

**EFEKTIVITAS EDUKASI NUTRISI ZAT BESI TERHADAP  
MOTIVASI REMAJA PUTRI MENGONSUMSI NUTRISI  
ZAT BESI SAAT MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI  
SMKN 01 SRAGI KABUPATEN PEKALONGAN**

**Skripsi**



**Disusun Oleh :**

**Diastya Putri Hartanti  
NIM. 11.0658.S**

**Loeh Tiara Setia Ningrum  
NIM. 11.0703.S**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN  
PEKALONGAN  
2015**

## ABSTRAK

Diastya Putri Hartanti, Loeh Tiara Setia Ningrum

### **Efektivitas Edukasi Nutrisi Zat Besi terhadap Motivasi Remaja Putri Mengonsumsi Nutrisi Zat Besi saat Menstruasi pada Siswi Kelas XI SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan**

xiii + 72 halaman + 5 tabel + 1 skema + 11 lampiran

Remaja pada saat menstruasi banyak kehilangan zat besi. Tambahan zat besi untuk remaja wanita diperlukan untuk menggantikan kehilangan zat besi selama menstruasi dengan mengonsumsi nutrisi zat besi. Fenomena sekarang remaja kurang termotivasi mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Remaja cenderung mengonsumsi *junk food* dan *fast food*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi nutrisi zat besi terhadap motivasi remaja putri mengonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi. Desain penelitian *pra eksperimen*, menggunakan *metode one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah 39 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan Uji *Wilcoxon*. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* sebesar 0,001 lebih kecil dari nilai *alpha* (0,05), hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi nutrisi zat besi efektif terhadap motivasi remaja putri mengonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi pada siswi kelas XI SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan. Saran agar sekolah bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk lebih meningkatkan edukasi tentang nutrisi zat besi, sehingga dapat meningkatkan motivasi remaja putri mengonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi sebagai upaya pencegahan anemia remaja putri.

**Kata kunci : Motivasi, remaja putri, edukasi, nutrisi zat besi**

**Daftar pustaka : 37 buku (2005-2014), 6 jurnal, 3 website**

## **ABSTRACT**

DiastyaPutriHartanti, Loeh Tiara SetiaNingrum

**The Effectiveness of Health Education to Motivate of Female Adolescent in Consuming Iron Nutrition during Menstruation among Grade Eleven Students of SMKN 01 Sragi, Pekalongan Regency**

xiii + 72 page + 5 table + 1 scheme + 11 attachment

Iron deficiency is the most problem among female adolescent during menstruation. Accordingly, iron supplementation is needed to replace it. Unfortunately, they are unmotivated to consuming high iron foods. They tend to consume junk food and fast food. This study aimed to determine the effectiveness of health education to motivate female adolescent in consuming iron nutrition during menstruation. This study was applied pre-experimental research design with one group pretest-posttest approach. The accidental sampling technique was used. There are 39 respondents that met inclusion criteria and agreed to join in this study. Data obtained using a questionnaire, which analyzed using the Wilcoxon test. The result shows that there is a statistically significant that health educational is effective to increase female adolescent's motivation in consuming iron nutrients during menstruation ( $p = 0,001$ ). The study suggests that schools need to collaborate with health providers in term of health education program, especially to enhance motivation among female adolescent in consuming iron nutrients during menstruation to prevent anemia.

**Keywords : Motivation, female adolescents, education, nutrition iron**

**Bibliography : 37 books (2005-2014), 6 journals, 3 websites**

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklis dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium. Proses terjadinya menstruasi berlangsung dengan empat tahapan yaitu masa proliferasi, masa ovulasi, masa sekresi dan masa haid. Pada umumnya siklus menstruasi terjadi secara periodik setiap 4 minggu atau 28 hari (Proverawati & Misaroh 2009, h.35). Pada saat menstruasi remaja banyak kehilangan zat besi. Rata-rata kehilangan darah menstruasi 84 ml, dengan asumsi kehilangan Hb 133 g/l, membutuhkan tambahan zat besi 0,56 mg/hari. Tambahan zat besi untuk remaja wanita diperlukan untuk menggantikan kehilangan zat besi selama menstruasi (Briawan 2013, 19).

