

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Galuh Pradian Y¹, Siti Aminah ²,Nara Linta Mega Puspita³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri
E-mail: galuhpradian@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh remaja yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi oleh remaja, biasanya bisa dinilai pada remaja yang tidak menyukai sayur atau yang melakukan diet dengan cara yang salah, kebiasaan yang seperti ini bisa menyebabkan responden mengalami anemia. anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah remaja lebih rendah dari jumlah normal. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada 17 remaja ditemukan 12 (35%) remaja mengalami anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK PGRI 3 Kediri tahun 2019. Metode penelitian ini menggunakan desain cross sectional, pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya menggunakan simple random sampling dengan besar sampel 40 responden. Teknik data menggunakan uji spearman rank (Rho) dengan tingkat kemaknaan ($\alpha=0,05$), dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat 20 (50,0%) mendapat status gizi normal dan 28 (70,0%) responden tidak terjadi anemia. Dari hasil analisa menggunakan uji sperman rank didapatkan p value $> \alpha$ ($0,20 > 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia remaja putri. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja sudah melakukan kebiasaan makan makanan yang mengandung serat dan diharapkan remaja lebih mempertahankan cara pola makan supaya tidak terjadi anemia.

Kata kunci : Status Gizi, remaja, Anemia

Abstract

Nutritional status is a measure of the condition of a teenager's body which can be seen from the food consumed by adolescents, usually can be assessed in adolescents who do not like vegetables or who go on a diet in the wrong way, habits like this can cause respondents to anemia. anemia is a condition in which the number of juvenile red blood cells is lower than the normal number. Based on the results of the initial survey conducted on 17 adolescents found 12 (35%) adolescents had anemia. This study aims to determine the relationship between nutritional status and the incidence of anemia in young women. This research

method uses a cross sectional design, in this study the sampling technique used simple random sampling with a sample size of 40 respondents. Data technique used rank spearman (Rho) test with significance level ($\alpha = 0.05$), from the results of the research conducted there were 20 (50.0%) received normal nutritional status and 39 (97.5%) respondents did not have anemia. From the results of the analysis using the sperman rank test obtained p value $> \alpha$ ($0.137 > 0.05$) which means there is no relationship between nutritional status and the incidence of anemia among young women. From the results of the study it was found that the majority of adolescents had carried out eating habits containing fiber and it was expected that adolescents would maintain their dietary patterns so that anemia did not occur.

Keywords : Nutritional Status, Anemia, Adolescent

LATAR BELAKANG

Anemia merupakan masalah kesehatan utama di masyarakat yang sering dijumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kelainan tersebut merupakan penyebab disabilitas kronik yang berdampak besar terhadap kondisi kesehatan, ekonomi, dan kesejahteraan sosial. (Suryani, Hafiani, & Junita, 2015).

Anemia bisa menyerang siapapun, tak terkecuali remaja yang masih berusia dini. Anemia lebih sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Anemia adalah dimana kadar hemoglobin remaja menurun terutama pada remaja putri, yang ditandai dengan pusing, lesu, letih mata berkunang-kunang dan wajah pucat. (nuraini dkk, 2014). Kelainan gizi yang paling sering ditemukan didunia Kurang lebih terdapat 370 juta wanita di berbagai negara berkembang menderita anemia defisiensi zat besi dengan 41% diantaranya wanita tidak hamil. (Fakhidah & Putri 2016). Kemenkes RI (2013) menunjukkan angka prevalensi anemia secara nasional pada semua kelompok umur adalah 21,70%. Prevalensi anemia pada perempuan relatif lebih tinggi (23,90%) dibanding laki-laki (18,40%). Prevalensi anemia berdasarkan lokasi tempat tinggal menunjukkan tinggal di pedesaan memiliki persentase lebih tinggi (22,80%) dibandingkan tinggal di perkotaan (20,60%), sementara prevalensi anemia pada perempuan usia 15 tahun atau lebih adalah sebesar 22,70%.

Di Indonesia prevalensi anemia cukup tinggi, untuk remaja putri sebanyak 50-60% dan 11% remaja putri di Jawa Timur mengidap anemia atau disebut dengan kekurangan darah (WHO, 2014). Di kota Kediri Prevensi anemia pada remaja putri yaitu sekitar 25% dan pada wanita usia subur sebesar 17% keadaan ini merupakan akibat dari asupan gizi besi dari makanan yang baru memenuhi sekitar 40% dari kecukupan (dinkes Kediri, 2018). Hasil survey pendahuluan

yang dilakukan di SMK PGRI 3 Kediri dari 34 siswa 100% terdapat 17 siswa 50% yang diantaranya 12 siswa (35%) mengalami anemia defisiensi besi, dan 5 siswa (15%) mengalami anemia karena menstruasi. Hal ini membuktikan masih tinggi angka kejadian anemia pada remaja putri di SMK PGRI 3 Kediri.

