gizi Besi (AGB) merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat (*Public Health Problem*). Menurut Penelitian yang dilakukan oleh P. Dyah (2007) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan status anemia gizi besi pada siswi SMU di wilayah DKI Jakarta menunjukkan hasil bahwa prevalensi anemia gizi pada remaja putri di 5 wilayah Jakarta adalah 44,6 %. Angka prevalensi ini tergolong tinggi, karena berdasarkan Temu Karya Anemia Gizi Tahun 1983 prevalensi di atas 40% adalah prevalensi yang tergolong tinggi dan merupakan masalah kesehatan masyarakat (Dyah, 2007).

Konsumsi makanan yang mengandung zat besi terutama pada saat remaja putri mengalami menstruasi dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan serta informasi yang didapatnya, jika semakin tinggi tingkat pendidikannya diharapkan pengetahuannya akan semakin meningkat. Demikian sebaliknya, jika tingkat pendidikannya rendah, cenderung memiliki pengetahuan

yang sedikit sehingga informasi yang diterimapun akan terbatas. Sementara itu pengaruh lingkungan dan kebiasaan dapat mempengaruhi sikap remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi, sehingga hal ini akan berdampak pada kesehatan remaja putri. Pengetahuan mempengaruhi sikap individu dalam mempersepsikan objek, dan dari hasil persepsi ini akan menumbuhkan pendapat atau keyakinan individu mengenai objek sikap yang bersifat positif atau negatif (Walgito, 2002).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 April 2013 diperoleh data bahwa dari 40 anak yang diwawancarai terdapat 50% yaitu 20 anak yang belum mengetahui tentang pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi.

Hingga saat ini belum ada penelitian lebih dalam mengenai tingkat pengetahuan serta sikap remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi pada pelajar putri di SMA N 2 Tabanan

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survey analitik dengan pendekatan cross sectional yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Tabanan tahun 2013. Populasi adalah seluruh siswa wanita di SMA Negeri 2 Tabanan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan probability sampling dengan stratified sampling method yaitu pengambilan sampel berdasarkan atas strata tertentu. Besar sampel yang digunakan yaitu 127 orang siswa. Data pengetahuan dan sikap responden diperoleh dengan cara wawancara yang menggunakan kuesioner. Pengumpulan data meliputi *editing*, *coding*, *entry* dan *tabulating*. Analisis data menggunakan tabel distribusi frekuensi untuk memperoleh informasi secara umum mengenai karakteristik responden. Analisis *bivariate* untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan sikap menggunakan (*Spearman Rho*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum

Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tabanan terletak dekat dengan kota Tabanan yang tentunya karena ini instansi pendidikan membuat akses tentang informasi lebih mudah. SMA N 2 Tabanan terletak di lingkungan Gerogak Gede, Kelurahan Delod Peken kecamatan Tabanan yang berjarak kira-kira 1,5 km dari jalan Gajah Mada pusat kota Tabanan, kearah selatan. Secara geografis SMA N 2 Tabanan berbatasan dengan disebelah utara stadion Debes, sebelah timur jalan desa Gerogak Gede, sebelah selatan dengan rumah penduduk dan sebelah barat jalan mawar. Lingkungan sekolah sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan pendidikan. Tanah dan halaman sekolah

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi (N=127).

No	Variabel	Tingkatan	frekuensi	(%)
	Pengetahuan	Baik	41	32%
		Cukup	82	65%
		Kurang	4	3%
	Jumlah		127	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya konsumsi zat besi saat menstruasi adalah cukup (65%). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan, pekerjaan, dan umur. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki dan hal ini akan berbanding terbalik pada orang yang pendidikannya kurang. Begitu juga dengan pekerjaan dan umur, pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan sedangkan umur yang dimaksud disini adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun (Mubarak, 2006). Jadi faktor pendidikan dan umur sangat mempengaruhi pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi saat

sepenuhnya milik pemerintah dengan luas areal seluruhnya 12.525 m² atau 125,25 are.

