

Implementasi Media Teka Teki Silang Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Lidya Sarma Rayani Purba^{1*}, Nila Susanti¹, Harlyanti Muthma'innah Mashar¹

Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya, Indonesia¹

E-mail: harlyanti@polkesraya.ac.id

Abstract

Adolescent women are particularly susceptible to anemia caused by significant blood loss during menstruation phase. Another factor that could cause anemia are lack of knowledge and intake of iron. The education using crossword puzzles to increase knowledge can be used to prevent anemia in adolescent women. This study aimed to determine the effect of crossword puzzles on the level of knowledge and attitudes of young women about anemia at SMK Karsa Mulya Palangka Raya. The type of research used a Quasi-experimental research design with one group pre-posttest design without a control group. The sample in this study was female students at SMK Karsa Mulya Palangka Raya, totaling 45 people. The respondent was given a pretest questionnaire, being educated using a crossword puzzle twice for four weeks, and a posttest to evaluate the education results. Data analysis for knowledge used Wilcoxon test and attitudes used paired t-tests. The results showed that the majority of respondents were 15-18 years old, and the highest prevalence respondent was 15 years old (42.2%). The analysis showed that crossword puzzles significantly affect adolescent women's knowledge levels and attitudes ($p=0.000$) about anemia at SMK Karsa Mulya Palangka Raya.

Keywords: Anemia, Attitudes, Crossword, Knowledge

Abstrak

Kasus anemia sangat rentan dialami oleh remaja putri karena banyak kehilangan darah selama fase menstruasi. Selain itu, kurangnya pengetahuan dan asupan zat besi dapat menjadi penyebab anemia. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan edukasi menggunakan teka-teki silang untuk meningkatkan pengetahuan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media teka-teki silang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Desain penelitian ini eksperimen semu dengan *one group pre-posttest design* tanpa kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi SMK Karsa Mulya Palangka Raya yang berjumlah 45 orang. Responden diberikan kuesioner pretest kemudian diberikan edukasi menggunakan teka-teki silang sebanyak dua kali selama empat minggu. Setelah diberikan edukasi, dilakukan posttest untuk mengevaluasi hasil edukasi. Analisis data untuk pengetahuan menggunakan uji Wilcoxon dan untuk sikap menggunakan paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan usia responden yaitu 15-18 tahun dan responden terbanyak berusia 15 tahun sebesar 42,2%. Hasil analisis menunjukkan bahwa teka-teki silang berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan sikap ($p = 0,000$) remaja putri tentang anemia di SMK Karsa Mulya Palangka Raya.

Kata Kunci: Anemia, Pengetahuan, Sikap, Teka-Teki Silang

Naskah masuk: 30 Mei 2023, Naskah direvisi: 21 Desember 2023, Naskah diterima: 27 Desember 2023

Naskah diterbitkan secara online: 31 Desember 2023

©2023/Penulis. Artikel ini merupakan artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-SA

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>)

1. Pendahuluan

Remaja putri mudah terkena anemia karena kehilangan banyak darah selama menstruasi. Remaja putri dengan kondisi anemia juga berisiko akan mengalami anemia selama kehamilan. Ibu hamil yang mengalami anemia akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin, terjadinya komplikasi kehamilan atau persalinan, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), stunting, serta dapat menyebabkan kematian pada ibu dan anak (Abu-Baker et al., 2021; Serhan et al., 2019).

Data Profil Kesehatan Indonesia pada Tahun 2021 di Provinsi Kalimantan Tengah, menunjukkan bahwa persentase remaja putri memperoleh Tablet Tambah Darah (TTD) sebesar 18,9%. Sedangkan pada data Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020 di Provinsi Kalimantan Tengah, menunjukkan bahwa persentase remaja putri yang memperoleh Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 55,5%. Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan dalam pemberian TTD pada remaja putri sebesar 36,6% (Aprilianti et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Anggraeni (2020) di SMK Karsa Mulya Palangka Raya dari 58 responden, persentase remaja putri mengalami anemia adalah 51,72%. Angka ini menunjukkan masih tingginya kejadian anemia remaja putri pada SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Menurut Kemenkes (2018) akibat dari anemia dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh, kesehatan dan konsentrasi dalam berpikir serta penurunan prestasi dan produktivitas dalam bekerja pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan oleh Aprilianti et al. (2021) di Kota Palangka Raya melaporkan bahwa kurangnya asupan zat besi berisiko tinggi dalam menyebabkan anemia khususnya pada remaja putri ($p\text{-value} = 0,000$). Kurangnya asupan zat besi terjadi karena remaja putri cenderung melakukan diet ketat supaya tubuhnya ideal dan mengurangi konsumsi makanan, serta jenis makanan yang dikonsumsi tidak bervariasi (Sari et al., 2020). Banyak remaja putri yang telah mengetahui anemia namun dalam kehidupan sehari-hari belum sepenuhnya diterapkan, contohnya melewatkan makan pagi dan menggantinya

dengan makan siang (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Remaja putri memiliki risiko menderita anemia karena mengalami menstruasi setiap bulannya. Menurut Aprilianti et al. (2021), dalam hasil penelitiannya bahwa siklus menstruasi yang tidak normal berisiko 15 kali terkena anemia dibanding yang memiliki siklus menstruasi normal. Selama menstruasi remaja putri akan kehilangan banyak darah, secara bersamaan, akibatnya akan terjadi kekurangan zat besi sebesar 5-10%. Oleh karena itu, remaja putri yang mengalami defisiensi zat besi dalam periode waktu yang lama dapat berakibat menurunnya kadar hemoglobin darah (Herwandar & Soviyati, 2020).