Kekurangan zat besi pada saat menstruasi dapat menyebabkan anemia. Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat, karena prevalensinya di atas 20%. Remaja yang kekurangan besi menimbulkan apatis, mudah tersinggung, menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi dan belajar (Almatsier 2009, h.255). Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja (Kirana 2011, h. 6). Anemia remaja pada usia 10-17 tahun merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin < 12g/dl (Soetjiningsih 2007, h.32).

Anemia pada anak sekolah dapat menyebabkan keterbatasan perkembangan kognitif sehingga prestasi sekolah menurun. Sebuah studi oleh Halterman et.al (2001, dalam Briawan 2013, h.33) pada anak usia 6-16 tahun di AS menunjukkan bahwa mereka yang mengalami defisit zat besi memiliki nilai matematika lebih rendah dari pada anak yang

normal. Anak yang mengalami defisit zat besi mempunyai resiko 2,3-2,4 kali untuk memperoleh nilai matematika dibawah rata-rata dibandingkan anak normal. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Khurnia (2011) yang menunjukkan adanya hubungan antara anemia dengan prestasi belajar pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Andong Kabupaten Boyolali.

Salah satu cara untuk mengatasi anemia dengan memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung zat besi dalam kadar yang cukup tinggi antara lain, jagung, telur, kangkung, bayam, daging sapi, ikan segar, kentang, udang besar, kacang tanah, kacang hijau dan tempe kacang kedelai murni, beras merah biskuit (Marmi 2013, h. 166).

Realita remaja sekarang kurang begitu suka mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Biasanya para remaja cenderung suka mengkonsumsi *junk food* dan *fast food*, padahal kedua jenis makanan tersebut tidak memiliki kandungan gizi yang lengkap. Sebaliknya, para remaja juga gengsi untuk mengkonsumsi makanan tradisional, karena sudah tidak mengikuti tren. Biasanya remaja banyak yang hanya suka untuk mengkonsumsi makanan tertentu, sehingga tubuhnya tidak mendapatkan asupan gizi yang bervariasi. Dengan ketidakberagaman makanan yang dikonsumsi, maka akan memicu untuk terjadinya penurunan produksi sel darah merah, sehingga mudah untuk terjadi anemia (Fitriani 2015, h.1). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhmawati (2012) pada remaja putri di asrama SMA MTA Surakarta yang menunjukkan 73,3% remaja putri mengkonsumsi jenis makanan kurang baik.

Selain gaya hidup remaja masa kini, menurut Emilia (2009, h.168) pengetahuan gizi dan kesehatan yang terbatas pada remaja, menyebabkan mereka melakukan kebiasaan makan yang dapat merugikan kesehatan mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan pernyataan Khomsan (dalam Ikhmawati 2012, h.2) salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja adalah pengetahuan

Pengetahuan yang kurang menyebabkan remaja memilih makan di luar atau hanya mengkonsumsi kudapan.

Pengetahuan merupakan salah faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsik. Individu yang memiliki pengetahuan dalam bidang tertentu akan memiliki ketertarikan tersendiri terhadap hal – hal yang berkaitan dengan ketertarikan tersebut. Menurut Notoatmojo (2007) salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi dan tingkah laku kesehatan. Pendidikan kesehatan memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan lebih sehat (Budioro 1998 dalam Ikasari 2008, h.5).

