GAMBARAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Noorhayati Novayanti¹, Sri Wahyuni Sundari²

^{1,2}) Prodi D.III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
novayanti8821@yahoo.com

ABSTRAK

Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus kehidupan individu. Masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja adalah anemia. Anemia pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan, jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka dapat menimbulkan masalah dalam kesehatan reproduksi. Tujuan penelitian ini adalah mengkaji status anemia pada remaja putri SMA. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (*Cross Sectional*), subjek pada penelitian ini adalah siswa SMA sejumlah 58 orang. Penelitian dilaksanakan di SMAN 8 dan SMAN 2 Kota Tasikmalaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar 17 tahun sebanyak 45 orang (77,6%). Hasil pengukuran antropometri menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada status IMT normal sebanyak 75,9%, IMT kurus 20,7%, dan IMT gemuk 3,4%. Prevalensi anemia sebesar 74,1% dengan rincian anemia ringan sebesar 32,5%, anemia sedang sebesar 65,1% dan anemia berat sebesar 2,3%. Simpulan dari penelitian ini adalah jumlah remaja yang mengalami anemia sebesar 74,1%.

Kata kunci : anemia, remaja, status gizi

Abstract

Health in adolescence is one of the most critical aspects of the individual life cycle. Health problems often experienced by adolescents are anaemia. Anaemia in adolescence cause health disorder. If not getting the right treatment will cause reproductive health disorder. The purpose of this insulation is to examine the status of anaemia in high school young women and identify its characteristics. The subject of this study is high school students of 58 people who get from 2 schools each 24 and 34 people. The research has been carried out at SMAN 8 and SMAN 2 Tasikmalaya city. In this study, the measurement of body weight, height and Hb rate against 58 students in class III young women SMA. The results showed that the characteristics of the respondent based on the age of majority aged 17 years as much as 77.6%. The measurement results of Anthropometry showed that most are in the normal BMI status as much as 75.9%, lean BMI 20.7%, and fat BMI 3.4%. The prevalence of anaemia is 74.1% with the breakdown of mild anaemia of 32.5%, moderate anemia, 65.1% and severe anemia of 2.3%. The conclusion of this research is the incidence rate of anaemia in adolescent amounted 74.1%.

Keywords: anemia, adolescents, nutritional status

PENDAHULUAN

Seperempat penduduk dunia berada pada periode remaja 10-24 tahun. Di Indonesia, jumlah remaja 10-24 tahun sekitar 64 juta, atau 27,6 persen. Masa remaja adalah fase puncak kehidupan, pada saat itu mencapai titik kesehatan fisik yang optimal dan membentuk model kesehatan di masa dewasa. Masalah kesehatan remaja dimulai pada usia yang sangat dini. Masalah-masalah tersebut berdampak negatif pada usia remaja nantinya, seperti infeksi dan kekurangan gizi, yang dapat memengaruhi status kesehatan remaja (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017)

Kesehatan remaja hari ini akan menentukan citra kesehatan dari populasi orang dewasa pada dekade berikutnya. Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus hidup individu. Dalam periode ini adalah saat ketika orang-orang mulai belajar dan memiliki kapasitas fungsional dan kesehatan. Dalam kesehatan, periode ini merupakan periode penting untuk pembentukan awal dari kesehatan reproduksi dan perilaku sehat. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017)

Remaja sering dianggap sebagai kelompok dengan kesehatan optimal, namun perilaku berisiko umumnya dimulai pada periode ini. Berbagai perilaku berisiko berdampak pada status kesehatan remaja putri yaitu mengalami anemia. Prevalensi anemia pada rentang usia 15-24 tahun berdasarkan Riskesdas tahun 2018 adalah 32%. Anemia pada remaja putri akan berdampak panjang terhadap proses reproduksi. (Kementrian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global terutama negara berkembang yang diperkirakan mencapai 30%. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Remaja putri lebih rentan terkena anemia, siklus menstruasi setiap bulan

merupakan salah satu penyebabnya. Defisiensi besi rentan terjadi pada remaja putri disebabkan meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Pada perempuan usia subur, anemia gizi berkaitan dengan fungsi reproduktif yang buruk, proporsi kematian maternal yang tinggi (10-20% dari total kematian), meningkatnya insiden BBLR (berat bayi <2,5 kg pada saat lahir), dan malnutrisi intrauteri (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Anemia dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan pada remaja. Remaja putri yang mengalami anemia berdampak pada status kesehatan reproduksi. Masa remaja merupakan masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Tingginya prevalensi anemia pada remaja tidak diikuti dengan pengetahuan remaja tentang bahaya anemia. Hasil penelitian Nuniek (2015) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri tidak mengetahui tentang anemia pada remaja. (Nuniek Nizmah Fajriah, 2016)

Remaja sangat membutuhkan asupan zat besi untuk membentuk sel darah merah. Status gizi remaja berkaitan dengan kejadian anemia. Pola kebiasaan hidup sehat pada remaja sangat kurang, disamping itu faktor penampilan juga memicu remaja untuk melakukan diet tidak sehat yang berakibat remaja mengalami anemia. Hasil penelitian Fanny (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri (El Shara, Wahid, & Semiarti, 2017).

