

## HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN ANEMIA PADA PEKERJA WANITA DI PT. INDAH KIAT PULP AND PAPER (IKPP) Tbk. PERAWANG

Lidia Fitri<sup>1)</sup>

Diii Kebidanan, Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Riau

[lidialuthfi@gmail.com](mailto:lidialuthfi@gmail.com)

Submitted :19-12-2016, Reviewed:12-01-2017, Accepted:27-01-2017

DOI: <http://dx.doi.org/10.22216/jen.v1i3.1579>

### ABSTRACT

*Anemia is a condition where the level of hemoglobin (Hb) in the blood is lower than group normal value to the person concerned. In globally 1,62 billion people are anemic which is most prevalent in women of reproductive age by 30,2%. Result of Riskesdas 2013 showed 21,7% of people experiencing anemia with the proportion of 23,9% for women. Survey who conducted in the PT. Indah Kiat Pulp and Paper 2016 found consists of 52 people (87%) which anemic. The aim of this research to find-out the correlation between feeding pattern with anemia on worker women in PT. IKPP Tbk. Perawang 2016. This study was a quantitative analysis study used cross sectional strategy. Population of this research consists of 698 people, sample consists of 60 people by purposive sampling technique. Analysis of the data in this study using univariate and bivariate analysis. The result were obtained majority of Woman's Worker are anemic as many as 51 people (85%) and less feeding pattern consists of 31 people (51,7%). There was a significant association between feeding pattern and Anemia in PT. IKPP Tbk. Perawang. From the statistical test Chi Square was obtained p-value 0.011, the  $H_a$  accepted.*

**Key word** : , Anemic, Feeding pattern, Worker women.

### ABSTRAK

*Anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) darah lebih rendah dari nilai normal kelompok yang bersangkutan. Secara global 1,62 miliar orang mengalami anemia dimana prevalensi terbanyak berada pada wanita usia produktif sebesar 30,2%. Riskesdas 2013 memperlihatkan 21,7% orang mengalami anemia dengan proporsi 23,9% pada perempuan. Survei yang dilakukan di PT. Indah Kiat Pulp & Paper tahun 2016 didapatkan 52 orang (87%) yang terkena anemia. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dengan anemia pada pekerja wanita di PT. IKPP Tbk. Perawang. Jenis penelitian adalah analisa kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi berjumlah 698 orang, sampel 60 responden dengan teknik purposive sampling. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariate dan bivariat. Hasil penelitian diperoleh pekerja wanita mengalami anemia sebanyak 51 orang (85%) dan memiliki pola makan kurang sebanyak 31 orang (51,7%). Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dan anemia pada pekerja wanita di PT. IKPP Tbk. Perawang. Dari uji statistik Chi Square diperoleh nilai p value 0.011 artinya  $p < 0,05$  maka  $H_a$  diterima.*

**Kata kunci** : Anemia, Pola Makan, Anemia, Pekerja Wanita.

## PENDAHULUAN

Anemia adalah penurunan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin di dalam sel darah merah atau kadar hemoglobin di dalam sel darah merah kurang dikarenakan adanya kelainan dalam pembentukan sel, perdarahan atau gabungan keduanya. Anemia merupakan masalah global yang dimiliki hampir seluruh negara, baik negara maju ataupun negara berkembang (WHO, 2005).

Indonesia merupakan Negara berkembang yang turut bersaing dalam dunia industri secara global. Tiap tahun angka pekerja terus meningkat dimana pada tahun 1995 sekitar 88,5 juta dan pada tahun 2003 meningkat menjadi 100 juta lebih. Jumlah pekerja tersebut terdiri atas 64,63% pekerja laki-laki dan 35,37% pekerja perempuan yang terbagi dalam beberapa lapangan usaha atau industry utama. Untuk dapat menjadi tenaga yang berdaya guna tinggi dan produktif perlu ditingkatkan derajat kesehatannya. Ada berbagai macam alasan yang menyebabkan pekerja kurang memperhatikan kesehatan mereka seperti rendahnya tingkat pendidikan, minimnya upah yang diterima sehingga berdampak pada kesehatan terutama rendahnya asupan gizi. Salah satu dampak dari rendahnya asupan gizi akan mengakibatkan anemia yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produktivitas kerja (Sihombing & Riyadina, 2009)