Data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Pekalongan didapatkan siswi terbanyak pada SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan sebanyak 638 siswi, kemudian SMAN 01 Wiradesa Kabupaten Pekalongan sebanyak 620 siswi. Berdasarkan data tersebut peneliti memutuskan SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan sebagai tempat penelitian.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 11 Maret 2015 pada siswa kelas XI SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan dengan cara wawancara kepada 10 siswi didapatkan bahwa 7 siswi (70%) menunjukkan pengetahuan kurang tentang pentingnya zat besi. 8 siswi (80%) menunjukkan tidak ada perbedaan pola makan antara saat menstruasi dengan tidak menstruasi. 10 siswi (100%) menunjukkan tidak ada perbedaan aktivitas yang dilakukan saat menstruasi dengan tidak menstruasi. 10 siswi (100%) mengalami gangguan menstruasi seperti sakit perut, lemes, lesu, pusing. Hasil tes kadar Hb pada enam siswi yang kebetulan masih mengalami menstruasi didapatkan bahwa kadar Hb keenam siswi di bawah kadar normal yaitu 7,8 – 8,6.

Berdasarkan uraian di atas, pendidikan kesehatan diharapkan dapat membawa dampak keberhasilan mewujudkan motivasi remaja putri untuk memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung kadar zat besi tinggi saat menstruasi sebagai upaya pencegahan anemia, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Edukasi Nutrisi Zat Besi terhadap Motivasi Remaja Putri Mengkonsumsi Nutrisi saat Menstruasi pada Siswi Kelas XI SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan”.

## **RUMUSAN MASALAH**

Rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah “adakah efektivitas edukasi nutrisi zat besi terhadap motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi pada siswi kelas XI SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan?”.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat eksperimental dengan menggunakan bentuk rancangan *pra eksperiment*. *Pra eksperiment* yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam 2008, h. 85). Bentuk pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *One Group Pre test - Post test*. Teknik *One Group Pre test – Post test* ini tidak menggunakan kelompok pembandingan (*control*) tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*Pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Setiadi 2007, h. 153). Pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan *pre test* yaitu mengukur motivasi pada responden, kemudian diberikan intervensi berupa pemberian edukasi, kemudian dilakukan *post test* yaitu dengan mengukur motivasi pada responden lagi.

## POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun 2015 sebanyak 228 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia (Notoatmodjo 2005, h. 89). Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan selama 6 (enam) hari didapatkan 39 responden.

Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :
  - 1) Siswi kelas XI SMKN 01 Sragi Kab. Pekalongan yang sedang mengalami menstruasi.
  - 2) Bersedia menjadi responden.
- b. Kriteria eksklusif dalam penelitian ini adalah :
  - 1) Siswi yang tidak masuk sekolah atau tidak hadir saat dilakukan penelitian.
  - 2) Siswi yang saat dilakukan penelitian tidak dapat mengikuti kegiatan secara keseluruhan dari *pre test* sampai *post test*.

## INSTRUMEN PENELITIAN

Instrument dalam penelitian ini antara lain :

### 1. Leaflet

*Leaflet* yang digunakan berisikan pengetahuan tentang nutrisi zat besi. *Leaflet* ini digunakan sebagai alat untuk memberikan edukasi mengenai nutrisi zat besi.

### 2. Powerpoint Slide dan Hand Out

Powerpoint slide merupakan media persentasi yang dapat dikreasikan dengan warna, dilengkapi dengan foto-foto dan gambar digital dari clip arts yang tersedia di dalam komputer, sedangkan hand out

merupakan powerpoint slide yang telah dicetak pada kertas.

### 3. LCD Proyektor

LCD proyektor merupakan alat bantu untuk memperbesar penampilan powerpoint slide dalam persentasi edukasi.