Ada beberapa cara untuk mencegah anemia, salah satunya yaitu dengan memberikan edukasi. Edukasi yang diberikan mengenai pencegahan anemia dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri, dan mengubah perilaku remaja putri menjadi perilaku hidup sehat. Beberapa media yang dapat digunakan saat melakukan edukasi, seperti video, poster, leaflet, booklet dan sebagainya

Edukasi dengan metode bermain menjadi salah satu metode yang efektif. Teka-teki silang merupakan suatu permainan yang sederhana yang dilakukan dengan mengisi jawaban pada kotak-kotak kosong dari pertanyaan yang tersedia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rozi, 2023) menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan teka-teki silang terhadap tingkat pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi di SMPN 1 Bangsal Mojokerto. Permainan teka-teki silang dapat membantu remaja saling bekerjasama, meningkatkan pengetahuan, ketelitian, kecepatan dalam berpikir serta rasa ingin tahu.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi media teka-teki silang dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia di SMK Karsa Mulya Palangka Raya.

2. Metode

2.1 Pengumpulan Data

Penelitian ini merupakan penelitian quasi experiment dengan *one group pre-posttest design* tanpa kelompok kontrol.

Penelitian dilakukan di SMK Karsa Mulya Palangka Raya, pada bulan Maret–April 2023. Sasaran penelitian adalah semua remaja putri SMK Karsa Mulya Palangka Raya dengan jumlah sampel sebanyak 45 orang. Adapun kriteria inklusi responden adalah bersedia menjadi responden, mengikuti penelitian dari awal sampai selesai dan dapat berkomunikasi dengan baik. Pengumpulan data diperoleh langsung dengan cara mengisi kuesioner. Sebelum dan sesudah edukasi gizi dilakukan pretest dan posttest pada pengetahuan dan sikap responden. Pretest diberikan pada pertemuan pertama sebelum edukasi gizi dan posttest diberikan pada pertemuan kedua setelah edukasi gizi.

Pengukuran pengetahuan dan sikap yaitu dengan kuesioner yang sudah diuji reliabilitas dan validitas. Berdasarkan hasil uji reliabilitas dan validitas diperoleh 20 soal untuk pengetahuan dan 15 soal untuk sikap. Intervensi yang diberikan sebanyak 2 kali selama 4 minggu (dua minggu satu kali pertemuan). Intervensi dilakukan dengan cara mengisi teka-teki silang secara berkelompok yaitu 1 kelompok terdiri 2-3 orang, selama 15 menit. Jika sudah melewati waktu yang ditetapkan, maka dilakukan pembahasan secara bersama-sama. Media teka-teki silang yang digunakan pada intervensi pertama dan kedua yaitu sama.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komisi etik penelitian kesehatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dengan No. 242/VI/KE.PE/2022.

2.2 Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk pengetahuan dan paired t-test untuk sikap.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden yaitu sebagian besar berumur 15 tahun dengan persentase sebesar 42,2% (Tabel 1). Sebagian besar masuk dalam kategori remaja menengah (Fitria et al., 2022).

Tabel 1. Frekuensi Umur Responden

Umur	n	%
15 tahun	19	42,2
16 tahun	11	24,4
17 tahun	6	13,3

18 tahun	9	20,0
----------	---	------

3.2 Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik pada pretest sebesar 4,44% sedangkan pengetahuan yang baik pada posttest sebesar 42,22%. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mengalami peningkatan sebesar 37,78%. Peningkatan pengetahuan sesudah diberikan edukasi dengan media teka-teki silang terjadi karena siswi dapat menerima informasi tersebut. Zamani (2021) melaporkan bahwa nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi dengan menggunakan teka-teki silang mengalami kenaikan terhadap pengetahuan siswa.

Ada dua pertanyaan yang banyak dijawab salah pada pretest yaitu zat yang dapat menghambat penyerapan zat besi dan bahan makanan yang difortifikasi dengan zat besi. Hal ini terjadi karena responden belum menerima informasi tersebut sehingga tidak dapat menjawab pertanyaan. Sesudah dilakukan edukasi dua kali, pengetahuan responden mengalami peningkatan karena responden telah menerima informasi tersebut. Mustofa et al. (2023) menyatakan bahwa konsentrasi yang baik dapat menerima informasi dengan baik.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	2	4,44	19	42,22
Kurang	43	95,56	26	57,78
Total	45	100	45	100

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p=0,000 (\leq 0,05)$ artinya ada pengaruh pemberian edukasi dengan media teka-teki silang terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Fitri (2021) menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwa remaja putri menunjukkan adanya perbedaan terhadap tingkat pengetahuan tentang anemia defisiensi zat besi sebelum dan sesudah diberi edukasi media teka-teki silang. Hasil penelitian Diniyati (2019) menyatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna pengetahuan sebelum dan pengetahuan sesudah diberi edukasi dengan media teka-teki silang tentang anemia defisiensi zat besi.