Anemia gizi pada remaja putri secara makro adalah menurunkan konsentrasi belajar pada remaja, mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, menurunkan kemampuan fisik dan aktivitas kerja dan memberikan dampak negatif bagi pencernaan, susunan saraf pusat, kardiovaskular dan imunitas. Sedangkan secara mikro anemia pada remaja putri yaitu seperti lesu, letih, lemah dan lalai yang dapat terjadi pada remaja (Manuaba, 2012).

Usia remaja perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesehatan status gizi terutama pada remaja putri sebagai generasi penerus dan sumber daya pembangunan yang potensial. Remaja putri yang terpelihara kesehatannya akan menjadi ibu yang sehat saat memasuki perkawinan dan kehamilan, sehingga untuk mencegah kejadian anemia defisiensi besi, maka remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia defisiensi besi itu sendiri (Dharmadi, 2013) Pemerintah belum mengadakan program yang dimasukkan dalam usaha kesehatan sekolah (UKS) untuk menanggulangi anemia pada remaja putri di sekolah- sekolah. (Anita, 2014). Remaja dan dewasa yang mengalami anemia ringan hingga berat disarankan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah 60 mg sampai 120 mg setiap harinya (Arisman, 2013).

Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri diharapkan akan berdampak pada meningkatnya status gizi bagi remaja putri. Berdasarkan uraian diatas maka diperlukan adanya penelitian untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja, meningkatkan dan keterjangkauan pelayanan kesehatan yang bermutu bagi seluruh masyarakat dengan indikator pembinaan perbaikan gizi masyarakat salah satunya adalah pemberian tablet tambah darah pada remaja putri. Oleh karna itu penulis melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja.”

METODE

Desain Penelitian ini adalah Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMK 3 Kediri kelas X sejumlah 46 siswa, dan jumlah sampel sebanyak 40 siswa. Variable dalam penelitian ini adalah status gizi sebagai variable independen dan anemia sebagai variable

dependen. Instrumen Penelitian menggunakan Kuisioner. Pengumpulan data menggunakan Data Primer dan dianalisis menggunakan Uji analisis Sperman Rank.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pendidikan Orang Tua, Pekerjaan Orang Tua dan Kebiasaan Sarapan Pagi

Pendidikan	Jumlah	Presentase (%)
Dasar	34	85
Menengah	6	15
Tinggi	0	0
Pekerjaan		
Petani	0	0
Wiraswasta	0	0
PNS	0	0
Swasta	40	100
Sarapan Pagi		
Selalu	12	30
Kadang – Kadang	11	27,5
Tidak Pernah	17	42,5

Data Primer 2020

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa hampir seluruhnya berpendidikan Dasar yaitu 34 (85%), seluruhnya berkerja swasta 40 (100%) dan Kebiasaan sarapan pai Hampir setengahnya tidak Pernah Sarapan Pagi.

Data Khusus

Tabel 2 Ditribusi Frekuensi Status Gizi pada Remaja Putri

Status Gizi	Jumlah	Presentase (%)
Kurus	8	20
Normal	20	50
Kegemukan	5	12,5
Obesitas	7	17,5
Total	40	100

Data Primer 2020

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa setengahnya memiliki IMT 18,5 – 23 20 (50%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Anemia Pada Remaja Putri

Anemia	Jumlah	Presentase (%)
Tidak Anemia	28	70.0
Anemia ringan Sekali	11	27.5
Anemia RIngan	0	0
Anemia Sedang	1	2.5
Anemia Berat	0	0
Total	40	100

Data Primer 2020

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa sebagian responden tidak mengalami anemia 28 (70,0%)

Tabel 4. Analisis Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Status Gizi	Anemia										
	Tidak Anemia		Ringan Sekali		Ringan		Sedang		Berat		Total
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kurus	3	37.5	4	50	0	0	1	12.5	0	0	8
Normal	15	75	5	40	0	0	0	0	0	0	20
Kegemukan	3	60	2	40	0	0	0	0	0	0	5
Obesitas	7	100	0	0	0	0	0	0	0	0	7
P Value	0.05 > 0.020					r = -0,365					

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank didapatkan $P\text{-Value} = 0,020$ dimana nilai $\rho > \alpha$ yang Artinya H_0 diterima dan H_1 ditolak artinya tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari zat gizi dalam bentuk variabel tertentu. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi (Supriasa, 2012). Menurut Riyadi (2011 dalam Nursari, 2010) IMT merupakan indeks berat badan seseorang dalam hubungannya dengan tinggi badan, yang ditentukan dengan membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan kuadrat tinggi dalam satuan meter kuadrat. Menurut Sulistyoningsih (2012) pola makan yang seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan menghasilkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit.

