
ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTERI

Rika Istawati

Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru
Email Korespondensi : rikaistawati2@gmail.com

Submitted :21-12-2021, Reviewed: 26-01-2022, Accepted:11-02-2022

DOI: <http://doi.org/10.22216/endurance.v7i1.774>

ABSTRACT

Teenage girls are prone to anemia because they lose a lot of blood during menstruation. In Southeast Asia, 25-40% of adolescent girls experience mild to severe anemia. The purpose of this study was to determine the factors associated with the incidence of anemia in students of Akbid Helvetia Pekanbaru. This type of research is quantitative with cross sectional design and chi-square test. The population of third grade students at Akbid Helvetia Pekanbaru was 34 people using the total sampling technique. The instrument uses a questionnaire, a digital hemoglobin test kit, a weight scale and a stature meter. The results of statistical tests showed no significant relationship between breakfast habits p-value 0.605, level of knowledge p-value 0.678 on anemia, there was a relationship between menstrual period p-value 0.001, nutritional status p-value 0.003 and anemia. It was concluded that young women with breakfast habits sometimes experienced 50% anemia. It is expected that respondents can increase Hb levels and prevent anemia by consuming foods rich in iron, folic acid, vitamin B12 and vitamin C, and avoiding excessive caffeine.

Keywords : Anemia Incidence, Anemia Factors

ABSTRAK

Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Di Asia Tenggara, 25-40% remaja putri mengalami anemia tingkat ringan ringan dan berat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Akbid Helvetia Pekanbaru. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional dan uji tes chi-square. Populasi mahasiswa tingkat tiga Akbid Helvetia Pekanbaru berjumlah 34 orang menggunakan teknik total sampling. Instrument menggunakan kuesioner, alat tes Hemoglobin digital, timbangan berat badan dan stature meter. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi p-value 0,605, tingkat pengetahuan p-value 0,678 terhadap anemia, ada hubungan antara Lama menstruasi p-value 0,001, status gizi p-value 0,003 dengan anemia. Disimpulkan remaja putri dengan kebiasaan sarapan pagi kadang-kadang mengalami anemia 50%. Diharapkan kepada responden untuk dapat meningkatkan kadar Hb dan pencegahan anemia dengan cara mengkonsumsi makanan kaya zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin C, serta menghindari kafein yang berlebihan.

Kata Kunci : Kejadian Anemia, Faktor-Faktor Anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok

umur mulai dari balita sampai usia lanjut (Kemenkes RI, 2018). Masa remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, psikologis maupun intelektual

(Hapsari, 2019). Asupan zat gizi yang baik dan memadai dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan (Fikawati, 2017).

Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi (Silalahi et al., 2016). Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Anemia pada remaja putri berisiko mengalami anemi pada saat hamil, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, lahir prematur dan BBLR, stunting (Kemenkes RI, 2018). Survey yang dilakukan oleh Mercy Cups didapatkan 45,31% anemia dapat menghambat tumbuh kembang dan menurunkan kemampuan belajar, produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis sekolah. (Rahayu et al., 2019).

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dengan kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal. *Cut-off point* anemia berbeda antar kelompok umur, ataupun golongan individu. Dikatakan anemia jika balita 12–59 bulan dengan Hb dibawah 11,0 g/dL, anak sekolah usia 6–12 tahun dianggap anemia jika Hb <12,0 g/dL, ibu hamil anemia jika kadar Hb di bawah 11,0 g/dL, laki-laki berusia ≥ 15 tahun mengalami anemia jika kadar Hb <13,0 g/dL dan Wanita Usia Subur 15–49 tahun mengalami anemia jika Hb <12,0 g/dL (Faiqah, 2018)

Rekomendasi *World Health Organization* (WHO) pada *World Health*

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau kejadian anemia pada remaja tahun 2015 tercatat 19% remaja usia 12-18 tahun, tahun 2016 kasus meningkat menjadi 21%, tahun 2017 menjadi 27% dan pada tahun 2018 prevalensi anemia yaitu 25,1% dan 19,4% berada pada usia 15-24 tahun. Program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri oleh Kemenkes dimasukkan kedalam Renstra

