




Edukasi Gizi Rumah ke Rumah dalam Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur di Kota Depok Tahun 2022

**Salma Khairunnisa Tsabita¹, Resty Widian Puteri², Lucy Nuryudha Ramadhani³,
Muh. Nur Hasan Syah⁴**

^{1,2,3,4} Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Email korespondensi: salmakhairunnisa89@gmail.com



<p>Kata kunci</p> <p>Anemia; Wanita Usia Subur (WUS); <i>Door to door</i>;</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) dengan rentang usia 14-49 tahun di RW 06, Kelurahan Serua, Kecamatan Bojongsari, Depok, Jawa Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa edukasi gizi secara rumah ke rumah dengan media edukasi <i>leaflet</i>. Hasil yang diperoleh terdapat pengaruh edukasi gizi secara rumah ke rumah dengan menunjukkan hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> dengan nilai $\text{sig} < \alpha$ (0,05) yang berarti H_0 ditolak atau H_1 diterima. Edukasi gizi yang diberikan berupa pengetahuan mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Sehat Bersih (PHBS), dan anemia secara <i>door to door</i> dengan media <i>leaflet</i> memberikan peningkatan pengetahuan gizi Wanita Usia Subur (WUS) di RW 06, Kelurahan Serua, Kecamatan Bojongsari, Depok, Jawa Barat setelah diberikan edukasi.</p>
<p>Keywords:</p> <p>Anemia; Women of Reproductive Age (WUS); <i>Door to Door</i>;</p> 	<p>ABSTRACT</p> <p><i>This study aims to determine the effect of nutrition education in increasing the knowledge of Women of Reproductive Age (WUS) with an age range of 14-49 years in RW 06, Serua Village, Bojongsari District, Depok, West Java. The method used in this study was in the form of door to door nutrition education using leaflet educational media. The results obtained are the effect of door to door nutrition education by showing the results of the Wilcoxon Signed Rank Test with a sig value $< \alpha$ (0.05) which means H_0 is rejected or H_1 is accepted. Nutrition education provided in the form of knowledge about Balanced Nutrition Guidelines (PGS), Clean Healthy Lifestyle Behavior (PHBS), and anemia door to door with media leaflets provides increased nutritional knowledge for Women of Reproductive Age (WUS) in RW 06, Serua Village, Bojongsari District, Depok, West Java after being given education.</i></p>

PENDAHULUAN

Anemia merupakan penurunan jumlah sel darah merah yang berfungsi sebagai pembawa oksigen untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia Defisiensi Besi adalah anemia yang memiliki penyebab kekurangan ketersediaan zat besi di dalam tubuh dan menyebabkan zat besi yang tidak cukup. Kebutuhan zat besi untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan meningkat pada masa pertumbuhan seperti pada bayi, anak-anak, remaja, kehamilan dan menyusui.

Anemia memiliki dampak umum yaitu terjadinya penurunan konsentrasi, penurunan imunitas tubuh atau sistem imun menurun, penurunan konsentrasi dalam melakukan berbagai hal, tingkat produktivitas menurun, mengalami penurunan prestasi dalam belajar, penurunan kesehatan tubuh dan kebugaran tubuh. Dampak umum dari anemia ini menghambat perkembangan terkait kualitas pada sumber daya manusia. Faktor utama yang menyebabkan anemia yaitu kekurangan zat besi baik yang berasal dari asupan nutrisi atau makanan atau asupan suplemen, kebiasaan minum kopi atau teh, memiliki riwayat penyakit tertentu, dan menstruasi pada wanita usia subur.

Wanita Usia Subur (WUS) merupakan wanita yang memiliki usia dalam rentang 14-49 tahun dengan status perkawinannya tidak diperhitungkan. Wanita Usia Subur (WUS) merupakan suatu kelompok usia yang sangat rentan mengalami anemia sebab setiap kali menstruasi wanita kehilangan zat besi sebesar 1,3 mg/hari ditambah dengan asupan zat besi kurang mencukupi. Wanita Usia Subur (WUS) yang tidak sedang hamil memiliki angka prevalensi anemia yang cukup tinggi, yaitu sebesar 29% di dunia dan sebesar 31,6% di Asia pada tahun 2011. Pada tahun 2013, prevalensi anemia sebesar 22,4% mengalami kenaikan 2,7% dari tahun 2007 (World Health Organization, 2015; Wirth et al, 2017; Kementerian Kesehatan, 2007; Kemenkes, 2013).