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok Wanita Usia Subur (WUS). Berdasarkan penelitian *World Health Organization* (WHO) tahun 1993-2005, secara global 1,62 miliar orang atau sekitar 24,8% terkena anemia, dengan prevalensi pada wanita usia produktif sebesar 30,2%. Anemia pada WUS dapat menimbulkan kelelahan, badan lemah, penurunan kapasitas dan produktivitas kerja. Wanita penderita anemia menjadi kurang produktif bekerja dibanding wanita tanpa anemia karena pada penderita anemia mengalami penurunan kapasitas

transportasi oksigen dan terganggunya fungsi otot dikaitkan dengan defisit zat besi (Fe) (Briawan, 2014)

Berdasarkan data RISKESDAS dari tahun 2007 hingga tahun 2013 jumlah penderita anemia mengalami peningkatan, proporsi anemia pada penduduk perempuan (15 – 54 tahun) di Indonesia sebesar 19,7% di tahun 2007 dan di tahun 2013 meningkat sebesar 23,9% (Depkes, 2013)

Penyebab terbesar anemia gizi adalah berkurangnya masukan zat gizi yang berhubungan dengan pola makan yang tidak baik akibat ketidaktahuan dan ketidakmampuan. Pola makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis dan sosial budaya. Ini bukan bawaan sejak lahir tetapi merupakan hasil belajar. (Atmarita & Fallah, 2000). Semakin beragam, bervariasi dan semakin lengkap jenis makanan yang kita peroleh, maka semakin lengkaplah zat gizi untuk mewujudkan kesehatan yang optimal. Perubahan pola makan dapat disebabkan oleh faktor pendidikan gizi dan kesehatan serta aktivitas pemasaran atau distribusi pangan. Faktor lingkungan seperti lingkungan budaya, lingkungan alam serta populasi (Sulistiyoningsih, 2012)

Karakteristik pekerja wanita tentu berbeda dengan pekerja laki-laki. Dari segi biologis wanita usia subur atau wanita produktif mengalami lebih banyak fase mulai dari menstruasi, kehamilan, melahirkan sampai dengan menyusui (Sihombing & Riyadina, 2009)

Banyak faktor yang berperan dalam menentukan produktivitas kerja diantaranya adalah kecukupan zat gizi. Faktor ini akan menentukan prestasi kerja tenaga kerja karena adanya kecukupan dan penyebaran kalori yang seimbang selama bekerja. Kekurangan konsumsi zat gizi bagi seseorang dari standar minimum umumnya akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, aktivitas dan produktivitas kerja (Aziiza, 2008).

Widiastuti (2011) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dan protein dengan produktivitas kerja pekerja wanita. Seseorang yang mengalami defisit Fe akan menyebabkan rendahnya peredaran oksigen dalam tubuh sehingga mengakibatkan mudah pusing, lelah, letih, lesu dan turunnya konsentrasi berpikir sehingga berpengaruh terhadap produktivitas kerja (Widiastuti, 2011).

Survei yang dilakukan di PT. Indah Kiat *Pulp & Paper* pada jumlah 698 orang pekerja wanita dengan cara pengecekan Hb didapatkan hasil 52 orang (87%) mengalami anemia. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan anemia pada pekerja wanita di PT. Indah Kiat *Pulp and Paper* (IKPP) Tbk. Perawang Tahun 2016.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deksripsi kuantitatif dengan desain *Cross-sectional* (Ariani, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja wanita di PT. Indah Kiat *Pulp and Paper* (IKPP) Tbk. Perawang pada tahun 2016 yaitu sebanyak 698 orang. Penghitungan besar sampel penelitian melalui teknik *purposive sampling* yang Hb nya diperiksa pada periode Januari-Maret 2016 berjumlah 60 responden. Analisis data secara *Univariat* untuk melihat gambaran distribusi frekuensi, besarnya proporsi dari masing-masing variabel yang akan disajikan secara deskriptif. Selanjutnya dilakukan analisis *bivariat* untuk melihat hubungan antara pola makan dengan anemia pada pekerja wanita di PT. Indah Kiat *Pulp and Paper* (IKPP) Tbk. Perawang pada tahun 2016.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Tualang tepatnya di Perawang dengan luas wilayah sebesar 373,75 KM<sup>2</sup>. PT. Indah Kiat *Pulp and Paper* (IKPP) Tbk. Perawang merupakan salah satu perusahaan kertas terbesar di daerah Kerinci Pelalawan.