Karakteristik Responden

Umur

Berdasarkan karakteristik umur responden terbanyak yaitu 17 – 18 tahun sejumlah 65 orang (51%), responden yang berumur 15 – 16 tahun sejumlah 46 orang (36%) dan responden yang berumur 19 – 20 tahun sejumlah 16 orang (13%)

Hasil penelitian terhadap variabel

1. Tingkat pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi

menstruasiAktivitas responden yang setiap hari sebagai pelajar menyebabkan responden tidak punya waktu untuk mencari informasi terkait tentang pentingnya mengkonsumsi makanan mengandung zat besi. Begitu juga dengan faktor umur dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan mengandung zat besi di SMA N 2 Tabanan. Dari 127 responden didapatkan sebagian besar responden berumur 17-18 tahun yaitu sebanyak 65 responden (51%). Umur responden yang masih muda yaitu 17-18 tahun masih mudah untuk menerima informasi dengan mudah namun seiring dengan bertambahnya umur juga dapat mempengaruhi pengalaman responden terkait tentang pentingnya mengkonsumsi zat besi saat menstruasi.

2. Sikap remaja putri terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sikap remaja putri terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan mengandung zat besi saat menstruasi (N=127)

No	Variabel	Tingkatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sikap	Baik	53	42
		Cukup	65	51

	Kurang	9	7
Jumlah		127	100

Sesuai tabel sikap remaja putri terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi hampir setengahnya (51%) sikap responden adalah cukup. Hasil ini dapat dijelaskan melalui teori cara membentuk sikap menurut Purwanto (1998) sikap dapat dibentuk atau berubah melalui diferensiasi, adopsi, integrasi, dan trauma. Diferensiasi adalah makin berkembangnya intelegensi dan bertambahnya usia, maka hal-hal yang tadinya dianggap sejenis, sekarang dapat dipandang tersendiri atau lepas dari jenisnya Begitu juga dengan adopsi, integrasi dan trauma. Adopsi merupakan kejadian dan peristiwa yang terjadi berulang-ulang dan terus-menerus Lama kelamaan secara bertahap dapat diserap kedalam diri individu dan mempengaruhi terbentuknya suatu sikap. Integrasi merupakan pembentukan sikap terjadi secara bertahap, dimulai dengan berbagai pengalaman yang berhubungan dengan suatu hal. Sedangkan trauma adalah pengalaman yang tiba-tiba dan mengejutkan, sehingga meninggalkan kesan mendalam pada jiwa orang bersangkutan. Hal ini menyebabkan

intelegensi responden menjadi bagus, responden mudah untuk menerima informasi sehingga hal ini mempengaruhi sikap responden terkait tentang zat besi. Sesuai dengan hasil penelitian lebih banyak responden yang berumur 17-18 tahun yaitu 65 responden (51%), terkait dengan sikap responden terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi menyebabkan semakin bertambahnya usia maka responden dapat memandang zat besi sebagai kandungan makanan yang harus dikonsumsi setiap hari namun pada kenyataannya sebagian besar responden menganggap bahwa mengkonsumsi makanan mengandung zat besi sangat penting saat menstruasi karena pengalaman nyeri haid dan tubuh terasa lemah saat mengalami menstruasi memberi stimulus untuk mereka mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi (Dyah, 2007)

3. Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan mengandung zat besi saat menstruasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Silang Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri Terhadap Pentingnya Konsumsi Makanan Mengandung Zat Besi saat Menstruasi (N=127)

Tingkat sikap	Tingkat Pengetahuan			Total
	Baik	Cukup	Kurang	
Baik	20	31	2	53
Cukup	18	45	2	65
Kurang	3	6	0	9
Total	41	82	4	127

4. Uji Statistik antara tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan zat besi saat menstruasi di SMA Negeri Tabanan

Tabel 4. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Terhadap Pentingnya Konsumsi Makanan Yang Mengandung Zat Besi Saat Menstruasi di SMA N 2 Tabanan (N=127)

