

HUBUNGAN PENGETAHUAN ANEMIA DAN POLA MAKAN MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN UNESA ANGKATAN 2020 TERHADAP KEJADIAN ANEMIA

Shofyan Ali Mashuri

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
shofyan.17060484117@mhs.unesa.ac.id

Ananda Perwira Bakti

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
anandabakti@unesa.ac.id

Abstrak

Masalah gizi yang terjadi sejak usia remaja akan berpeluang menyebabkan kejadian Anemia yang berpengaruh pada perkembangan kognitif, produktivitas, kinerja, daya saing dan kualitas saat belajar serta berolahraga. Maka dalam upaya penanggulangan permasalahan ini peneliti mencoba mencari tahu bagaimana kondisi pengetahuan anemia dan pengaruh pengetahuan ini terhadap pola makan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 Universitas Negeri Surabaya. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini yakni metode penelitian deskriptif dan analisis data statistik inferensial, Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 yang masih menempuh perkuliahan di Program Studi Ilmu Keolahragaan. Teknik yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan simple random sampling, sehingga sampel yang digunakan secara acak tanpa memperhatikan tingkatan strata yang ada. Dari penelitian ini terdapat 62,5% responden berpengetahuan anemia dalam kategori baik, 29,2% dalam kategori cukup baik. Serta 83,3% responden memiliki pola makan dalam kategori baik. sehingga menghasilkan korelasi pengetahuan anemia sebagai variable X dan pola makan sebagai variable Y menghasilkan nilai korelasi positif, dengan nilai r 0,1434. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan anemia yang dimiliki responden berbanding lurus dengan pola makan yang dimiliki.

Kata Kunci: Pengetahuan Anemia, Pola Makan, Mahasiswa.

Abstract

Nutritional problems that occur since adolescence will have the opportunity to cause anemia which affects cognitive development, productivity, performance, competitiveness and quality when studying and exercising. So in an effort to overcome this problem, the researches tried to find out how the conditional of anemia knowledge and the influence on the eating behavior of the 2020 State University of Surabaya State University's class of Sport Science Study Program Students. The methods used in this research methods and inferensial statistical data analysis. The population in this study is the 2020 class of Sport Science Students who are still studying in the Sport Science Study Program. The technique used for this study uses simple random sampling, so that the sample used is random without regard to the existing strata. From this study, there were 62,5% of respondents with knowledge of anemia in the good category, 29,2% in the fairly good category, and 83,3% of respondents have a eating behavior in the good category. Resulting in a correlation value, with an r value of 0.1434. It can be concluded that the knowledge of anemia owned by respondents is directly proportional to the eating behavior they have.

Key Words: Anemia Knowledge, Eating Behavior, Students.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan dimana kadar jumlah hemoglobin yang berada dalam sel darah merah jauh dibawah normal. Anemia juga termasuk dalam kategori kelainan darah yang umum terjadi karena rendahnya *eritrosit* atau kadar sel darah merah dalam tubuh. Hal inilah sebagai awal penyebab terjadinya masalah kesehatan karena dalam sel darah merah yang terdapat hemoglobin sebagai pengangkut oksigen, akan menyebabkan terganggunya *supply* oksigen ke dalam tubuh (Proverawati, 2011).

Anemia adalah masalah kesehatan dan mempunyai banyak macam-macam anemia salah satunya yaitu anemia defisiensi besi, di mana status gizi dipengaruhi oleh beberapa hal meliputi lingkungan status kesehatan, dan pola makan. Menurut Khumaidi (1989) menerangkan bahwa faktor-faktor yang berakibat pada tingginya prevalensi anemia defisiensi besi di Negara berkembang meliputi pendidikan orang tua, kesehatan pribadi di lingkungan yang buruk, dan keadaan sosial ekonomi rendah. Dari uraian diatas menerangkan sebenarnya banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia namun diperkirakan 30% penduduk dunia terlebih bagi Negara berkembang kasus anemia disebabkan oleh kurangnya zat besi.

Gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel otak dan sel tubuh ditimbulkan karena individu kekurangan zat besi. Kerentanan terhadap penyakit diusia dewasa berawal dari masalah gizi yang dialami sejak usia remaja. Bukan hanya itu hal diatas juga akan mempengaruhi perkembangan kognitif, kinerja, produktifitas, dan daya saing, serta kualitas saat belajar dan berolahraga.

Upaya penanggulangan anemia dan masalah gizi mikro telah dilakukan selama ini ditujukan pada ibu hamil, pemberian suplementasi tambah darah dalam bentuk tablet pada remaja putri. Sedangkan edukasi pengetahuan terhadap kejadian anemia pada remaja dan insan olahraga khususnya mahasiswa Ilmu Keolahragaan, sebagai ilmuwan, atlet, dan tenaga profesional bidang keolahragaan dimasa yang akan datang masih belum diketahui bagaimana kondisinya.