Assembly (WHA) ke-65 membuat rencana aksi dan target global untuk gizi pada ibu, bayi, anak dan mengurangi 50% prevalensi anemia pada WUS di tahun 2025. Pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan serta penanggulangan anemia pada remaja putri dengan prioritas memberikan tablet tambah darah melalui institusi sekolah (Kemenkes RI, 2018)

WHO dalam *worldwide prevalence of anemia* tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Di Asia Tenggara 25-40% remaja putri mengalami anemia tingkat ringan ringan dan berat. Faktor-faktor yang berhubungan terhadap anemia yaitu kebiasaan sarapan pagi (50%), lama menstruasi (11,7%), tingkat pengetahuan tentang anemia (70%), status gizi (24,8%) (Rahayu et al., 2019).

Hasil Riskesdas 2018, menemukan adanya kenaikan pada kasus anemia di remaja putri. Pada tahun 2013, sekitar 37,1% remaja putri mengalami anemia. Angka ini naik menjadi 48,9% pada tahun 2018. Proporsi anemia terjadi paling besar dikelompok umur 15-24 tahun, dan 25-34 tahun. Program intervensi dari pemerintah untuk mencegah anemia masih banyak terpusat pada kaum ibu hamil, padahal kaum remaja, khususnya remaja perempuan juga perlu diberi perhatian lebih karena justru remaja perempuan nantinya merupakan calon ibu sehingga kejadian anemia dapat dicegah sedini mungkin (Kemenkes, 2018).

2015-2019 dengan target pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri sebesar 30% (Dinkes Riau, 2019).

Saat ini, masalah gizi pada anak dan remaja di Indonesia belum banyak mendapatkan perhatian. Masih terdapat cukup banyak angka indikator gizi dan kesehatan anak dan remaja yang perlu diperbaiki. Angka kekurangan gizi, khususnya *stunting* masih tinggi, kejadian

obesitas semakin tinggi, konsumsi makan kurang optimal (angka kejadian anemia tinggi, konsumsi kalsium rendah), serta perilaku makan menyimpang meningkat. Keterbatasan pendidikan dan pengetahuan gizi remaja merupakan salah satu faktor paling berkontribusi terhadap permasalahan yang terjadi dan berperan penting dalam memperbaiki kondisi ini (Kemenkes RI, 2018).

Penelitian mengenai anemia telah banyak dilakukan, baik pada kelompok usia anak prasekolah, remaja, ataupun wanita hamil, sebagai kelompok usia yang berisiko mengalami anemia. Wanita hamil dan anak prasekolah merupakan populasi yang paling berisiko mengalami anemia. Berdasarkan wilayah, Afrika dan Asia Tenggara menempati risiko yang paling tinggi untuk anemia, di mana sekitar dua pertiga dari populasi anak prasekolah dan setengah dari seluruh populasi wanita berisiko mengalami anemia. Prevalensi tertinggi terdapat di Asia Tenggara, di mana anemia terjadi pada sekitar 40% anak usia prasekolah dan wanita tidak hamil, serta sekitar 30% pada wanita hamil. Diketahui bahwa lebih dari seperempat remaja di Asia Tenggara kecuali Thailand mengalami anemia. Prevalensi remaja anemia di tiap Negara bervariasi, yaitu antara 17-90% (Fikawati, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Ritawani et al (2019) tentang kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP NEGERI 20 Pekanbaru, jumlah sampel 81 orang, dari 22 responden (27,2%) yang jarang / tidak pernah sarapan terdapat 16 responden (19,8%), responden dengan Hb dibawah 12 gr/dl (anemia), dari 29 responden (35,8%) yang kadang-kadang sarapan terdapat 12 responden (14,8%) yang mengalami anemia, sementara dari 30 responden yang sering sarapan terdapat 11 responden (13,6%) yang