### 4. Kuesioner Motivasi

Kuesioner variabel motivasi remaja putri mengkonsumsi zat besi saat menstruasi dalam penelitian ini merupakan pengembangan dari teori motivasi intrinsik menurut Supardi (2005, h.48-50) yaitu kebutuhan, keinginan dan harapan. Kuesioner ini terdiri dari 18 pernyataan, bentuk pernyataan kuesioner merupakan pernyataan tertutup (*closed ended*) dengan menggunakan skala Likert 5 kategori yaitu “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “ragu”, “setuju”, “sangat setuju”. Pemberian bobot pernyataan *favourable*, jika jawaban “Sangat setuju” diberi bobot 5, “Setuju” diberi bobot 4, “ragu” diberi bobot 3, “Tidak setuju” diberi bobot 2 dan “Sangat tidak setuju” diberi bobot 1. Pemberian bobot Pernyataan *unfavourable*, jika jawaban “Sangat setuju” diberi bobot 1, “Setuju” diberi bobot 2, “ragu” diberi bobot 3 “Tidak setuju” diberi bobot 4 dan “Sangat tidak setuju” diberi bobot 5.

## VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Hasil pengolahan data uji validitas dengan menggunakan bantuan program komputer diketahui untuk variabel motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi terdapat 2 pertanyaan yang nilai *r* hasilnya di bawah nilai *r* tabel ( $r=0,444$ ) pertanyaan nomor 4 ( $r=0,342$ ) dan 16 ( $r=0,339$ ), sehingga kedua pertanyaan tersebut tidak valid dan tidak diikut sertakan dalam penelitian karena dari 16 pertanyaan yang valid sudah mewakili semua aspek variabel motivasi remaja putri konsumsi nutrisi zat besi.

Hasil pengolahan data uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan program komputer diketahui untuk variabel motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi nilai Alpha (0,953) berada di atas nilai konstanta (0,6), sehingga dapat disimpulkan ke-enam belas pertanyaan tersebut sudah reliabel.

## TEKNIK ANALISIS DATA

Analisa bivariat ini digunakan untuk mengetahui efektivitas edukasi nutrisi zat besi terhadap motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi pada siswi kelas XI SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan. Uji statistik yang digunakan adalah uji statistik *wilcoxon* karena hipotesis dalam penelitian ini berpasangan yaitu dua kelompok dengan skala ordinal. Uji *wilcoxon* ini dengan taraf signifikansi (*level of significance*) 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Penentuan nilai  $\alpha$  (alpha) tergantung dari tujuan dan kondisi penelitian. Untuk bidang kesehatan masyarakat biasanya digunakan nilai  $\alpha$  (alpha) sebesar 5%. Oleh karena itu peneliti dalam penelitian ini menggunakan *level of significance* ( $\alpha = \alpha$ ) sebesar 5% (0,05).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi sebelum diberikan edukasi nutrisi zat besi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (82,1%) motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi sebelum diberikan edukasi nutrisi zat besi dalam kategori sedang yaitu 32 responden. Hal ini dapat disebabkan oleh pengetahuan gizi dan kesehatan yang terbatas pada remaja, sehingga tidak ada motivasi yang kuat untuk memenuhi kebutuhan zat besi saat menstruasi. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Cahyaningrum (2014) bahwa remaja putri kurang berminat mencari informasi tentang kegunaan zat besi melalui internet dan media lainnya, hal ini

merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja putri. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan (Soekirman 2008, h.55).

Sabri, A (2005, h.85) menguraikan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsik. Individu yang memiliki pengetahuan dalam bidang tertentu akan memiliki ketertarikan tersendiri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan ketertarikan tersebut. Dengan pengetahuan yang dimiliki oleh individu, maka individu akan merasa senang dalam beraktivitas. Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan memberikan edukasi, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Buzarudina (2013) yang menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat memunculkan motivasi intrinsik pada remaja putri untuk konsumsi nutrisi zat besi sebagai upaya pencegahan kekurangan zat besi.