Melihat kondisi yang belum diketahui ini, penulis melakukan penelitian bertujuan untuk menganalisis, dan mencari tahu bagaimana kondisi pengetahuan Anemia dan Pola Makan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang kemudian memunculkan judul artikel “**Hubungan Pengetahuan Anemia dan**

Pola Makan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020 Terhadap Kejadian Anemia”

METODE

Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dan analisis data. Alasan menggunakan metode penelitian deskriptif dan analisis data adalah karena peneliti bermaksud untuk memperoleh data sampel dan melakukan analisa yang hasilnya akan diperlakukan pada populasi dengan menganalisis pengetahuan anemia dan pola makan serta meneliti korelasi antara pengetahuan anemia dengan perilaku makan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 sebagai upaya sejauh mana pengetahuan anemia pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan.

Mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 sebagai pupulasi dalam penelitian ini yang masih menempuh perkuliahan di program studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Teknik yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, sehingga sampel yang digunakan secara acak tanpa memperhatikan tingkatan strata yang ada. Sampel diambil menggunakan perhitungan yang dikemukakan oleh *Borg and Gall* (1983). Sehingga 24 mahasiswa digunakan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket dalam *google form* mengenai pengetahuan anemia dan pola makan.

Tabel 1.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

No	Indikator	Nomor pertanyaan	Jumlah
1.	Pengetahuan Anemia	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	14
2.	Pola Makan	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	10
Jumlah			24

Penelitian dilakukan dengan cara uji normalitas data, kemudian data diolah menggunakan persentase. Kemudian data ditafsirkan dan dikategorikan yang nantinya bisa ditarik kesimpulan. Menurut Arikunto (2013) hasil ukur pengetahuan dapat dikategorikan menjadi tiga kategori.

Tabel 1.2 Kategori hasil ukur pengetahuan.

No	Persentase	Kategori
1	0 – 55	Kurang
2	56 – 75	Cukup
3	76 – 100	Baik

Untuk mendapatkan hasil penelitian digunakan perhitungan korelasi dua variable menggunakan rumus r, dan menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS* sebagai alat bantu. Adapun Rumus r hitung adalah sebagai berikut

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left(n \sum (X)^2 - (\sum X)^2 \right) \left(n \sum (Y)^2 - (\sum Y)^2 \right)}}$$

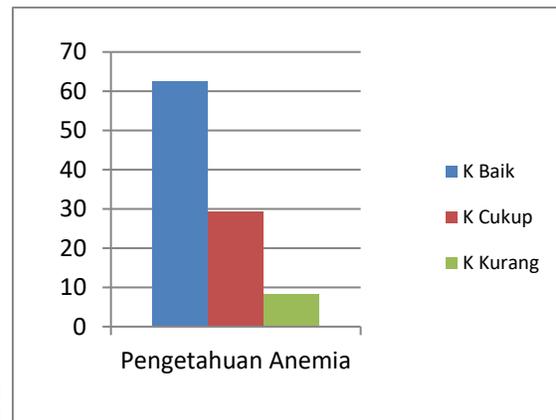
HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil dari analisis data yang diperoleh terdapat 24 reponden. Dan 24 item pertanyaan yang terdapat pada kuisioner pengetahuan anemia dan pola makan. Dari dua unsur tersebut dapat dijadikan acuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan anemia dan pola makan.

Dari Pengolahan data menunjukkan hasil bahwa responden sebanyak 91,7% memiliki pengetahuan tentang pengertian kondisi anemia dalam kategori baik, responden sebanyak 58,3% memiliki pengetahuan tanda tanda anemia dalam kategori cukup, 41,7% responden memiliki pengetahuan asupan yang dapat mencegah terjadinya anemia dalam kategori kurang, 75% responden memiliki pengetahuan bahwa asupan yang dapat membantu penyerapan zat besi yaitu vitamin c dalam kategori cukup, 75% responden memiliki pengetahuan atlet perempuan lebih besar peluang terkena anemia dalam kategori cukup, 25% responden tergolong kategori kurang dalam pengetahuan asupan yang dapat menghambat penyerapan zat besi ditubuh.

Gambar 1.1 Pengetahuan Anemia



Secara keseluruhan disimpulkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan anemia dalam kategori kurang sebanyak 8,33%, 29,2% memiliki pengetahuan anemia yang cukup, dan sebanyak 62,5% memiliki pengetahuan anemia yang baik.