Berdasarkan paparan tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui angka kejadian anemia remaja putri SMA di Kota Tasikmalaya.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (*Cross Sectional*). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji status anemia pada remaja putri SMA. Subjek penelitian berjumlah

58 orang yang terdiri dari siswi kelas XII SMAN 8 Kota Tasikmalaya sebanyak 24 orang dan SMAN 2 Kota Tasikmalaya sebanyak 34 orang. Pada penelitian ini dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan kadar Hb terhadap seluruh responden. Kriteria inklusi adalah semua siswa yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, sedangkan kriteria eksklusi adalah remaja putri yang memiliki riwayat haid abnormal, dan yang menderita penyakit kronis.

Adapun metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dengan subjek siswa yang berkunjung ke UKS untuk dilakukan pengukuran kadar haemoglobin dan mengisi kuesioner tentang karakteristik. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi hasil pengukuran tinggi badan, berat badan dan kadar HB. Pengukuran kadar HB menggunakan *Haemoglobin Autocheck (Elektrik HB)*, untuk berat badan menggunakan timbangan dan tinggi badan dengan *microtoise*. Analisis data univariat dengan distribusi frekuensi untuk mendapatkan gambaran variabel yang diteliti.

HASIL

Table 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Umur		
16 tahun	8	13,8
17 tahun	45	77,6
18 tahun	5	8,6
Status IMT		
Kurus	12	20,7
Normal	44	75,9
Gemuk	2	3,4

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas adalah pada umur 17 tahun yaitu sebanyak 45 orang (77,6%) dan paling sedikit pada umur 18 tahun sebanyak 5 orang (8,6%). Status IMT terbanyak adalah normal dengan jumlah 44 orang (75,9%) dan yang paling sedikit

adalah siswa dengan IMT gemuk, yaitu hanya 2 orang (3,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Anemia

Status Anemia	f	%
Anemia	43	74,1
Tidak Anemia	15	25,9

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami anemia yaitu sebanyak 43 orang (74,1%), dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 15 orang (25,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kriteria Anemia

Status Anemia	f	%
Anemia Ringan	14	32,5
Anemia Sedang	28	65,1
Anemia Berat	1	2,4

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa siswa remaja putri yang mengalami anemia terbanyak adalah dengan kategori anemia sedang sebanyak 28 orang (65,1%), sedangkan siswa yang mengalami anemia sedang sebanyak 14 orang (32,5%), dan hanya 1 orang mengalami anemia berat (2,4%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status IMT sebagian besar responden adalah normal, (75,9%). Hal ini merupakan indikator bahwa status gizi remaja SMA berada pada kategori baik, namun masih ada remaja dengan permasalahan gizi sebanyak 24,1% yang perlu mendapatkan perhatian.

Status gizi pada penelitian ini didasarkan pada perhitungan antropometri Indeks Masa Tubuh (IMT). Dengan perhitungan IMT akan diketahui apakah berat badan seseorang dinyatakan normal, kurus (*underweight*), atau gemuk (*overweight*). Beberapa penelitian menggunakan IMT untuk mengukur status gizi pada remaja. Meskipun sebagian besar responden memiliki status gizi baik berdasarkan perhitungan IMT dengan kategori normal, namun masih ada 12 orang (20,7%) dengan status gizi kurang.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa angka gizi kurang lebih tinggi dibandingkan dengan gizi lebih (Pritasari, Didit Damayanti, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu aktifitas fisik, tingkat pendapatan, pola makan, pengetahuan tentang gizi, dan kesediaan pangan. Bila makanan tidak memenuhi zat-zat gizi maka akan terjadi masalah kekurangan zat gizi. Makanan adalah kunci dari kesehatan dan khususnya bagi remaja. Fungsi makanan sendiri adalah sebagai sumber untuk pertumbuhan, perkembangan, mengganti serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh (Christania Lampus, Aaltje Manampiring, 2016).

Penelitian Widawati tahun 2018 tentang gambaran kebiasaan makan dan status gizi remaja di SMAN 1 kampar tahun 2017 melibatkan 67 orang sampel di SMAN 1 Kumpar dengan metode pengambilan sampel *simple random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan *food from frequency* (FFQ) dan data antropometri remaja meliputi berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola kebiasaan makan memengaruhi status gizi remaja. Sejalan dengan sebelumnya tahun 2012 yang dilakukan oleh Nur Widiyanti yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna tentang perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri ($p = 0,001$) (Daris, Wibowo, Notoatmojo, & Rohmani, 2013; Widawati, 2018) penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu faktor determinan status gizi adalah faktor kebiasaan makan pada diri seseorang dan lingkungan sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan dan status gizi remaja di SMA 1 Kampar. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif, dengan jumlah sampel 67 orang.