Manusia yang hakiki dalam pandangan Islam adalah manusia yang menyadari dirinya/statusnya sebagai ciptaan Allah dan menyadari serta mengaplikasikan tugasnya dihadapan Allah dalam bentuk ibadah. Sehingga manusia dengan segala potensinya tidak perlu ragu sedikit pun untuk mempelajari dan meneliti alam semesta. Sang Pencipta telah menyediakan segala sesuatu di alam ini untuk digali agar manusia sejahtera dan bahagia. Allah memberikan fitrah potensi kepada manusia untuk mampu membangun peradabannya. Dalam rangka mewujudkan suatu peradaban haruslah memiliki ilmu pengetahuan dan teknologi agar mampu meningkatkan kualitas hidup manusia.

Sebagaimana Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an yaitu;

*"Allah tidak akan merubah nasib suatu bangsa, hingga mereka berusaha keras untuk merubahnya" (Qs, Ar-Ra'd:11)*

Ayat tersebut memiliki sifat dinamis, karena mengajarkan untuk selalu berusaha dengan sungguh-sungguh dalam meningkatkan kualitas diri. Islam bukan hanya terbuka terhadap pembaharuan yang dilakukan ilmu pengetahuan, melainkan juga mendorong dicapainya kemajuan bidang tersebut. Dorongan ke arah penguasaan ilmu pengetahuan dapat dilihat dengan banyaknya firman Allah SWT yang menganjurkan manusia untuk memahami alam. Alam adalah ciptaan Allah yang menjadi obyek ilmu pengetahuan. Misal dapat kita lihat pada firman Allah di bawah ini;

*"Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hidupkan bumi sesudah mati (kering)-nya dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan" (Qs. Al- Baqarah:164).*

Islam dengan kitab suci Al-Qur'an mendorong umat manusia berfikir dan menyelidiki rahasia kebesaran Tuhan melalui sekitar 300 buah ayat kalimat-kalimat-Nya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa ajaran agama demikian itu tidak lain adalah suatu agama untuk berilmu. Ilmu yang mendorong Islam adalah ilmu pengetahuan duniawi dan ukhrawi yang saat sekarang telah dijabarkan menjadi berbagai jenis ilmu pengetahuan seperti ilmu-ilmu yang

termasuk kelompok sosial dan ilmu-ilmu natural (alam). Sedangkan yang dijadikan objek penelitian dan pengembangan ilmu-ilmu tersebut adalah diri manusia sendiri, baik orang perorangan maupun kelompok, serta kenyataan alam semesta yang penuh rahasia kebesaran Tuhan (Jumarwan 2010).

Menurut (Marmi 2013, h. 167) memaparkan bahwa kekurangan zat besi dapat menyebabkan pucat, lemah, letih, pusing, kurang nafsu makan, menurunnya kebugaran tubuh, menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi belajar. Pada usia remaja terjadi masa pubertas yaitu salah satu perubahan pada remaja putri adalah terjadi menstruasi yang dapat mengakibatkan nyeri haid. Terjadinya disminore pada setiap remaja putri berbeda-beda pada setiap individu. Akibat disminore tersebut pada remaja dapat mengganggu konsentrasi belajar sehingga prestasi pada usia remaja dapat menurun. Antisipasinya adalah dengan mengkonsumsi nutrisi zat besi secara benar untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja.

2. Motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi sesudah diberikan edukasi nutrisi zat besi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (56,4%) motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi sesudah diberikan edukasi nutrisi zat besi dalam kategori kuat yaitu 22 responden. Hal ini dapat dikarenakan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi tentang nutrisi zat besi, sehingga memunculkan motivasi dari diri sendiri untuk mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi.