Keteraturan makan, dan pemilihan jenis makanan atau asupan menjadi aspek penilaian dari penelitian ini. Keterangan keteraturan dapat dilihat dari hasil angket menunjukkan bahwa 70,8% responden melakukan makan pagi. 71,9% responden memiliki kebiasaan makan sehari 3x, makan pagi, makan siang, dan makan malam. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemahaman yang dimiliki responden dalam kategori baik untuk kebutuhan tubuh di pagi hari yang dapat membantu meningkatkan kemampuan belajar serta ketahanan fisik.

66,7% responden kadang-kadang mengkonsumsi teh dan kopi, 12,5% responden sering mengkonsumsi minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi yaitu teh dan kopi, yang mengandung tanin sebagai pengikat mineral antara lain zat besi. Menurut Marchitelli (2010) senyawa polifenol pada teh hitam yang apabila teroksidasi akan mengikat mineral seperti kalsium, zat besi, dan zink. Dari hal ini inhibitor yang paling kuat menghambat penyerapan zat besi adalah teh hitam.

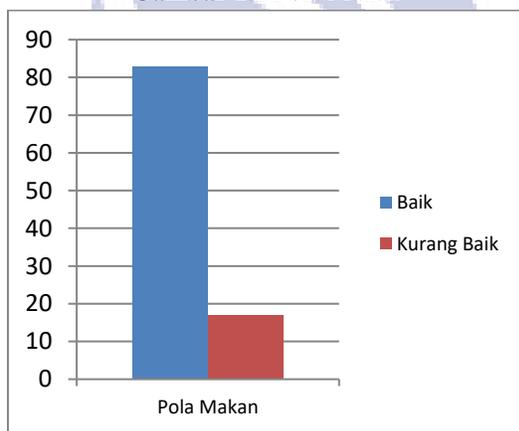
Responden yang sering mengkonsumsi makanan sumber zat besi nabati sebanyak 54,2% responden, 37,5% terkadang, dan 8,3% responden selalu mengkonsumsi bahan makanan sumber zat besi nabati. Responden yang sering mengkonsumsi makanan sumber zat besi hewani sebanyak 50% responden, 45,8% terkadang, dan 4,2% responden

selalu mengkonsumsi makanan sumber zat besi hewani.

37,5% responden sering mengkonsumsi suplemen vitamin C, 54,2% terkadang mengkonsumsi vitamin C. di mana penyerapan zat besi dalam tubuh dapat dibantu oleh vitamin C. Dalam penelitian Masrizal Khaidir (2007) yaitu Mengkonsumsi beraneka ragam makanan yang mengandung vitamin C sebagai pencegah dan penanggulangan anemia defisiensi besi, meningkatkan penyerapan zat besi, peningkatan konsumsi vitamin C 50, 250 mg meningkatkan penyerapan zat besi masing - masing sebesar 3, 5 kali. Dan ketika bahan makanan sumber zat besi seperti sayuran dan buah-buahan segar mengalami proses pemanasan atau dimasak kurang tepat dapat merusak vitamin C yang ada dibahan makanan sebanyak 50-80%.

54,2% responden terkadang mengkonsumsi suplemen penambah darah, dan 45,8% tidak pernah mengkonsumsi suplemen penambah darah.

Gambar 1.2 Pola Makan



Secara keseluruhan disimpulkan bahwa responden yang memiliki pola makan dalam kategori kurang baik sebanyak 17%, dan 83% responden memiliki pola makan yang baik.

Pembahasan

Dalam pembahasan ini menjabarkan hasil penelitian pengetahuan anemia dan pola makan mahasiswa IKOR UNESA angkatan 2020. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 62,5% memiliki pengetahuan anemia yang baik, dan 84% responden memiliki pola makan yang baik.

Hubungan antara pengetahuan anemia dan pola makan mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2020 dihitung menggunakan aplikasi *Microsoft Excel*.

Dengan rumus r hasil perhitungan korelasi antara variable X sebagai nilai pengetahuan anemia dan variable Y sebagai nilai pola makan sebesar 0,1434. Hasil ini menunjukkan ada korelasi positif antara pengetahuan anemia dan pola makan.

Kajian penelitian yang relevan dapat disaksikan dalam jurnal Shely Rosita Dewi (2013) yang melakukan penelitian berjudul "Hubungan antar Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, dan Konsumsi Siswa XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta" terdapat hubungan positif antara pengetahuan gizi, dan sikap terhadap gizi dengan pola makan Siswa Kelas XII Program keahlian Jasa Boga Yogyakarta yang signifikan dengan nilai r 0,630.

Pada umumnya pengetahuan gizi yang baik akan berdampak pada tindakan yang akan dilakukan seperti pemilihan makanan yang lebih baik, dan agar seseorang mempunyai pola makan yang baik dan sehat. Oleh sebab itu harus disertai dengan praktek dalam kehidupan disetiap harinya (Sebayang AN, 2012).