Teknik pengambilan sampel adalah dengan metode *simple random sampling*. Metode pengumpulan diperoleh dari data primer yaitu dengan formulir *food form frequency* (FFQ).

Perilaku pola hidup bersih dan sehat belum sepenuhnya dilakukan, terutama kebiasaan makan buah dan sayur. Remaja lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan nilai gizi yang tidak seimbang. Disamping itu tren penampilan di kalangan remaja mendorong remaja melakukan diet ketat sehingga mengakibatkan tidak terpenuhinya gizi mikro. Hal ini dapat mengakibatkan risiko status gizi kurang pada remaja (Pritasari, Didit Damayanti, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menderita anemia yaitu sebanyak 43 orang (74,1%). Remaja putri yang mengalami anemia terbanyak adalah dengan kategori anemia sedang sebanyak 28 orang (65,1%), sedangkan siswa yang mengalami anemia ringan sebanyak 14 orang (32,5%), dan hanya 1 orang mengalami anemia berat (2,4%). Responden dengan anemia berat mempunyai riwayat penyakit anemia semenjak menstruasi dan biasa melakukan cek Hb secara rutin. Prevalensi remaja yang mengalami anemia lebih tinggi daripada yang tidak mengalami anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian Fhany (2013). Jumlah responden yang mengalami anemia di SMAN 2 Sawahlunto sebesar 70,7% dengan rata-rata kadar Hb yaitu 11,32g/dl (El Shara et al., 2017).

Penelitian serupa dilakukan oleh Ghea tahun 2017 dengan judul Gambaran Status Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pegunungan dan Pesisir Pantai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja lebih tinggi dari pada yang tidak mengalami anemia pada masing-masing tempat. Prevalensi anemia pada remaja di wilayah pegunungan sebesar 58% sedangkan di wilayah pesisir pantai sebesar 55%.

(Ghea Yunna Aulia, Ari Udiyono, Lintang Dian Saraswati, 2017)

Anemia merupakan kondisi kekurangan sel darah merah di dalam tubuh. Sel darah merah memiliki peran penting dalam tubuh untuk mendistribusikan hemoglobin, yaitu protein yang mengandung oksigen ke seluruh tubuh. Anemia bisa dialami oleh siapa saja termasuk remaja. Remaja putri lebih berisiko terkena anemia dibandingkan dengan remaja putra. Remaja putri termasuk salah satu kelompok yang rentan terhadap kejadian anemia. Anemia dapat menyebabkan tubuh menjadi mudah lelah, lemas dan kurang bersemangat (Rahayu, Yulidasari, Putri, & Anggraini, 2019).

Hasil penelitian Daris (2013) dengan judul Hubungan antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 3 Semarang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan anemia pada remaja dengan nilai $p < 0,000$. Remaja yang memiliki status gizi yang baik lebih kecil berisiko untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja dengan status gizi kurang (Isfandari, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan jumlah responden yang mengalami anemia sebanyak 74,1%.

Mengingat jumlah remaja yang mengalami anemia masih tinggi maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja berupa pendidikan kesehatan mengenai kebutuhan gizi mikro pada masa remaja. Disamping itu perlu dilakukan pemeriksaan Hb dan pemberian tablet tambah darah secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

Christania Lampus, Aaltje Manampiring, F. (2016). Profil Status Gizi pada Remaja

di Kabupaten Bolaang Mongodow Utara. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2).

Daris, C., Wibowo, T., Notoatmojo, H., & Rohmani, A. (2013). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang Relationship Between Nutritional Status With Anemia in Young Women in Junior High School of Muhammadiyah 3 Semarang*. 1, 3–7.

El Shara, F., Wahid, I., & Semiarti, R. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 202. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.671>

Ghea Yunna Aulia, Ari Udiyono, Lintang Dian Saraswati, M. S. A. (2017). Gambaran Status Anemia Pada Remaja Putri di Wilayah Pegunungan dan Pesisir Pantai. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 193–200. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Isfandari, S. (2014). Analisa Faktor Risiko Dan Status Kesehatan Remaja Indonesia Pada Dekade Mendatang. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 42(2), 122–130.

Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.671> Desember 2013

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Buku Saku Pedoman Remaja pada Situasi Krisis Kesehatan*.

Nuniek Nizmah Fajriah, L. H. F. (2016). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, IX(1), 1–6.

Pritasari, Didit Damayanti, N. tri L. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan* (Kemntrian Kesehatan RI, ed.). Jakarta: Kementrian

Kesehatan RI.

- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). *BUKUREFERENSI Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi kejadian Anemia Gizi pada Remaja*.
- Widawati. (2018). Gambaran kebiasaan makan dan status gizi remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 2(2013), 146–159. Retrieved from <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/201>