



ANALISIS PENGARUH ZAT GIZI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA HANGTUAH KOTA TARKAN

Nur Indah Noviyanti¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

Corresponding Author: Nur Indah Noviyanti, Prodi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

E-Mail: nurindah@borneo.ac.id

Received 13 Januari 2023; Accepted 15 Januari 2023; Online Published 17 Januari 2023

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transmisi dari anak-anak menjadi dewasa. Perubahan yang terjadi pada masa ini, jelas sudah terlihat secara fisik maupun psikologis. Pada masa ini, tidak hanya terjadi pertumbuhan menjadi lebih besar, tetapi juga terjadi perkembangan secara reproduksi. Masa ini ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat sehingga dibutuhkan zat-zat gizi yang cukup untuk membantu optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Setiap zat gizi yang diabsorpsi ke dalam tubuh remaja akan memberikan peningkatan berat dan tinggi badan, serta meningkatkan ukuran dan jumlah sel sel dalam tubuh. Kebutuhan energi dan protein pada remaja menjadi lebih besar disebabkan *growth spurt* (lonjakan pertumbuhan pada remaja). Tidak hanya pertumbuhan dan perkembangan secara fisik dan mental namun aktivitas remaja juga ikut meningkat sehingga mereka membutuhkan makanan yang mengandung zat gizi yang meningkat. remaja putri di Kota Tarakan kelompok usia (10 – 24 tahun) yaitu 31.697 dari 245.701 jiwa. Indonesia memiliki potensi Sumber Daya Manusia (SDM) yang besar terhadap pembangunan bangsa. Status gizi pada remaja di Kalimantan Utara masih menjadi masalah yang belum teratasi dengan jumlah 26,2% remaja pendek dan 4,7 remaja sangat pendek. Jika melihat status gizi dari IMT pada remaja di Kalimantan Utara yaitu 1,8% sangat kurus, kurus 6,1%, normal 78,8%, gemuk 9,3% dan obesitas 4%. Masalah gizi yang paling umum terjadi apada remaja putri adalah defisiensi zat besi yang mengakibatkan remaja putri mengalami anemia. SMA Hangtuh kota Tarakan memiliki 423 siswi, dengan jumlah siswa perempuan sebanyak 198 siswi. Hasil survei awal yang dilakukan di SMA Hangtuh kota Tarakan, 7 dari 10 siswi mengalami anemia. Anemia dapat terjadi oleh berbagai factor, mulai dari status gizi, pengetahuan, factor keluarga, lingkungan, Riwayat penyakit dan aktifitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh status gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA Hangtuh kota Tarakan. Metode penelitian ini adalah penelitian analitik dengan desain *cross sectiona*

Keywords: Status, Gizi, Anemia, Remaja, Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan bagian penting dari siklus kehidupan manusia (*life cycle*), yang melibatkan perubahan dari aspek biologis dan psikologis. Masa ini ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat sehingga dibutuhkan zat-zat gizi yang cukup untuk membantu optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Setiap zat gizi yang diabsorpsi ke dalam tubuh remaja

akan memberikan peningkatan berat dan tinggi badan, serta meningkatkan ukuran dan jumlah sel sel dalam tubuh(2). Kebutuhan energi dan protein pada remaja menjadi lebih besar disebabkan *growth spurt* (lonjakan pertumbuhan pada remaja). Tidak hanya pertumbuhan dan perkembangan secara fisik dan mental namun aktivitas remaja juga ikut meningkat sehingga mereka membutuhkan makanan yang

mengandung zat gizi yang besar(3). Jumlah remaja di Indonesia saat ini merupakan kelompok umur yang mendominasi generasi Z (usia 8-23 tahun) yaitu 75,49 Juta Jiwa (27,94%) dari 270,2 juta jiwa. Di Kalimantan Utara jumlah remaja pada kelompok umur (8-23 tahun) sebesar 30,53% dari 701.815 jiwa. Sedangkan remaja putri di Kota Tarakan kelompok usia (10 – 24 tahun) yaitu 31.697 dari 245.701 jiwa. Indonesia memiliki potensi Sumber Daya Manusia (SDM) yang besar terhadap pembangunan bangsa(4). Peluang ini dapat menjadikan Indonesia menjadi negara yang maju melihat potensi Sumber Daya Manusia (SDM) pada populasi remaja yang besar. Begitu krusialnya remaja terhadap kemajuan bangsa, maka sangat perlu untuk mempersiapkan remaja yang berkualitas dengan memperhatikan masalah Kesehatan dan status gizi mereka, agar bonus demografi tahun 2030 dapat kita nikmati dengan hadirnya generasi penerus bangsa yang mampu berdaya saing, produktif dan inovatif (5).