Tetapi pengetahuan yang baik juga bukan hanya berdampak pada diri sendiri, melainkan ke orang-orang sekitar. Seperti peran orang tua yang dapat mengingatkan si anak atau mengarahkan si anak untuk mempraktekan memilih pola makan yang baik dan sehat, demi pencegahan kejadian anemia yang mengancam. Penelitian yang dilakukan oleh Maramis dkk (2019) memperlihatkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi anak berdasarkan indeks BB/U dengan pengetahuan gizi yang ibu mereka miliki.

Kajian yang relevan juga terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Wowor dkk (2018) pada pelajar di Sekolah Dasar Negeri 16 dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado, dan memperlihatkan bahwa ada kaitan atau hubungan antara pengetahuan dan jajanan yang dipilih, perilaku memakan jajanan yang tergolong sering lebih banyak pada pelajar yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik, disbanding pelajar yang memiliki pengetahuan yang baik.

Maka dari itu, Pengetahuan anemia menjadi perhatian karena disaat seseorang mengetahui hal yang baik, hal itu akan dilakukan demi memperoleh keadaan tubuh yang baik. Dan Pola Makan itu sendiri di mana kebiasaan dalam memilih asupan makanan untuk keberlangsungan hidup makhluk hidup yang mempengaruhi reaksi fisiologis, psikologis, budaya,

dan sosial Harper (1986). Kebiasaan pola makan mempengaruhi perilaku dan kondisi dari tubuh seseorang, dan banyak faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan atau asupan (Mary E. Barasi, 2007).

PENUTUP

Simpulan

Penelitian yang dilakukan penulis mengenai pengetahuan Anemia dan Pola Makan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2020 maka simpulannya adalah:

1. Pengetahuan Anemia yang dimiliki responden tentang definisi anemia, penyebab anemia, bahan makanan sumber zat besi, dan yang menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh sebagai bekal pengetahuan terhadap kejadian anemia, sebagian kecil memiliki pengetahuan yang kurang. Dan lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan yang baik.
2. Pola makan yang dimiliki responden dilihat dari makanan sumber zat besi yang dimakan, suplemen yang mempercepat penyerapan zat besi sebagian besar cukup baik. Dan sebagian kecil yaitu 17% responden dalam kategori kurang baik.
3. Terdapat korelasi positif dan signifikan antara pengetahuan anemia dan pola makan pada penelitian ini dan menghasilkan nilai r sebesar (0,1434). Hal di atas mengartikan bahwa pengetahuan anemia yang dimiliki responden berbanding lurus dengan pola makan.

Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan penulis memberikan saran untuk peneliti selanjutnya, berdasarkan kelemahan dan keterbatasan variable dalam penelitian ini hanya menggunakan dua variable. Maka dari itu penulis menyarankan untuk peneliti selanjutnya mencari faktor-faktor dan meneliti variable lain yang masih berhubungan terhadap kejadian anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Barasi, Mary E. 2007. *At a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta. Erlangga.
- Cahyaputra E. (2016) Hubungan antara Pola Makan, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani

Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

- Fauziah V, Nurhayati, Yulia C. (2014) Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan Sebagai Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Artikel, Fakultas Pendidikan Keplatihan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fitriany J, Saputri. (2018) Anemia Defisiensi Besi. Jurnal Averrous, Fakultas Kedokteran. Universitas Malikussaleh.
- Maksum A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa.
- Mulyati S. (2018) Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Serta Pola Makan Pada Siswa Kelas XI SMKN 4 Yogyakarta. Skripsi, Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Tehnik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nadhiroh U, Anjarwati (2017) Gambaran Perilaku Makan dan Kejadian Anemia pada Remaja di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Health Science and Prevention*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdini D A. (2016) Hubungan Asupan Zat Gizi Makanan di Asrama Dengan Kadar Hemoglobin Atlet Sepakbola. Skripsi, Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro.
- Pritasari K. (2021) Panduan kegiatan HGN ke-61, Direktorat Jendral Kesmas, Kemenkes RI.
- Proverawati. (2011) Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosita Shely, Dewi (2015) Hubungan antar Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, dan Konsumsi Siswa XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Skripsi, Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Safitri, Sri Maharani. (2019) Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi. Jurnal Akademi Baiturrahman. STIKES Baiturrahim Jambi.

- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Syatriani S, Aryani. (2010) Konsumsi Makanan dan Kejadian Anemia pada Siswi Salah Satu SMP di Kota Makassar. *Jurnal, Gizi Kesehatan Masyarakat. Kesehatan Masyarakat Nasional*.