Anemia yang terjadi pada Wanita Usia Subur (WUS) dapat dicegah mulai dari usia remaja. Salah satu cara pencegahan yang dapat dilakukan adalah pemberian edukasi melalui penyuluhan terkait Perilaku Hidup Sehat dan Sehat (PHBS) guna untuk meningkatkan derajat pengetahuan (Safitri et al., 2020). Pada dasarnya program Perilaku Hidup Sehat dan Sehat (PHBS) membuat kesadaran masyarakat menjadi meningkat sehingga masyarakat mampu mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatan serta meningkatkan derajat kesehatan hidupnya. (Darmin & Sudirman, 2022).

Pemberian edukasi gizi merupakan salah satu upaya dalam mencegah terjadinya anemia pada Wanita Usia Subur (WUS). Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melaksanakan edukasi gizi secara rumah ke rumah. Edukasi secara rumah ke rumah adalah metode dimana edukator mengunjungi kediaman peserta untuk selanjutnya dilaksanakan penyampaian informasi yang ingin disampaikan. Metode rumah ke rumah ini dapat memberikan kenyamanan bagi peserta karena lingkungan saat edukasi adalah lingkungan kesehariannya. Rasa nyaman saat proses pemberian informasi dapat mendukung peserta dalam menerima informasi yang disampaikan.

Dalam mendukung keberhasilan edukasi gizi diperlukan adanya media yang digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan informasi yang ingin disampaikan. Penggunaan media yang tepat dapat mendukung keberhasilan pelaksanaan dari edukasi gizi. Media yang praktis, mudah untuk dibawa, dan dapat dibaca kapan saja serta memiliki desain yang menarik dapat dijadikan media edukasi gizi yaitu leaflet. akan memberikan kemudahan untuk dibaca oleh pembaca yaitu media leaflet. Leaflet merupakan media cetak yang dapat memberikan kemudahan untuk dibaca oleh pembaca karena ukurannya yang kecil (Sari et al., 2021). Leaflet menyajikan penjelasan yang jelas, singkat, dan dapat dibaca secara ulang sesuai dengan kebutuhan. Edukasi yang dilakukan

menggunakan media leaflet dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan. (Putri et al., 2020).