mengalami anemia. Hasil analisis *chi-square*, ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia ($P\text{-value} = 0.024 < \alpha 0.05$). Kebiasaan sarapan seorang anak dipengaruhi oleh pendidikan serta pekerjaan orang tua, alasan responden yang tidak sarapan mereka mengatakan bahwa penyebab mereka tidak sarapan karena tidak tersedianya sarapan dirumah, terburu-buru sehingga tidak sempat sarapan, ataupun malas sarapan karena tidak tahu pentingnya sarapan (Ritawani et al., 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Laksmi et al (2018) tentang hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan kejadian anemia di Kabupaten Tanggamus diperoleh hasil analisis *chi-square*, ada hubungan antara pengetahuan remaja putri kelas IX tentang anemia dengan kejadian anemia di SMA Negeri 1 Talang Padang ($P\text{-value} = 0,034$) Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan, Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan pengetahuan tentang anemia masih kurang (Laksmi et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo et al (2013) tentang Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada remaja putri, didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara status gizi dengan anemia ($P\text{-value} = 0,000$), responden dengan gizi yang baik tetapi tidak anemia dikarenakan makanan yang dikonsumsi sudah mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, sehingga mengalami keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dengan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Wibowo et al., 2013).

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 10-11 Februari 2021 di salah satu perguruan tinggi di Kota

Pekanbaru yaitu melakukan pemeriksaan hemoglobin dengan alat Hb digital kepada 10 mahasiswi didapatkan hasil 8 diantaranya mengalami anemia dengan kadar Hb dibawah 12,0 gr%. 7 orang dengan sarapan pagi kadang-kadang, dan 3 orang tidak sarapan pagi dengan alasan tidak sempat masak atau tidak selera. 7 orang memiliki status gizi normal, 2 orang kegemukan, dan 1 orang kurus tingkat ringan. dan 10 responden tersebut memiliki pengetahuan tentang anemia yang cukup, dan lama menstruasi yang normal. Sedangkan fenomena yang terjadi dilapangan berdasarkan pengamatan peneliti banyak mahasiswa yang tidak berkonsentrasi saat belajar, terlihat pucat dan lesu karena kurang tidur dimalam hari. Terdapat juga sebagian mahasiswa yang melakukan diet sembarangan sehingga berpengaruh pada status gizi, dan juga kebiasaan mahasiswa yang tidak sarapan dipagi hari sebelum beraktivitas. Sehingga karena adanya fenomena ini mahasiswa memiliki ciri-ciri anemia, akhirnya peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu analitik kuantitatif, dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa Akbid Helvetia Pekanbaru Semester VI berjumlah 55 orang pengambilan sampel dengan tehnik *total sampling*. Kriteria inklusi yaitu remaja putri dengan usia 13-24

tahun dan bersedia menjadi responden dalam penelitian. Kriteria Eksklusi yaitu tidak hadir dan tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan data primer. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, alat pengukur Hb digital, pengukur tinggi dan berat badan dalam pengukuran antropometri untuk mengetahui Indeks Masa Tubuh (IMT).

Uji validitas berdasarkan data yang didapat melalui hasil kuesioner pengetahuan, menggunakan *korelasi Pearson Product Moment* yaitu korelasi antar item dengan skor total dalam satu variabel, dan pengukuran yang diperoleh menggunakan *software SPSS* tingkat signifikan (α) = 0,05. Jumlah sampel (n) = 30 responden, sehingga diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,361. Dari hasil uji reliabilitas diketahui nilai *Cronbach's Alpha* pada seluruh variabel lebih besar dari 0,60 sehingga variabel instrument penelitian dinyatakan reliabel

Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis univariat yaitu data dikategorikan, disajikan dalam tabel silang antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, menampilkan proporsi dan frekuensi setiap kategori variabel. Analisis bivariat yaitu menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat sehingga dilakukan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariate

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Faktor- Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Variabel	Jumlah	
	n	%
Kebiasaan Sarapan Pagi		
Ya/Selalu	6	17,6
Kadang-Kadang	17	50
Jarang/Tidak Pernah	11	32,4
Lama Menstruasi		
Normal	25	73,5
Tidak Normal	9	26,5
Tingkat Pengetahuan		
Baik	12	35,3
Cukup	17	50
Kurang	5	14,7
Status Gizi		
Kurus (Tingkat Berat)	3	8,8
Kurus (Tingkat Ringan)	12	35,3
Normal	10	29,4
Kegemukan	5	14,7
Gemuk	4	11,7
Kejadian Anemia		
Anemia	22	64,7
Tidak Anemia	12	35,3