Seorang remaja putri lebih beresiko mengalami kekurangan zat-zat gizi dibandingkan dengan remaja putra. Kekurangan gizi zat besi (Fe) paling umum dialami pada remaja putri. Hal ini disebabkan oleh status gizi, pola diet, asupan protein, zat-zat inhibitor penghambat absorpsi Fe dan juga disebabkan oleh lamanya masa haid (menstruasi)(6). Anemia pada remaja putri masih cukup tinggi dengan prevalensi yaitu 40%, pada negara berkembang prevalensinya anemia yaitu 53,7% yang disebabkan karena pola makan, haid dan stress(7). Angka kejadian anemia di Indonesia cukup tinggi pada remaja putri yaitu 34% atau dari 10 remaja putri terdapat 3-4 orang yang mengalami anemia, hal ini disebabkan karena tidak tercukupinya asupan gizi dan kurang aktifitas pada remaja putri (8). Anemia zat besi (fe) adalah anemia yang terjadi karena tidak terdapatnya cadangan zat besi dengan ukuran kadar haemoglobi ($<12 \text{ gr/dl}^2$). Defisiensi Fe menyebabkan darah tidak mampu untuk

mengikat dan mengangkut oksigen ke paru-paru, dampak dari kekurangan zat besi pada remaja putri dapat menurunkan aktivitas dan prestasi mereka, menurunnya daya tahan tubuh yang ditandai dengan pucat, lemah letih lesu, pusing, dan hilangnya konsentrasi belajar(9). Pada sebuah penelitian menyebutkan bahwa dari 50 remaja yang mengalami anemia terdapat 20 anak yang mempunyai pengetahuan yang buruk, 26 kognitif sedang dan hanya 4 orang remaja yang mempunyai prestasi kognitif yang baik. Selain itu dampak jangka panjang anemia jika tidak teratasi dapat mengakibatkan masalah-masalah yang dapat menyumbang tingginya angka kematian ibu, meningkatnya angka kematian bayi, berat badan lahir rendah(10). Anemia pada remaja teridentifikasi sebagai masalah Kesehatan yang serius(11). Masalah anemia pada remaja hingga saat ini masih belum memberikan hasil yang optimal melihat terjadi peningkatan jumlah anemia pada remaja dari tahun 2013 37,1% menjadi 48,9% pada Riskesdas 2018(12).

Walaupun telah diberikan beberapa kebijakan terhadap pencegahan dan penurunan kejadian anemia pada remaja melalui pemberian tablet tambah darah (TTD), namun upaya ini belum optimal. Salah satu cara untuk mencegah terjadinya anemia adalah pemberian suplementasi dosis Fe setiap minggu(13). Di Kalimantan Utara remaja putri yang memperoleh TTD dalam 12 bulan terakhir hanya sekitar 67,5%, salah satu penyebab hal ini adalah 30,9% remaja putri masih kurangnya kesadaran terkait pentingnya TTD untuk mencegah anemia(14). Status gizi pada remaja di Kalimantan Utara masih menjadi masalah yang belum teratasi dengan jumlah 26,2% remaja pendek dan 4,7 remaja sangat pendek. Jika melihat status gizi dari IMT pada remaja di Kalimantan Utara yaitu 1,8% sangat kurus, kurus 6,1%, normal 78,8%, gemuk 9,3% dan obesitas 4%(12).

SMA Hantuah Kota Tarakan memiliki 1056 siswi, dengan jumlah siswa perempuan sebanyak 423 siswi. Hasil survei awal yang dilakukan di SMA Hantuah Kota Tarakan ,7 dari 10 siswi mengalami anemia. Dari beberapa alasan responden mengatakan pada saat survey bahwa mereka beberapa hari yang

lalu menstruasi, ada juga mengaku bahwa mereka sedang melakukan diet dan jarang sarapan pagi sebelum kesekolah. Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh status gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA Hantuah Kota Tarakan.