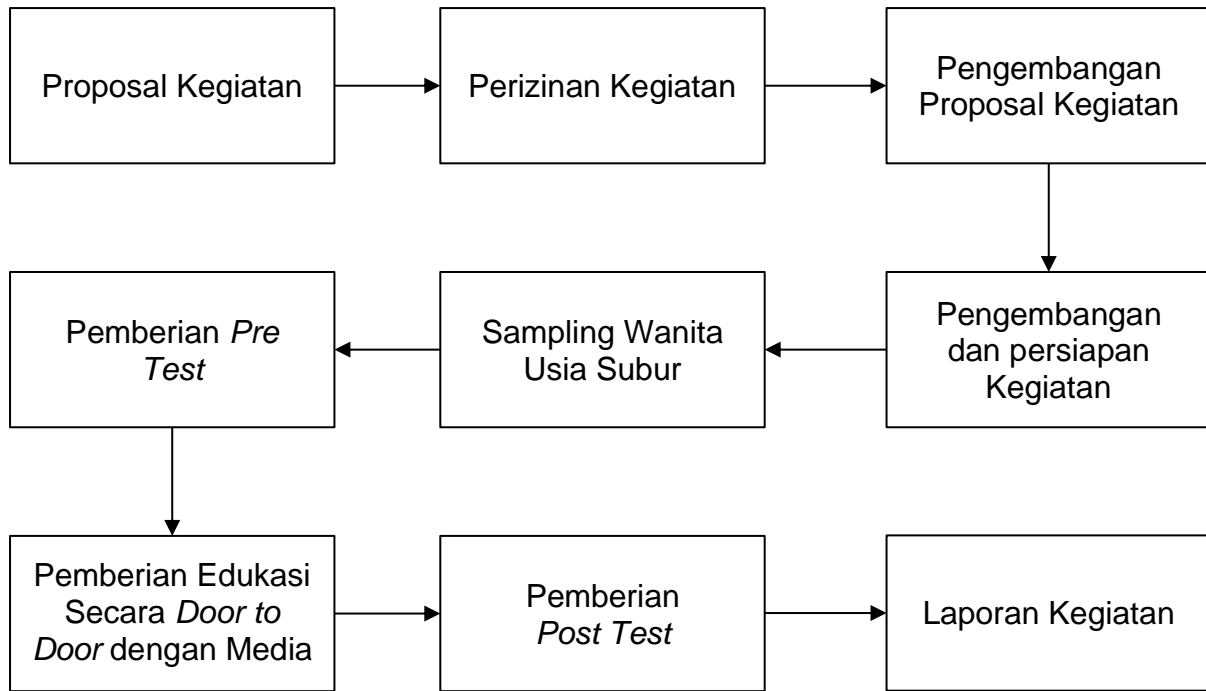
Dari pernyataan diatas, dapat diketahui bahwa masih terdapat permasalahan anemia yang perlu diatasi. Dengan mengatasi permasalahan anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) merupakan salah satu upaya dalam menciptakan generasi bangsa yang bebas anemia. Untuk mengatasi permasalahan anemia dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi melalui penyuluhan yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi secara rumah ke rumah dalam meningkatkan pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) dengan rentang usia 14-49 tahun di RW 06, Kelurahan Serua, Kecamatan Bojongsari, Depok, Jawa Barat.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2022. Kegiatan ini diikuti oleh wanita usia subur sebagai peserta dengan rentang usia 14-49 tahun sebanyak 35 peserta. Pengambilan data dasar dilakukan dengan mengunjungi peserta secara rumah ke rumah dengan mengisi *Google* Formulir. Peserta diberikan edukasi terkait materi Pedoman Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan anemia. Kuesioner yang digunakan pada kegiatan ini berupa kuesioner karakteristik dan kuesioner pengetahuan dalam bentuk *pre test* dan *post test*. Materi kuesioner *Pre Test* dan *Post Test* dapat dilihat pada Tabel 1. Kuesioner pengetahuan berisi 15 pertanyaan. *Leaflet* merupakan media yang digunakan untuk penyampaian edukasi dan dilakukan secara rumah ke rumah. Pada tabel 2 dan 3 terdapat analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi usia wanita usia subur. Analisis bivariat meliputi *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan terkait materi pada sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 dan metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 1. Dokumentasi Edukasi Secara *Door to Door*



Gambar 2. Flow Chart Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tabel 1

Materi Kuesioner Pre Test dan Post Test pertemuan 1

No.	Materi
1.	Jumlah pilar prinsip pedoman gizi seimbang
2.	Anjuran konsumsi gula dalam sehari
3.	Jenis pangan yang mengandung karbohidrat
4.	Keterangan penting yang dicantumkan pada kemasan
5.	Kebutuhan air yang dibutuhkan oleh tubuh dalam sehari
6.	Pengertian anemia
7.	Ciri-ciri umum anemia
8.	Upaya pencegahan anemia
9.	Minuman yang tidak menghambat penyerapan zat besi
10.	Vitamin yang membantu penyerapan zat besi
11.	Pengertian prinsip gizi seimbang
12.	Dampak positif penggunaan air bersih
13.	Aktivitas yang meningkatkan pengeluaran energi
14.	Fungsi makanan pada piramida makanan
15.	Kepanjangan dari 3M

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	N	%
≤30	20	57.1
>30	15	42.9
Total	35	100

**Wilcoxon Signed Rank Test*

Pada Tabel 2 dapat dilihat hasil distribusi frekuensi usia responden. Usia responden yang berada dibawah atau sama dengan 30 tahun sebanyak 20 orang (57.1%) dan yang berada diatas 30 tahun sebanyak 15 orang (42.9%).