Berdasarkan tabel 1 diketahui variabel kebiasaan sarapan pagi menunjukkan bahwa mayoritas responden kebiasaan sarapan pagi kadang-kadang 17 orang (50%), variabel lama menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas responden lama menstruasi normal 25 orang (73,5%), variabel tingkat pengetahuan diperoleh mayoritas responden tingkat pengetahuan tentang anemia cukup 17 orang (50%), variabel status gizi menunjukkan bahwa mayoritas responden status gizi Kurus (Tingkat Ringan) 12 orang (35,3%), variabel kejadian anemia menunjukkan bahwa

mayoritas responden anemia 22 orang (64,7%).

Analisis Bivariat

Pada uji statistik dihasilkan pada tabel 6 variabel kebiasaan sarapan pagi diperoleh nilai *p-value* 0,605 disimpulkan secara statistik tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia, variabel lama menstruasi didapatkan nilai *p-value* 0,001 disimpulkan secara statistik ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia, variabel tingkat pengetahuan dengan nilai *p-value* 0,678

disimpulkan secara statistik tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia, variabel status gizi diperoleh nilai *p-value* 0,003 disimpulkan

secara statistik ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia.

Tabel 2 Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri

Variabel	Kejadian Anemia				Total		P Value
	Anemia		Tidak Anemia		n	%	
	n	%	n	%			
Kebiasaan Sarapan Pagi							
Ya/Sering	3	14,3	3	23,1	6	17,6	0,605
Kadang-Kadang	11	52,4	6	46,1	17	50	
Jarang/Tidak Pernah	7	33,3	4	30,8	11	32,4	
Lama Menstruasi							
Normal	18	81,8	7	58,3	25	73,5	0,001
Tidak Normal	4	18,2	5	41,7	9	26,5	
Tingkat Pengetahuan							
Baik	7	31,8	6	50	13	38,2	0,678
Cukup	13	59,1	5	41,6	18	52,9	
Kurang	2	9,1	1	8,33	3	8,8	
Status Gizi							
Kurus (Tingkat Berat)	3	13,6	0	0	3	8,8	0,003
Kurus (Tingkat Ringan)	9	40,9	3	25	12	35,3	
Ideal	7	31,9	4	33,3	10	29,4	
Kegemukan	2	9,1	3	25	5	14,7	
Gemuk	1	4,5	2	16,7	4	11,7	

PEMBAHASAN

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Anemia

Berdasarkan hasil penelitian uji statistik dengan *chi-square* antara variabel kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia diperoleh *p-value* = 0,605 (>0,05) yang artinya tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia.

Remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, suka telat waktu makan dan memakan apa saja yang tersedia ketika

lapar walaupun tidak bergizi, cenderung melewatkan sarapan pagi dengan langsung beraktivitas atau memperpanjang istirahat. Sarapan pagi sangat penting dalam menjaga gizi dalam tubuh selama beraktivitas. Melewatkan waktu sarapan dapat menyebabkan asupan energi dan zat gizi menjadi kurang. Jika hal ini dilakukan terus-menerus akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan (Fikawati, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2017) di Palembang jumlah

sampel sebanyak 50 siswa kelas V SDN kelurahan 7 Ulu Palembang Hasil uji statistik *chisquare* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia (p value 0,100). Sarapan yang baik apabila jenis makanan yang konsumsi mengandung nutrisi, menu sarapan pagi harus mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan tubuh, karena tubuh membutuhkan stamina pada siang hari. Makanan sarapan dikatakan cukup jika mengandung vitamin, protein, zat besi dan lemak serta mengandung omega 3 akan memberikan nutrisi yang baik untuk perkembangan remaja (Fadillah, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan teori dengan hasil penelitian karena mayoritas responden anemia berdasarkan kebiasaan kadang-kadang sarapan pagi, jika responden lebih sering/selalu sarapan pagi maka semakin baik pula terhadap status kadar hb, sarapan menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan. Makanan yang dikonsumsi sewaktu sarapan bukan hanya mengenyangkan tetapi juga bergizi lengkap dan seimbang.

Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian uji statistik dengan chi-square antara variabel lama menstruasi dengan kejadian anemia diperoleh p-value = 0,001 (<0,05) yang artinya ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia.

Menstruasi adalah pelepasan dinding Rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang pertama kali menarcho paling sering terjadi pada usia 11 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun. Hari

pertama terjadinya perdarahan dihitung sebagai awal dari setiap siklus menstruasi. Siklus berakhir tepat sebelum siklus menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi berkisar antara 21-40 hari. Pada awalnya siklus mungkin tidak teratur jarak antara 2 siklus berlangsung selama 2 bulan atau dalam 1 bulan mungkin terjadi 2 siklus. Hal ini adalah sesuatu yang normal (Sinaga et al., 2017).

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Memorisa et al (2020) dimana diketahui bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja, hasil analisis diperoleh nilai *p-value* 0,875. Pada dasarnya lama menstruasi yang tidak normal atau lebih dari normal akan mengakibatkan pengeluaran darah yang lebih sehingga dapat menyebabkan kekurangan zat besi (Memorisa et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa pentingnya diadakan program penanggulangan anemia pada remaja putri seperti pemberian tablet Fe 1x 60 mg perhari saat menstruasi serta memperhatikan asupan nutrisi yang banyak mengandung zat besi, sebab pada saat menstruasi terjadi pengeluaran darah haid yang mengakibatkan zat besi dalam darah berkurang. Zat besi yang rendah mengakibatkan pembentukan sel darah merah terganggu sehingga terjadi anemia.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian uji statistik dengan chi-square antara variabel tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia diperoleh p-value = 0,678 (>0,05) yang artinya tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia.

Pengetahuan tentang anemia memberikan gambaran mengenai seberapa paham remaja tentang pengertian, penyebab/faktor risiko, proses terjadinya, tanda gejala dan penanggulangan serta pengobatan. Pemahaman ini akan direfleksikan oleh remaja dalam bentuk upaya pencegahan agar tidak mengalami anemia seperti makan sesuai jadwal dan kebutuhan tubuh, tidak melakukan diet berlebihan dan sembarangan dan pola makan yang sehat (Budianto, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amany (2015) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia dengan nilai $p\text{-value} = 0,335$. Responden yang memiliki pengetahuan baik namun mengalami anemia dimungkinkan juga tidak tahu tentang cara pencegahan dan penanggulangan anemia (Amany, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi terjadinya anemia. Hal ini karena pengetahuan seseorang akan mempengaruhi perilakunya termasuk pola hidup dan kebiasaan makan. Tingkat pengetahuan tentang anemia yang tinggi tetapi tidak disertai dengan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tidak akan berpengaruh pada keadaan gizi individu. Penanganan anemia pada remaja putri menjadi prioritas sehingga penting ada program khusus dalam penanggulangan anemia seperti penyuluhan pada remaja putri tentang dampak, pencegahan dan cara penanggulangan anemia, sehingga remaja putri dapat mencegah agar terhindar dari anemia.

Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian uji statistik dengan χ^2 antara variabel status gizi

dengan kejadian anemia diperoleh $p\text{-value} = 0,003 (<0,05)$ yang artinya ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia.

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Makanan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang pokok bagi setiap orang. Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur remaja akan tumbuh sehat sehingga akan mencapai prestasi yang gemilang, kebugaran, dan sumber daya manusia yang berkualitas. Status gizi merupakan gambaran secara makro akan zat gizi dalam tubuh kita, termasuk salah satunya adalah zat besi. Bila status gizi tidak normal atau kurang dapat merupakan salah satu faktor risiko terjadinya anemia. (Proverawati et al., 2017)