ISI

METODE PENELITIAN *[Arial 11 bold]*

Penelitian ini melalui tahapan yaitu mulai dari pengumpulan data, penyebaran kuesioner, pengukuran antropometri, pemeriksaan laboratorium kadar Hb, analisis data. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan desain cross sectional. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh status gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA Hangtuh Kota Tarakan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Hangtuh Kota Tarakan.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dimana besar sampel dalam penelitian ini diambil pada bulan Maret – Mei, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

1. Kriteria Inklusi

di SMA Hangtuh Kota Tarakan yang pernah menstruasi dan memiliki riwayat PMS

2. Kriteria Pengecualian

Siswa yang memiliki riwayat gangguan kesehatan reproduksi

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer meliputi data identitas dan karakteristik remaja putri SMA Hangtuh Kota Tarakan. Data sekunder adalah jumlah remaja putri SMA Hangtuh Kota Tarakan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pengumpulan data sekunder dan primer.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas XI SMA Hangtuh Kota Tarakan yang berjumlah 68 siswi.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SMA Hangtuh Tarakan selama 2 bulan, sebanyak 30 siswa yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, pembagian kuesioner penelitian, pemeriksaan fisik, dan pengukuran kadar Hb kepada siswa kelas X yang pada saat pengambilan data tidak sedang menstruasi dan tidak memiliki riwayat penyakit malaria dan cacangan. Calon responden membacakan informed consent dilanjutkan dengan mengisi kuesioner jika mahasiswa bersedia. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan komputer dengan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 23 dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji chi square.

Tabel 1. karakteristik responden

Karakteristik Responden		Jumlah	Presentase
Usia remaja	16 tahun	19	63,3%
	17 tahun	11	36,7%
Total		30	100%
Status Gizi	Sangat Kurus	3	10%
	Kurus	8	26,6%
	Normal	17	56,6%
	Obesitas	2	6,6%
Overweight		0	0%
Total		30	100%
Kadar Hb	Tidak Anemia	11	36,7%

	(>12gr/dl)		
Anemia	19	63,3%	
	(,12gr/dl)		
Total	30	100%	

Kategori usia remaja putri umur 16 tahun, dan umur >17 tahun. Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebanyak 19 (63,3%) responden berumur kurang 16 tahun, sebanyak 11 (36,7%) responden berumur 17 tahun. Kategori status gizi dibedakan menjadi 5 yaitu sangat kurus, kurus, normal, obesitas dan overweight. Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebanyak 3 (10%) responden memiliki status gizi sangat kurus, kurus sebanyak 8 remaja putri (26,6%), normal 17 remaja putri (56,6%), obesitas 2 remaja putri (6,6%).

Tabel 2. Hubungan status gizi dengan Anemia

Status Gizi	Anemia		Kejadian Anemia		Total	P value
	Anemia	%	Tidak Anemia	%		
Sangat Kurus	3	10%	0	0%	3	0.000
Kurus	7	23,3%	1	3,3%	8	
Normal	11	36,7%	6	20%	17	
Obesitas	1	3,3%	1	3,3%	2	
Overweig ht	0	0%				
Total	22	73,3%	8	26,6%	30	

Tabel 2 menunjukkan 3 bahwa dari 30 responden dengan memiliki status gizi kurus juga mengalami anemia, sedangkan 7 responden dengan status gizi kurus yang mengalami anemia, remaja putri yang mengalami status gizi normal sebanyak 11 orang. Sebanyak 1 remaja putri yang memiliki status gizi obesitas mengalami anemia dan tidak ada remaja putri yang memiliki status gizi overweight. Berdasarkan uji chi square diperoleh nilai $p = 0.000$ yang menunjukkan $p < \alpha$ (0,05) artinya terdapat hubungan antara status gizi

dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Hangtuh Tarakan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa mulai dari pengisian kuesioner, pemeriksaan fisik, pengukuran tinggi badan dan berat badan serta kadar Hb siswa kelas X SMA Hangtuh Tarakan terdapat 3 (10%) responden yang berstatus gizi sangat kurus. , remaja putri sebanyak 8 orang (26,6%), remaja putri normal 17 orang (56,6%), remaja putri obesitas 2 orang (6,6%). Jika dilihat dari status anemia remaja putri didapatkan hasil 3 dari 30 responden dengan status gizi kurang juga mengalami anemia, sedangkan 7 responden dengan status gizi kurang mengalami anemia, 11 remaja putri mengalami status gizi normal. Sebanyak 1 remaja putri yang berstatus gizi obesitas mengalami anemia dan tidak ada remaja putri yang berstatus gizi gemuk. Berdasarkan uji chi square diperoleh nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan $p < \alpha$ (0,05) artinya ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Hangtuh Tarakan.