Sikap	Tingkat Pengetahuan						Total	P value	Correlation Coefficient	
	Baik		Cukup		Kurang					
	f	%	f	%	f	%	f	%	0,000	0,557**
Baik	20	15,7	31	24,4	2	1,6	53	42		
Cukup	18	14,2	45	35,4	2	1,6	65	51		
Kurang	3	2,4	6	4,7	0	0	9	7		
Total	41	32,3	82	64,5	4	3,2	127	100		

Menurut Arikunto, 1998 mengemukakan bahwa berapapun kecil indeks korelasi yang didapatkan, apabila bukan 0,0000 dapat diartikan bahwa antara kedua variabel yang dikorelasikan terdapat adanya korelasi, hanya saja tingkat kekuatan hubungan tersebut yang berbeda. Hasil analisa hubungan menggunakan uji *Spearman Correlation* dengan komputer program *SPSS for windows* versi 16 dengan level signifikansi ($\alpha = 0,05$) diperoleh hasil $r = 0,557^{**}$ yang bila dikonsultasikan kedalam tabel interpretasi nilai r maka tingkat hubungannya adalah sedang. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi di SMA N 2 Tabanan. Dilihat dari tingkat pendidikan responden yang sebagian besar adalah SMA yaitu berjumlah 127 responden (100%) dan mayoritas responden berumur 17-18 tahun yaitu 65 responden (51%) menyebabkan hasil tingkat pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi sebagian besar adalah cukup yaitu 82 responden (65%), sehingga hal ini dapat mempengaruhi terbentuknya sikap responden tentang makanan yang mengandung zat besi. Sebagian besar sikap remaja putri tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi adalah cukup yaitu 65 responden (51%). Sehingga hasil yang diperoleh saat dianalisa hubungan dengan uji *Spearman Correlation* dengan menggunakan komputer program *SPSS for Windows* versi 16 didapatkan hasil hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi di SMA N 2 Tabanan yang ditandai dengan nilai $r = 0,557^{**}$. Dilihat dari harga r yang positif menunjukkan adanya korelasi searah artinya makin tinggi tingkat pengetahuannya maka makin baik sikapnya

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut :

Tingkat pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi di SMA N 2 Tabanan sebagian besar dengan

kriteria cukup sebanyak 82 orang (65%). Sikap remaja putri terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi saat menstruasi di SMA N 2 Tabanan sebagian besar dengan kriteria cukup yaitu sebanyak 65 orang (51%). Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan sikap remaja putri terhadap pentingnya konsumsi makanan mengandung zat besi saat menstruasi di SMA N 2 Tabanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman, M.B. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Dillon, Drupadi. H. S. (2007). *Pencegahan anemia harus sejak anak-anak*.
- Dyah.P.A.A. (2007). *Faktor – Faktor Yamh Berhubungan Dengan Status Anemia Gizi Besi Pada Siswi SMU di Wilayah DKI Jakarta*. Diperoleh tanggal 20 Oktober 2008, dari http://www.wnpg.org/frm_index.php?pg=info/info_makalah.paha&act=edit&id=63.
- Hidayat, A. A. A. (2007). *Metode Penelitian keperawatan & teknik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kumalaningsih, S. (2008). *Sumber Super Oksida Dismutase (SOD)*: Diperoleh tanggal 6 Mei 2008, dari http://antioxidantcentre.com/index.php/Antioksidan/Antioksidan_SOD.html.
- Machfoedz, I. (2007). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan, dan Kebidanan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Prinsip-prinsip Dasar*. Jakarta: Bineka Cipta.
- Notoatmodjo, S (2005). *Metodelogi penelitian kesehatan* (Edisi Revisi). Jakarta : Bineka Cipta.
- Nursalam & Pariani. S. (2001). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: CV Infomedika.
- Prawirohardjo, S. (2005). *Ilmu Kandungan*. (Edisi 2). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

- Sayogo, S. (2006). *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Soetjningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Walgito, B. (2002). *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*. Edisi Revisi. Yogyakarta: Andi.
- Wijayanti, K. (2002). *Pola Konsumsi Gizi Siswi SMU/SMK Di Tiga Propinsi*: Diperoleh tanggal 25 Maret 2008, dari <http://library.usu.ac.id/download/fk/06009832.pdf>.