Hasil penelitian juga menunjukkan masih terdapat hampir separuh (43,6%) motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi dalam kategori sedang. Hal ini dapat dikarenakan oleh citra tubuh remaja putri,



masa remaja selalu berusaha untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya dengan melakukan sesuatu agar penampilan fisiknya terlihat lebih baik, namun menginginkan hasil yang cepat. Tahap ini pengaruh teman sebaya lebih besar dari pada orang tua atau orang dewasa lainnya. Hal ini didukung hasil penelitian di Bosnia dan Herzegovina yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh lebih sering terjadi pada remaja putri dibandingkan wanita dewasa ataupun, karena remaja putri lebih mudah dipengaruhi oleh media dan tren saat ini dimana wanita dengan penampilan tubuh yang ideal lebih mempunyai daya tarik. Citra tubuh merupakan salah satu bagian kognitif dari faktor individu yang mempengaruhi gaya hidup seseorang yang ditunjukkan dengan perilaku makan (Rahayu & Dieny 2012, h. 189). Citra tubuh remaja putri tersebut dapat menghambat peningkatan motivasi remaja putri konsumsi nutrisi zat besi karena takut gemuk, hal ini dibuktikan dengan analisa rata-rata skor setiap pertanyaan kuesioner terendah yaitu pertanyaan nomor 8 (Saya takut gemuk bila banyak konsumsi makanan berzat besi tinggi) yang mempunyai rata-rata 3,15.

Menurut Al-Qur'an dan Hadis, jiwa manusia sebagaimana tubuh membutuhkan makanan sehat dan yang baik. Untuk itu, Allah SWT dalam Al-Qur'an menegaskan urgensi gizi yang bersih dan sehat bagi jiwa manusia. Al-Qur'an dalam surat Abasa ayat 24 menegaskan,

*"Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya."*

Mengenai ayat tersebut, Dr. Sayid Reza mengungkapkan sekitar 20 poin penting, salah satunya yaitu, manusia harus selalu mempertimbangkan apakah makanannya yang dikonsumsi baik untuk kesehatan atau tidak. Demikian pula, masalah makanan membawa kita merenungi peran sistem penciptaan yang

menghasilkan berbagai jenis makanan dan pengetahuan kitapun semakin bertambah. Riset fisiologis menunjukkan bahwa tubuh manusia membutuhkan berbagai jenis makanan sehat. Kini kita perhatikan surat Abasa ayat 27 hingga 32, "Lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, anggur dan sayur-sayuran, zaitun dan pohon kurma, kebun-kebun yang lebat, dan buah-buahan serta rumput-rumputan untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu." Ayat ini menjelaskan jenis makanan yang baik bagi tubuh manusia.

Peningkatan kesadaran perilaku makan yang baik sangat diperlukan untuk meningkatkan motivasi konsumsi nutrisi zat besi. Kerjasama antara bimbingan konseling (BK) dengan guru olahraga dilakukan untuk memberikan arahan dan pengawasan dalam mengembangkan citra tubuh yang baik melalui cara pandang positif agar siswi dapat memahami tubuh yang sehat.

### 3. Efektivitas Edukasi Nutrisi Zat Besi Terhadap Motivasi Remaja Putri Mengonsumsi Nutrisi Zat Besi saat Menstruasi pada Siswi Kelas XI SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai  $Z$  -4,146 yang berarti berada di luar penerimaan  $H_0$  (-1,96 sampai dengan 1,96) dan nilai  $p$  value (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,001 ( $<0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak, berarti pemberian edukasi nutrisi zat besi efektif terhadap motivasi remaja putri mengonsumsi zat besi saat menstruasi pada siswi kelas XI SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan.

Edukasi tentang nutrisi zat besi yang diberikan kepada remaja putri merupakan salah satu sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri, yang merupakan salah satu faktor yang memunculkan motivasi intrinsik. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan

Syafrudin (2009, hh. 230-231) yaitu "Pendidikan merupakan upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan". Edukasi yang telah dilakukan mempunyai pengaruh terhadap motivasi remaja putri mengkonsumsi zat besi saat menstruasi. Dengan adanya motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi diharapkan dapat mencegah terjadinya anemia remaja putri.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Adz Dzariat ayat 55 yang artinya :

*"Dan berilah peringatan, sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang beriman".*

Ayat tersebut dimaksudkan agar seseorang dapat tetap memberikan nasihat kepada orang lain untuk mengajak kepada kebaikan.