Tabel 3 Distribusi skor Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan Anemia

	n	p-value
Pre Test	35	0,00
Post Test	35	

**Wilcoxon Signed Rank Test*

Tabel 4. Tabel Rata-Rata Skor Pre Test dan Post Test

	n	Mean	p-value
Pre Test	35	50,00	0,00
Post Test	35	63,43	

**Wilcoxon Signed Rank Test*

Berkaitan dengan penelitian yang berbentuk kegiatan pengabdian masyarakat beserta edukasi dengan materi Pedoman Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan anemia dengan sasaran yaitu Wanita Usia Subur (WUS) dengan rentang usia 14-49 tahun di RW 06, Kelurahan Serua, Kecamatan Bojongsari, Depok, Jawa Barat yaitu Gizi Bakti Masyarakat 2022. Penelitian ini telah dilaksanakan dan mendapatkan hasil skor *pre test* dan *post test* pada pengetahuan terkait materi. Hasil skor rata-rata *pre test* dan *post test* antara sebelum diberikan edukasi dan sesudah diberikan edukasi menunjukkan adanya perbedaan pada skor rata-rata. Berdasarkan hasil SPSS *Wilcoxon Signed Rank Test* dinyatakan pada kolom *Asymp Sig. (2-tailed)* diketahui memiliki nilai .000 (nilai sig < α (0,05)) yang berarti Ho ditolak atau H1 diterima. Memiliki

kesimpulan yaitu ada perbedaan antara skor pengetahuan *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan edukasi mengenai PGS, PHBS dan Anemia pada wanita usia subur di RW 06 Kelurahan Serua, Kecamatan Bojongsari, Kota Depok, Jawa barat.

Penelitian ini relevan dengan metode pelaksanaan pada penelitian sebelumnya yaitu metode rumah ke rumah bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta sebesar 52,7% dilihat dari hasil perhitungan rata-rata skor. Pada *pre-test* memiliki rata-rata skor 46,82% dan *post-test* memiliki rata-rata skor 99,5% (Noviasty et al., 2022). Selain itu, penelitian ini juga relevan dengan metode pelaksanaan pada penelitian sebelumnya yaitu, metode rumah ke rumah bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta. Berdasarkan penelitian pada hasil *pre-test* dan *post-test*, tiga ibu atau dengan persentase sebesar 75% ibu balita telah mengalami peningkatan pengetahuan yang ditandai dengan bertambahnya jumlah soal kuesioner yang dapat dijawab dengan rata-rata peningkatan pada persentase sebesar 8,25%, sedangkan satu ibu balita yang tidak mengalami peningkatan pengetahuan. Terdapat perbedaan pada penelitian tersebut karena adanya perbedaan pada hasil skor *pre-test* dan *post-test* pada pengetahuan terkait materi (Aryanti et al., 2021).

Pengetahuan merupakan hasil yang didapatkan setelah dilakukannya edukasi gizi. Dalam menerima informasi pada saat edukasi gizi menggunakan panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, peraba, pembau, dan perasa (Enindelastris et al., 2021). Pengetahuan sangatlah berperan aktif untuk proses perubahan kepada perilaku yang baru. Sebelum adanya perubahan perilaku harus didahului oleh pemahaman terkait informasi yang diterima. Untuk mempermudah pemahaman informasi yang diterima dibutuhkan perantara media pada saat edukasi gizi. Media edukasi sangat penting untuk digunakan saat jalannya kegiatan pengabdian masyarakat yang berisikan edukasi karena efektivitas, tampilan yang tidak monoton dan menarik. Media yang digunakan pada edukasi gizi dapat dalam bentuk video, suara, ataupun media cetak seperti leaflet dan poster.