Perusahaan ini rutin melakukan pengecekan Hb pada pekerja secara bergiliran setiap bulan dan selalu memberikan cuti haid selama 2 hari setiap bulannya kepada para pekerja wanita. Dari hasil pengumpulan data selama penelitian didapatkan bahwa rata-rata usia para pekerja wanita 36 tahun sampai 40 tahun (38%), pendidikan rata-rata pekerja adalah SMA sebanyak 38 orang (63,3%). Data yang didapat diproses dan diolah dengan system komputerisasi dan disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat seperti yang tercantum pada tabel berikut :

### Analisis Univariat

Pada penelitian ini akan dipaparkan kategori makan, pola makan dengan kejadian anemia pada Pekerja Wanita di PT. Indah Kiat Pulp and Paper

## 1. Pola Makan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Pekerja Wanita di PT. Indah Kiat Pulp and Paper Tahun 2016.**

N	Kategori Pola Makan	Frek	Persentase (%)
1	Kurang	31	51,7%
2	Baik	29	48,3%
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa lebih dari separuh responden pada penelitian ini memiliki pola makan dengan kategori kurang, yaitu sebanyak 31 orang (51,7%).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengosumsinya sebagai terhadap reaksi pengaruh-pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial (Sulistiyoningsih, 2012) Pola pemberian makan terdiri dari frekuensi makan, jadwal makan dan jenis makanan. Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat penyebab

pola makan yang kurang pada responden sebagai berikut :

**Tabel 2. Sebaran Penyebab Pola Makan Kurang pada Pekerja Wanita di PT. Indah Kiat Pulp and Paper Tahun 2016.**

N o	Pola Makan	n=60	Persentas e (%)
1	Frekuensi : <3x >3x	48 12	80% 20%
2	Konsumsi zat besi: Mengonsumsi Tdk konsumsi	14 46	23,3% 76,7%
3	Konsumsi sayur+protein: Mengonsumsi Tdk konsumsi	26 34	43,4% 56,7%
4	Kebiasaan minum teh dan kopi setelah makan : Setiap kali makan Tdk setiap kali mkn	33 27	55% 45%
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa responden memiliki kategori pola makan kurang karena jenis makanan yang mereka makan kurang beragam. 56,7% responden kurang mengonsumsi sayuran dan protein. Jenis bahan pangan yang dikonsumsi juga <3 jenis/hari (kurang lengkap). Beberapa riset menunjukkan adanya kaitan antara konsumsi hidangan yang lengkap dengan status gizi. Makanan yang beraneka ragam sangat diperlukan karena tidak ada satu jenis bahan makanan yang mengandung zat gizi lengkap. Selain itu, jumlah dan jenis zat gizi yang terkandung dalam tiap jenis bahan makanan juga berbeda-beda (Asrar, 2009).

**2. Anemia**

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Anemia pada Pekerja Wanita di PT. Indah Kiat Pulp and Paper Tahun 2016.**

N o	Kategori Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Anemia	38	63,3%
2	Tdk Anemia	22	36,7%
<b>Total</b>		<b>60</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa lebih dari separuh responden mengalami anemia, yaitu sebanyak 38 orang (63,3%).