Adapun ayat lain yang menegaskan umat manusia untuk mengajak kepada kebaikan yaitu Al-Qur'an surat Ali Imran 104 yang artinya :

*"Dan hendaklah ada di antara kalian segolongan umat yang mengajak (manusia) kepada kebaikan, menyeru kepada yang ma'ruf dan mencegah kemungkaran, dan mereka itulah orang-orang yang beruntung".*

Ayat tersebut menegaskan bahwa kita perlu mengajak kebaikan kepada orang lain dengan memberikan informasi yang bermanfaat.

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian di atas bahwa kepala sekolah perlu mengupayakan agar pendidikan kesehatan ini lebih ditingkatkan melalui UKS yang ada di sekolah, guna meningkatkan motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian dengan judul "Efektivitas Edukasi Nutrisi Zat Besi terhadap Motivasi Remaja Putri Mengkonsumsi Nutrisi saat Menstruasi pada Siswi Kelas XI SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan" dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar (82,1%) motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi sebelum diberikan edukasi nutrisi zat besi dalam kategori sedang.
2. Lebih dari separuh (56,4%) motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi sesudah diberikan edukasi nutrisi zat besi dalam kategori kuat.
3. Pemberian edukasi nutrisi zat besi efektif terhadap motivasi remaja putri mengkonsumsi nutrisi zat besi saat menstruasi pada siswi kelas XI SMKN 01 Sragi Kabupaten Pekalongan.

## SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan perlu meningkatkan edukasi ke sekolah-sekolah tentang nutrisi zat besi, sehingga dapat meningkatkan motivasi remaja putri mengkonsumsi zat besi saat menstruasi sebagai upaya pencegahan anemia remaja putri.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar bagi peneliti selanjutnya dengan variabel yang lebih luas.

3. Bagi Intitusi

Sekolah bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk lebih meningkatkan edukasi tentang nutrisi zat besi, sehingga dapat meningkatkan motivasi remaja putri mengkonsumsi zat besi saat menstruasi sebagai upaya pencegahan anemia remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Almatsier 2009, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, edk 7, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Al Quran
- Ani, LS 2013, *Anemia Defisiensi Besi : Masa Prahamil dan Hamil : Buku Saku*, EGC, Jakarta.
- Arikunto, S 2010, *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Baziad, A 2008, *Endokrinologi Ginekologi*, edk 3, Aesculapius, Jakarta.
- Beck 2011, *Ilmu Gizi dan Diet*, Andi Offset, Yogyakarta.
- Bobak 2005, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Edisi 4, Terjemahan Maria A. Wijayarini, EGC, Jakarta.
- Briawan 2013, *Anemia ; Masalah Gizi pada Remaja Wanita*, EGC, Jakarta.
- Dariyo 2004, *Psikologi Perkembangan Remaja*, ed Krisnawati & Qadhafie, Ghalia Indonesia, Bogor.
- Dharma, K. K., 2011, *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*, CV Trans Info Media, Jakarta.
- Fitriani 2011, *Promosi Kesehatan*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Hidayat, A. A., 2009, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika, Jakarta.
- Isgiyanto, A 2009, *Teknik Pengambilan Sampel*, Mitra CendikiaPress, Jogjakarta.
- Machfoedz. & Suryani 2009, *Pendidikan Bagian Dari Promosi Kesehatan*, Fitramaya, Yogyakarta.
- Manuaba, I 2005, *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Arcan, Jakarta.
- Marmi 2013, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S., 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2010, *Ilmu Perilaku Kesehatan*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2007, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam 2008, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrument Penelitian Keperawatan*, edisi 2, Salemba Medika, Jakarta.
- Pinem, S. 2009, *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Trans Info Media, Jakarta.
- Prawirohardjo 2011, *Ilmu Kandungan*, PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Proverawati, A & Misaroh, S 2009, *Menarche Menstruasi pertama Penuh Makna*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Riyanto, A 2009, *Pengolahan dan analisis data kesehatan : dilengkapi data validitas dan realibilitas serta aplikasi program SPSS*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Sabri, A 2005, *Psikologi Pendidikan*, CV. Pedoman Ilmu Jaya, Jakarta.