Leaflet merupakan suatu media untuk menyampaikan informasi atau pesan dalam bentuk kertas yang dilipat. Isi informasi dalam leaflet dapat berupa tulisan, gambar, ataupun kombinasi dari keduanya sehingga lebih menarik. Leaflet dipilih sebagai media edukasi sebab bentuk leaflet yang praktis, ekonomis, dan mudah untuk didapatkan serta dapat memberikan pemahaman yang nantinya akan berpengaruh pada perubahan perilaku (Enindelastris et al., 2021). Leaflet juga menarik karena memiliki desain yang disertai dengan gambar-gambar pendukung untuk edukasi agar lebih mudah untuk memahaminya. Sehingga pemberian edukasi menggunakan media leaflet akan lebih efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pada kegiatan Gizi Bakti Masyarakat 2022 ini mendapatkan hasil dengan rata-rata skor pada pengetahuan terkait materi antara sebelum diberikan edukasi dan yang sesudah diberikan edukasi menunjukkan adanya perbedaan pada rata-rata skor. Edukasi yang diberikan pada kegiatan ini secara rumah ke rumah melalui bantuan media *leaflet* dengan materi yang berisikan Pedoman Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan anemia dengan sasaran yaitu Wanita Usia Subur (WUS) dengan rentang usia 14-49 tahun di RW 06, Kelurahan Serua, Kecamatan Bojongsari, Depok, Jawa Barat. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya mengulas lebih dalam terkait edukasi gizi rumah ke rumah dengan sasaran Wanita usia subur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, A., Yuliantini, A., & Suhartini, S. (2023). PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEBAGAI METODE PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA. *Ekalaya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 2(1), 138-142.
- Damayanti, D. S. (2021). PENYULUHAN TENTANG PENCEGAHAN OBESITAS DENGAN POLA HIDUP SEHAT PADA WANITA USIA SUBUR DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 3(2), 55-60.
- Fachruddin, I. I., & Muntaha, S. (2022). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Pada Wanita Usia Subur di Desa Moncongloe. *Piramida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 53-58.
- Febriyanti, E., Nasution, H. N., & Utami, R. Y. (2022). Endeavors to foster Healthy Adolescent Free from Anemia: from Nutritional Perspective. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1589-1594.
- Kurniati, I. (2020). Anemia defisiensi zat besi (Fe). *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(1), 18-33.
- Nurbadriyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. Deepublish. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=j824DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=anemia+dalah&ots=rCyWx4406e&sig=HIZQGx2mTgGxl35SvfZhZHYg5es>
- Pasalina, P. E., Jurnal, Y. D., & Ariadi, A. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia Pada Wanita Usia Subur Pranikah. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), 12-20.
- Aryanti, F. A., Istiqomah, C. N., Indrawan, D., & Sugiatmi. (2021). DOOR TO DOOR EDUKASI, PEMANTAUAN STATUS GIZI DAN PROGRAM MAMA KEREN UNTUK PENCEGAHAN GIZI KURANG PADA BALITA DI MASA PANDEMI COVID 19. *Jurnal Pengabdian Mandiri*.
- Enindelastris, Sety, L. O. M., & Kusnan, A. (2021). PENGARUH EDUKASI MELALUI MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SMAN 14 BOMBANA TENTANG COVID 19. *Nursing Update*, 12(4), 67-77.
- Noviasty, R., Nova, W., & Arisanti, M. (2022). Edukasi Masyarakat dan Pesan Kreatif Remaja Milenial sebagai Duta Protokol Kesehatan Cegah Penularan Covid 19 di RT 05 Desa Kota Bangun Ulu. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 20-27.
- Putri, K. D., Semiarty, R., & Linosefa. (2020). Pengaruh Efektivitas Media Promosi Kesehatan Leaflet dengan Video TOSS TB Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(3), 343-351.
- Sari, E. M., & Sopiandi, S. (2023). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) melalui Media Sosial Dapat Meningkatkan Asupan Protein, Zat Besi, dan Vitamin C pada Remaja Putri. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 6(1), 312-317.
- Sari, E. P., Basri, S., & Kasmawati. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Leaflet Terhadap Hasil Belajar Biologi. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 4(1).
- Ulya, F. R., Susanti, A., Yulianti, S., Waliyullah, P. M., Akbar, M., AJ, C. P., ... & Sarkono, S. (2023, June). SOSIALISASI PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI DESA KWANG RUNDUN. In *Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara* (Vol. 1, pp. 178-182).
- Wijayanti, E., & Fitriani, U. (2019). Profil konsumsi zat gizi pada wanita usia subur anemia. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), 39-48.