Anemia gizi adalah anemia yang disebabkan kekurangan satu atau lebih zat gizi seperti protein, zat besi dan lain-lain. Suryadi (2009) dalam penelitiannya di Tangerang terhadap 125 orang TKW mendapatkan bahwa lebih dari separuh TKW mendapatkan asupan kurang antara lain energy, karbohidrat, protein, zat besi dan asam folat. Asupan yang sangat mempengaruhi adalah zat besi sebesar 79,5%. Asupan zat besi kurang mempunyai risiko 26,5 kali untuk terjadinya anemia (Suyardi, 2009).

Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimana responden kurang beragam dalam mengonsumsi sayuran, daging, dan makanan yang mengandung zat besi lainnya. Sehingga 63,3% responden mengalami anemia. Zat besi merupakan komponen dari hem sehingga akan mempengaruhi terbentuknya haemoglobin. Anemia pada pekerja wanita, masih merupakan masalah kesehatan yang dapat menurunkan produktivitas kerja. Tenaga kerja yang menderita anemia, akan berkurang kemampuan untuk melaksanakan pekerjaannya dan badan menjadi cepat lelah, lemah, lesu sehingga produktivitas kerja menjadi kurang baik.

**Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Dalam hal ini yang termasuk variabel independen adalah pola makan sedangkan variabel dependen adalah anemia. Analisis tersebut adalah sebagai berikut :

**1. Hubungan Pola Makan**

**Tabel 4. Hubungan Pola Makan dengan Anemia pada Pekerja Wanita di PT. Indah Kiat Pulp and Paper Tbk. Perawang Tahun 2016.**

Pola Mak an	Anemia				Total	P Val ue	OR=9 5% CI
	Anemia		Tidak Anemia				
	N	%	N	%	N	%	
Kura ng	3	50	1	1,67	3	51,7	0,0 11
Baik	8	13,3	2	35	2	48,3	
		%	1	%	9	%	
Tota l	3	63,3	2	36,7	6	100	
	8		2	%	0	%	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa persentase anemia lebih tinggi pada responden yang pola makannya kurang dibandingkan dengan yang pola makannya baik (50% : 13,3%). Secara statistik didapatkan nilai  $p = 0,011$  ( $p < 0,05$ ). Ini berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan anemia pada pekerja wanita di PT. Indah Kiat Pulp and Paper (IKPP) Tbk. Perawang tahun 2016. Ha diterima.

Penelitian yang dilakukan di PT. Indah Kiat Pulp and Paper (IKPP) Tbk. Perawang menunjukkan bahwa responden yang mengalami anemia (31 orang) pada umumnya memiliki pola makan kurang (30 orang). Berdasarkan Analisis uji *chi square* didapatkan nilai *p value* 0,011 yang artinya terdapat hubungan signifikan antara pola makan pada pekerja wanita dengan kejadian anemia di PT. Indah Kiat *Pulp and Paper*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suyardi, Arifin, (2009) dalam karya tulis ilmiahnya yang berjudul “Gambaran anemia gizi dan kaitannya dengan asupan serta pola makan pada tenaga kerja wanita di Tangerang, Banten” didapatkan hubungan bermakna ( $p < 0,05$ ) antara pola makan dengan kadar haemoglobin dimana pola makan yang kurang sangat berisiko terjadinya anemia. (Suyardi, 2009). Ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti.

Konsumsi makanan berpengaruh dalam kadar hemoglobin. Makanan yang masuk kedalam tubuh akan diproses dan dipecah menjadi zat-zat sesuai yang terkandung dalam makanan tersebut. Makanan yang berpengaruh dalam kadar hemoglobin adalah makanan yang banyak mengandung zat besi. Zat besi yang terkandung dalam makanan akan dimetabolisme tubuh untuk menjadi bahan hemoglobin. Hemoglobin dibentuk dalam sumsum tulang (Muliarini, 2010).

Penelitian Lia (2009) memperlihatkan bahwa ada hubungan antara kecukupan sayuran dengan kejadian anemia ( $p=0,000$ ) (Meilianingsih, 2004).

Ini sama dengan data yang peneliti dapatkan dimana 56,7% responden kurang mengkonsumsi sayuran. Memang pada penelitian ini tidak memperlihatkan jenis-jenis sayuran apa saja yang dikonsumsi tetapi berdasarkan pengamatan peneliti penduduk lebih banyak mengkonsumsi sayuran hijau.