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Sari (2017) menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri $p\text{-value} = 0,474$ disebabkan remaja putri tidak memperhatikan faktor yang harus dikontrol seperti status menstruasi, kebiasaan sarapan pagi dan pola diet. Hal ini diduga karena ada faktor lain yang berpengaruh dengan terjadinya anemia seperti tingkat konsumsi zat gizi, remaja putri dengan kategori normal memungkinkan menderita anemia apabila tingkat konsumsi zat gizi memudahkan absorpsi zat besi masih kurang (Sari, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa Indeks massa tubuh remaja putri masih banyak yang tidak normal atau kurus. Hal ini dikarenakan makan yang terlalu sedikit dan sedang menjalankan program diet. Faktor utama adalah asupan energi yang tidak sesuai dengan penggunaannya sebaiknya responden mengubah pola makannya, sehingga asupan makanan yang dikonsumsi dapat diserap

secara sempurna dalam tubuh, oleh karena itu peran petugas kesehatan serta orang tua terutama ibu agar memberikan pendidikan kesehatan tentang pola makan pada remaja putri. Pola makan berpengaruh terhadap tinggi badan dan berat badan, pola makan atau diet yang tidak benar akan mengakibatkan pertumbuhan tidak optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dapat diambil kesimpulan bahwa Kebiasaan sarapan pagi mayoritas kadang-kadang 17 responden (50%) dengan kejadian anemia 11 responden (50%). Lama menstruasi mayoritas Normal 25 responden (73,5%) dengan kejadian anemia 18 responden (81,8%). Tingkat pengetahuan tentang anemia mayoritas cukup 18 responden (52,9%) dengan kejadian anemia 13 responden (59,1%). Status gizi mayoritas kurus 12 responden (35,3%) dengan kejadian anemia 9 responden (40,9%). Disaran kepada responden untuk meningkatkan kadar haemoglobin dengan mengkonsumsi makanan kaya zat besi dan mengkonsumsi tablet zat besi terutama saat sedang haid, asam folat, vitamin B12 dan vitamin C, serta menghindari kafein yang berlebihan. Bagi Instansi kesehatan, diharapkan dapat memberikan penyuluhan pada remaja untuk mengkonsumsi asupan nutrisi yang adekuat serta melakukan pendistribusian tablet tambah darah serta pendeteksian dini anemia gizi besi dengan pengukuran kadar haemoglobin secara berkala

DAFTAR PUSTAKA

Amany, A. H. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Di 3 Sma Kota Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*.
Budianto, A. (2016). Anemia Pada Remaja

Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
<https://doi.org/10.35952/jik.v5i10.31>
Dinkes Riau. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Riau* (Issue 0761).
Fadillah, M. T. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Faktor Lain Dengan Kejadian Anemia Pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Kelurahan 7 Ulu Palembang Tahun 2017. *Poltekkes Kemenkes Palembang*, 87(1,2), 149–200.
Faiqah, S. (2018). *Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Berat Badan Lahirdengan Kejadian Anemia Pada Balita Di Indonesia Relationships Between Age , Sex And Birth Weight With The Incidence Of Anemia Among Children In Indonesia*. 21, 281–289.
Fikawati, D. (2017). *Gizi Anak Dan Remaja* (Cetakan Ke). PT Raja Grafindo Persada, 2017 Hak Cipta 2017, Pada Penulis.
<https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=1136312>
Hapsari, A. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. In *UPT UNDIP Press Semarang*. Wineka Media. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.Pdf
Kemenkes, R. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
Kemenkes RI. (2018a). *Kenali Masalah Gizi Yang Ancam Remaja Indonesia*. Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat.

- <https://www.kemkes.go.id/article/print/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>
- Kemkes RI. (2018b). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. <https://promkes.kemkes.go.id/download/fpcl/files99778Revisi> Buku Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS.pdf
- Kemkes RI. (2018c). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_reproduksi_remaja-ed.pdf
- Laksmi, S., Yenie, H., & C. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1016>
- Memorisa, G., Aminah, S., & V. (2020). Hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*.
- Proverawati, A., Kusuma, E., & A. (2017). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Nuha Medika.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). *Buku Referensi Metode Orkes-Ku (Raport Sehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi kejadian Anemia Gizi pada Remaja*.
- Ritawani, E., Liwanti, L., & Helvetia, A. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 20 Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal ...*
- Sari, Y. Y. (2017). *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 Kasihan*. 1–9.
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 295. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Wibowo, C. D. T., Notoatmojo, H., & Rohmani, A. (2013). Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*.