3.3 Sikap

Rata-rata nilai sikap pada pretest sebesar 36,96 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 70, sedangkan nilai rata-rata sikap pada posttest sebesar 51,18 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 86,67 (Tabel 3). Hasil ini menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata nilai sikap sebesar 14,22. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Diniyati (2019) bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai sikap sebelum dan sesudah edukasi tentang anemia defisiensi zat besi. Hal ini menunjukkan setelah dilakukan edukasi responden dapat menerima informasi dan menjawab kuesioner tersebut.

Tabel 3. Nilai Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi

Sikap	N	Mean	Min	Max
Pre Test	45	36,96	0	70
Post Test	45	51,18	0	86,67

Sikap dapat terbentuk karena faktor internal ataupun eksternal. Faktor internal terjadi pada diri sendiri ketika seseorang menerima, memproses dan memilih setelah diberikan edukasi. Sedangkan faktor eksternal terjadi adanya pengaruh dari lingkungan sekitar yang mendukung dalam merubah atau membentuk suatu sikap. Sikap yang baik terjadi karena pengetahuan yang baik juga (Sambo et al., 2021).

Hasil uji statistik menggunakan uji paired t-test menunjukkan terdapat pengaruh edukasi dengan media teka-teki silang terhadap sikap remaja putri tentang anemia di SMK Karsa Mulya Palangka Raya ($p=0,000$). Hasil penelitian Novitasari (2022) dan Zulferi et al. (2022) menunjukkan terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media teka-teki silang.

4. Kesimpulan dan Saran

Pemberian edukasi dengan media teka-teki silang menunjukkan ada pengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia di SMK Karsa Mulya Palangka Raya ($p<0,05$).

Bagi peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan teka-teki silang menjadi aplikasi dalam bentuk permainan tentang anemia atau kesehatan oleh peneliti sehingga dapat dimanfaatkan secara luas oleh masyarakat.

Daftar Pustaka

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). *The Impact Of Nutrition Education On Knowledge, Attitude, And Practice Regarding Iron Deficiency Anemia Among Female Adolescent Students In Jordan*. *Heliyon*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Aprilianti, C., Annisa, S. N., & Lion, H. F. (2021). Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMAN 3 dan MA Darul Ulum Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan*, 04(02), 144–150.
- Diniyati H. (2019). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Teka Teki Silang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Defisiensi Zat Besi Pada Siswi Kelas VIII di SMPN 15 Kota Padang Tahun 2019. [skripsi]. Poltekkes Kemenkes Padang.
- Fitri, MA. (2021). Perbedaan Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Defisiensi Zat Besi di 9 Kota Padang Tahun 2021 [skripsi]. Padang: Poltekkes Kemenkes Padang https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=7130&keywords=
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita*

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Lidya Sarma Rayani Purba, Nila Susanti, Harlyanti Muthma'innah Mashar

- Usia Subur (WUS)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570.
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Mustofa et al. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35.
<https://doi.org/10.37905/dej.v3i1.1755>
- Novitasari, AD. (2022). Pengaruh Media Permainan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Mengenai Anemia di Sman 10 Kota Bengkulu.
- Rozi, D. (2023). Pengaruh Permainan Edukatif Dengan Media Kartu Pintar Dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Di Smpn 1 Bangsal Mojokerto. [skripsi]. Mojokerto: STIKES Majapahit.
- Sambo, M., Beda, N. S., Odilaricha, Y. C., & Marampa, L. (2021). Pengaruh Edukasi Tentang Protokol Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Penularan Covid-19 pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 72–80.
<https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.15>
- Sari, P., Azizah, D. I., Gumilang, L., Judistiani, R. T. D., & Mandiri, A. (2020). Asupan Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin C pada Remaja Putri di Daerah Jatinangor. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(4), 169.
<https://doi.org/10.22146/jkesvo.46425>
- Serhan, M., Sprowls, M., Jackemeyer, D., Long, M., Perez, I. D., Maret, W., Tao, N., & Forzani, E. (2019). Total iron measurement in human serum with a smartphone. *AIChE Annual Meeting, Conference Proceedings, 2019-Novem*.
<https://doi.org/10.1039/x0xx00000x>
- Zamani, P., Haghghi, S. B., & Ravanbakhsh, M. (2021). The use of crossword puzzles as an educational tool. *Journal of Advances in Medical Education and Professionalism*, 9(2), 102–108.
<https://doi.org/10.30476/jamp.2021.87911.1330>
- Zulferi, Z., Puteri, U. M., & Amos, J. (2022). Pengaruh Media Teka Teki Silang Dalam Penyuluhan Overweight Dan Obesitas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Kelas X Man 1 Kota Padang Tahun 2022. *Menara Ilmu*, 16(2), 188–196.
<https://doi.org/10.31869/mi.v16i2.3799>