- Santrock 2009, *Psikologi Pendidikan, Edisi 3, Buku 2*. Terjemahan Diana Angelica, Salemba Humanika, Jakarta.
- Sarlito 2010, *Psikologi Remaja*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Saryono & Sejati 2009, *Sindrom Premenstruasi : Mengungkap Tabir Sensitifitas Perasaan menjelang Menstruasi*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Setiadi, 2007, *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*, edk. 3, Graha ilmu, Yogyakarta.
- Soetjiningsih. 2007. *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung ceto. Jakarta.
- Sugiyono 2009, *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*, Alfabeta, Bandung.
- Supardi 2005, *Dasar-dasar Perilaku Organisasi*, UII Press, Yogyakarta.
- Supartini 2005, *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*, EGC, Jakarta.
- Surya 2006, *Psikologi Pendidikan*, Rajawali Pers, Jakarta.
- Syafrudin 2009, *Promosi Kesehatan Untuk Mahasiswa Kebidanan*, Trans Info Media, Jakarta.
- Wawan, A. Dan Dewi .M, 2010, *Teori Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*, Muha Medika, Yogyakarta.
- Widyastuti 2009, *Kesehatan Reproduksi*, Fitra Maya, Yogyakarta.
- Wiknjosastro, H 2008, *Ilmu Kandungan*, YBPSP, Jakarta.

## Jurnal

- Emilia 2009, *Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja*, *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED Vol.6 No.2, Desember 2009*.
- Hassari 2014, *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Toksoplasma terhadap Pengetahuan Ibu hamil di Desa Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun 2014*, KTI, STIKES Muhammadiyah Pekajangan, Pekalongan.
- Ikasari 2008, *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Garam Beryodium pada Keluarga di Desa Blagung Kecamatan Simo kabupaten Boyolali*, Skripsi, Terpublikasikan, diakses tanggal 14 Maret 2015 <[www.jptpunimus.co.id](http://www.jptpunimus.co.id)>
- Ikhmawati 2102, *Hubungan antara Pengetahuan tentang Anemia dan Kebiasaan Makan terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Asrama SMA MTA Surakarta*, Prosiding Seminar Nasional, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khurnia 2011, *Hubungan Anemia dengan Prestasi Belajar pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 4 Andong Kabupaten Boyolali Tahun 2011*, KTI, Terpublikasi, diakses tanggal 24 Maret 2015.
- Widiasih dan Jayanti 2013, *Hubungan antara Pengetahuan Makanan yang Mengandung Zat Besi dan Mengonsumsi Zat Besi pada Remaja Putri dengan Kejadian Anemia pada saat Menstruasi di MA Salafiyah Simbang Kulon*, Skripsi, STIKES

Muhammadiyah  
Pekalongan.

Pekajangan,

## Website

Firiani 2015, *5 Penyebab Anemia Pada Remaja Putri*, diakses tanggal 15 Maret <<http://macampenyakit.com/5-penyebab-anemia-pada-remaja-putri>>./

Jumarwan 2010, *Islam Menjadi Sumber Motivasi Pengembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, diakses tanggal 6 Agustus 2015, <[http://jus\\_ega.staff.ipb.ac.id](http://jus_ega.staff.ipb.ac.id)>.

[www.makanansehat.web.id](http://www.makanansehat.web.id) Gizi dan Makanan Sehat dalam Islam, diakses tanggal 6 Agustus 2015, <[www.makanansehat.web.id](http://www.makanansehat.web.id)>.