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Hemoglobin adalah zat warna didalam darah yang berfungsi mengangkut oksigen dan karbon dioksida di dalam tubuh. Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih

rendah daripada normal sebagai akibat ketidak mampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksi guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal sedangkan anemia gizi besi adalah yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu. (marmi,2013)

Anemia terjadi ketika sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh tidak adekuat sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik di dalam tubuh. Banyaknya responden SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2019 tidak mengalami anemia mungkin hal ini dikarenakan remaja suka makan makanan yang berserat sehingga tidak melakukan program diet, ada juga beberapa remaja mengonsumsi tablet tambah darah setiap harinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Putra (2014) yang menyatakan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia remaja putri. Namun, ada kecenderungan mengalami anemia pada subjek dengan status gizi kurang. dan juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gunatmaningsih (2011) hal ini menunjukkan bahwa status gizi responden berdasarkan kadar Hb dalam keadaan tidak normal. Pembentukan haemoglobin (Hb) sangat dipengaruhi dan sangat tergantung cukup tidaknya asupan zat gizi lain seperti protein, zat besi dan vitamin C. Konsumsi zat gizi dari makanan diharapkan seimbang dalam kandungan zat gizinya, sehingga proses metabolisme tubuh akan bekerja dengan optimal.

Sebaliknya apabila salah satu zat gizi tidak terpenuhi, maka metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan optimal pula. (Wahyu P, 2014; Gunatmaningsih, 2011). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2015) Sehingga dapat disimpulkan bahwa status gizi bukan merupakan salah satu faktor penentu seseorang menderita anemia. Tetapi wanita dengan status gizi kurus dapat menjadi faktor resiko kekurangan cadangan zat besi di dalam tubuh. (Rahayu, 2015).

Pada remaja kebutuhan gizi perlu mendapat perhatian karena kebutuhan nutrisi yang meningkat, berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan berpengaruh pada kebutuhan dan asupan gizi (Supariasa, 2012; Savitri Sayogo,) Dari responden yang diteliti di SMK PGRI 3 Kediri sebagian besar remaja memiliki status gizi normal yaitu 20 (50,0%) responden dan 28 (70,0%) responden tidak terjadi anemia, ada beberapa responden 12 (30,0%) yang melakukan rutinitas sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas dan remaja juga makan makanan yang mengandung serat sehingga tidak ada yang mengalami anemia. Tapi hal ini berbeda dengan

studi pendahuluan yang dilakukan di SMK PGRI 3 Kediri dari 34 siswa 100% terdapat 17 siswa 50% yang diantaranya 12 siswa (35%) mengalami anemia defisiensi besi, dan 5 siswa (15%) mengalami anemia karena menstruasi. dan mereka juga mengikuti aktifitas ekstrakurikuler, bisa saja anemia ini di sebabkan karena remaja mengikuti aktifitas fisik di luar jam sekolah.

Aktivitas fisik manusia sangat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Individu yang secara rutin berolahraga atau sering melakukan aktivitas kadar hemoglobinnya akan naik. Hal ini disebabkan karena jaringan atau sel akan lebih banyak membutuhkan O₂ ketika melakukan aktivitas. Namun adapula yang memiliki nilai Hb normal namun memiliki kesegaran jasmani yang kurang. Hal ini disebabkan adanya faktor lain selain kadar Hb yang menentukan kesegaran jasmani (Bagu, 2014).

Penelitian Basith, Agustina, & Diani (2017) juga menyatakan merupakan faktor yang dapat mengakibatkan kejadian anemia, selain tingkat pendidikan, status gizi, menstruasi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan setiap pergerakan tubuh akibat kontraksi otot rangka yang membutuhkan kalori lebih besar daripada pengeluaran energi saat istirahat. Aktifitas fisik maksimal dapat memicu terjadinya ketidak seimbangan antara produksi radikal bebas dan sistem pertahanan antioksidan tubuh, yang dikenal sebagai stres oksidatif.

Pada kondisi stres oksidatif, radikal bebas akan menyebabkan terjadinya peroksidasi lipid membran sel dan merusak organisasi membran sel. Peroksidasi lipid membran sel memudahkan sel eritrosit mengalami hemolisis, yaitu terjadinya lisis pada membran eritrosit yang menyebabkan Hb terbebas dan pada akhirnya menyebabkan kadar Hb mengalami penurunan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia para remaja putri di SMK PGRI 3 Kediri. Pada remaja putri hendaknya memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga pola makan agar tidak mengalami kekurangan gizi sehingga tidak mengalami anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Kepada Kepala Sekola SMK PGRI 3 Kediri, dan para responden yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita (2014), Gizi Remaja Putri, Jakarta, FKUI
- Arisman (2013) Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri, *Journal of Nutrition collage*. 3 (2) Hal 33 – 39.
- Dharmadi (2013), Faktor Resiko Anemia Pada Remaja Putri Peserta Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) di Kota Bekasi.
- Gunatmaningsih, D, (2011), Faktor – Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabuoaten Brebes Tahun 2007. Universitas Negeri Semarang.
- Marmi (2013), Gizi dalam Kesehatan Reproduksi, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Marmi (2013), Hubungan Asupan Protein, Zat Besi dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia, *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Vol 3 No 1*, 26 – 31.
- Nuraini, Hamdan (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta
- Riyadi, AY, (2004), *Upaya – upaya Perbaikan Gizi Indonesia*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Supariasa, I.D.N, Bakri, B & Fajar, I (2010). *Penilaian Status Gizi*, Jakarta, EGC.
- Suryani, Hafiani & Junita (2015). Faktor – factor yang mempengaruhi Anemia pada Remaja