Arasj dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sayuran hijau dengan kejadian anemia ( $p=0,038$ ). Responden yang tidak cukup mengkonsumsi sayuran mempunyai peluang 23,85 kali mengalami anemia dibandingkan responden yang mengkonsumsi sayuran dalam jumlah yang cukup (Meilianingsih, 2004).

Selain itu juga peneliti mendapatkan bahwa 55% responden biasa mengkonsumsi susu/teh/kopi setelah makan. Teh dan kopi mengandung banyak tannin sehingga dapat menghambat penyerapan zat besi. Penelitian Lia (2009) memperlihatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan minum teh dan kopi dengan kejadian anemia ( $p=0,000$  dan  $p=0,001$ ) dimana responden yang minum teh mempunyai peluang 31,64 kali mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang tidak minum kopi/teh. Muhilal (1983) juga menyatakan bahwa penyerapan zat besi tanpa teh sekitar 12%, dengan adanya teh penyerapan zat besi turun sampai 2% (Meilianingsih, 2004).

Oleh karena itu dalam penelitian ini didapatkan hubungan pola makan dengan anemia pada pekerja wanita di PT. Indah Kiat Pulp and Paper (IKPP) dimana Ha diterima.

## SIMPULAN

Rentang usia pekerja berada pada 28-39 tahun dengan latarbelakang pendidikan menengah 38 orang (63,3% tamat SLTA). Prevalensi anemia seluruhnya 51 orang (85%) dan 31 orang (51,7%) responden memiliki pola makan yang kurang baik. Jadi dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia di di PT. Indah Kiat *Pulp and Paper*.

Diharapkan ada peran serta dari pihak terkait seperti pihak perusahaan bekerjasama dengan tenaga kesehatan dalam hal pemberian edukasi tentang keragaman makanan dan pengaturan pola makan. Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan masukan bagi perusahaan untuk lebih meningkatkan pemberian nutrisi pada pekerjanya, penatalaksanaan pemeriksaan Hb sudah sangat bagus tapi sebaiknya ditindaklanjuti dengan penatalaksanaan bagi mereka yang mengalami anemia sehingga produktivitas bekerja karyawan dapat lebih meningkat lagi.

Selain itu diharapkan penelitian ini bisa dilanjutkan oleh peneliti lain dengan mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan anemia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, A. P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi* (Pertama). Yogyakarta.
- Asrar, M. (2009). Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Zat Gizi dan Hubungannya dengan Status Gizi Anak Balita Masyarakat Suku Nuaulu di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 6, 84–94.
- Atmarita, & Fallah, T. S. (2000). Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat. *Widyakarya Nasional Pangan Dan Gizi VIII*, 1–37.
- Aziiza, F. (2008). Analisis Aktivitas Fisik, Konsumsi Pangan, dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Pekerja Wanita di Industri Konveksi, 4–14.
- Briawan, D. (2014). *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. (Q. T. Rahmah, Ed.) (1st ed.).
- Depkes. (2013). *RISET KESEHATAN DASAR*.
- Meilianingsih, L. (2004). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Lansia di Kecamatan Cicendo Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika Stikes A.Yani*, 17–28.
- Muliarini, P. (2010). *Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat* (Pertama). Yogyakarta.
- Sihombing, M., & Riyadina, W. (2009). Faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada pekerja dikawasanindustri pulo gadung jakarta. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, XIX, 116–124.
- Sulistiyoningsih, H. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak* (kedua). Yogyakarta.
- Suyardi, M. (2009). Gambaran Anemia Gizi dan Kaitannya dengan Asupan serta Pola Makan pada Tenaga Kerja Wanita di Tangerang, Banteng. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 17(1), 31–39.
- WHO. (2005). Worldwide prevalence of anaemia. *WHO Report*, 51. <https://doi.org/10.1017/S1368980008002401>
- Widiastuti, S. (2011). *Faktor determinan produktivitas kerja pada pekerja wanita*.