Rata-rata remaja putri belum memiliki kesadaran akan status gizinya. Terlihat bahwa dari 30 responden terdapat 22 remaja putri yang mengalami anemia di luar masa haidnya. Hal ini juga didukung dengan adanya remaja putri yang memiliki Indeks Massa Tubuh sangat kurus, kurus, dan obesitas (Salam, 2016). Kesadaran akan status mereka yang rendah didasari oleh kurangnya pelayanan kesehatan bagi remaja sehingga mereka tidak mengetahui pentingnya status gizi bagi remaja yang akan menunjang produktivitas dan masa prakonsepsi mereka. Aktivitas fisik pada remaja serta aktivitas otaknya membutuhkan nutrisi yang cukup. Pemahaman tentang menu seimbang yang memberikan asupan gizi yang berkualitas daripada kuantitas asupan makanan masih kurang. Masalah gizi pada remaja putri sangat rentan terhadap anemia, obesitas, remaja kurus dan stunting. Pemicu anemia pada remaja multifaktor yaitu:

kebiasaan makan yang buruk, kesalahpahaman terkait gizi, kesukaan terhadap makanan tertentu, promosi junk food yang berlebihan, banyaknya variasi produk makanan siap saji yang baru. memilih makanan dengan komposisi zat gizi yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangannya yang terdiri dari: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral (Djoko Pekik Irianto, 2006).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan yaitu, yang dimulai dari pengisian kuesioner, pemeriksaan fisik, pengukuran tinggi dan berat badan serta kadar Hb kepada siswi kelas X SMA Hangtuah Tarakan Terdapat 3 (10%) responden memiliki status gizi sangat kurus, kurus sebanyak 8 remaja putri (26,6%), normal 17 remaja putri (56,6%), obesitas 2 remaja putri (6,6%).

Jika melihat status anemia remaja putri maka didapatkan hasil 3 bahwa dari 30 responden dengan memiliki status gizi kurus juga mengalami anemia, sedangkan 7 responden dengan status gizi kurus yang mengalami anemia, remaja putri yang mengalami status gizi normal sebanyak 11 orang. Sebanyak 1 remaja putri yang memiliki status gizi obesitas mengalami anemia dan tidak ada remaja putri yang memiliki status gizi overweight. Berdasarkan uji chi square diperoleh nilai $p = 0.000$ yang menunjukkan $p < \alpha$ (0,05) artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Hangtuah Tarakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Noviyanti NI, Gusriani, Ruqaiyah, Mappaware NA, Ahmad M. The effect of estrogen hormone on premenstrual syndrome (PMS) occurrences in teenage girls at Pesantren Darul Arqam Makassar. *Gac Sanit.* 2021 Jan 1;35:S571–5.
- Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: ECG; 2017.
- Woodruff, Duffield. Adolescents: assessment of nutritional status in emergency-affected adolescents. 2000;(July).
- Badan Pusat Statistik. Hasil Sensus Penduduk 2020. Jakarta; 2020.
- Nur Indah Noviyanti. Pengaruh Status Gizi Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Di Pesantren Kumi Kota Tarakan Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia.* 2022;6(2).
- Harahap NR. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts.* 2018;12(2):78–90.
- World Health Organization (WHO). Worldwide Prevalence Of Anemia 1993 – 2005. WHO Global Database on Anemia. 2010;
- Badan Litbang Kesehatan KKR. Laporan Nasional RKD2018_FINAL.pdf. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. p. 198.
- Ditjen RI. PKM. Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi untuk Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta; 2008.
- Aditianti A, Djaiman SPH. Meta Analisis: Pengaruh Anemia Ibu Hamil Terhadap Berat Bayi Lahir Rendah. *Jurnal Kesehatan Reproduksi.* 2020;11(2):163–77.
- Al-Sharbatti SS, Al-Ward NJ, Al-Timimi DJ. Anemia among adolescents. *Saudi Med J.* 2003;24(2):189–94.
- Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018;53(9):1689–99.
- Akramipour R, Rezaei M, Rahimi Z. Prevalence of Iron deficiency Anemia among adolescent schoolgirls from Kermanshah, Western Iran. *Hematology.* 2008;13(6):352–5.
- Indah Noviyanti N. EDUKASI KESEHATAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI Health Education About Anemia In Adolescent.

Available from:
<http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jpmb>