



HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA

Ridni Husnah¹, Fitriani², Angellisa Lammabue Panjaitan³

^{1,2,3}Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros
Ridnih2@gmail.com¹,fitriyani180396@gmail.com²

Abstrak

Anemia merupakan kekurangan kadar hemoglobin dalam darah dan menjadi masalah gizi utama di Indonesia. Salah satu faktor terjadinya anemia yaitu status gizi. Status gizi adalah faktor yang sangat berhubungan dengan anemia. Status gizi pada remaja putri di Indonesia yaitu kurang zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak), kurang zat gizi mikro (vitamin, mineral). Penelitian ini menggunakan deskriptif korelatif, dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Dengan jumlah sampel yang digunakan sebesar 30 remaja putri usia 15 – 17 tahun dengan menggunakan teknik total sampling. Penelitian dilakukan di Pulau Panjang Batam pada 10 Juni 2023. Remaja putri di Pulau Panjang sebanyak (50%) mempunyai status gizi dalam kategori normal. Remaja puteri di Pulau Panjang yang mengalami anemia sebanyak 57% dan remaja putri yang tidak anemia sebanyak 43%. Hasil uji statistic didapatkan p-value 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pulau Panjang 2023. Diharapkan dilaksanakan penelitian ini, remaja di pulau panjang lebih memperhatikan gizi yang dikonsumsi akan mengurangi terjadinya Anemia.

Kata Kunci: *Anemia, Status Gizi, Remaja*

Abstract

Anemia is a lack of hemoglobin levels in the blood and is a major nutritional problem in Indonesia. One of the factors for anemia is nutritional status. Nutritional status is a factor that is strongly associated with anemia. The nutritional status of adolescent girls in Indonesia is lacking in macronutrients (carbohydrates, proteins, fats), lacking in micronutrients (vitamins, minerals). This study was descriptive correlative, and the research design used in this study was cross-sectional. With the number of samples used amounted to 30 adolescent girls aged 15-17 years using total sampling techniques. The research will be conducted on Batam Panjang Island in 10 Juni 2023. Young women in Panjang Island (50%) have nutritional status in the normal category. Girls in Panjang Island who have anemia as much as 57% and adolescent girls who are not anemic as much as 43%. The results of the statistical test obtained a p-value of 0.001, so it can be concluded that there is a relationship between nutritional status and the incidence of anemia in adolescent girls on Panjang Island 2023. It is expected that this research will be carried out, adolescents on Long Island pay more attention to the nutrients consumed will reduce the occurrence of anemia.

Keywords: *Personal Health Data, Big Data, Legal Challenges, Indonesian Policies, Data Protection, Personal Data Protection Law.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

Corresponding author :

Address : Kota Batam

Email : ridnih2@gmail.com

Phone : 085145096596

PENDAHULUAN

Anemia masih tergolong ke dalam kategori permasalahan dalam kesehatan masyarakat global yang mempengaruhi cukup banyak orang di dunia. Sekitar menjadi risiko kekurangan gizi yang paling umum di dunia dan menempatkan bayi serta anak kecil berada pada risiko tertinggi. 1 Anemia umumnya didefinisikan menurut kadar atau tingkatan hemoglobinnnya yang dapat bervariasi berdasarkan faktor penting yang dapat mempengaruhi diantaranya usia, jenis kelamin, dan etnis. Seseorang dapat dikategorikan mengalami anemia apabila memiliki kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 13 gr/dL pada lakilaki, dan kurang dari 12 gr/dL pada wanita serta kadar hemoglobin dibawah 11 gr/dL setiap saat fase kehamilan dapat dipertimbangkan sebagai abnormal (Indrawatiningsih et al., 2021).

Masa remaja antara usia 10-19 tahun, ialah masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Dengan adanya perubahan pada masa remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja ialah anemia (Handayani et al., 2023).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Penyebab utama anemia gizi pada remaja putri adalah karena kekurangan asupan zat gizi melalui makanan, sementara kebutuhan zat besi relatif tinggi untuk kebutuhan dan menstruasi. Kehilangan zat besi diatas rata – rata dapat terjadi pada remaja putri dengan pola haid yang lebih banyak dan waktunya lebih Panjang (Afiah & Syafriani, 2022).

Secara umum ada beberapa faktor penyebab anemia yaitu kehilangan darah secara kronis atau banyak darah menstruasi, lama menstruasi, asupan zat besi tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi, status gizi, penyakit malaria, infeksi-infeksi lain, serta pengetahuan tentang anemia. Faktor status gizi adalah faktor yang sangat berhubungan dengan anemia. Status gizi pada remaja putri di Indonesia yaitu kurang zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak), kurang zat gizi mikro (vitamin, mineral). Pada manusia yang normal, kira-kira 20-25 mg besi per hari berasal dari besi hemolisis, dan hanya sekitar 1 mg berasal dari makanan (Yoga et al., n.d.).

Di dalam tubuh manusia, jumlah zat besi sangat bervariasi tergantung pada umur, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis tubuh. Pada orang dewasa sehat, jumlah zat besi diperkirakan lebih dari 4000 mg dengan sekitar 2500 mg ada dalam hemoglobin. Sebagian zat besi dalam tubuh (sekitar 1000 mg) disimpan di dalam hati dengan bentuk ferritin. Pada saat konsumsi zat besi dari makanan tidak cukup, zat besi ferritin

dikeluarkan untuk memproduksi hemoglobin. Ketika tubuh tidak memproduksi zat besi dari makanan karena konsumsi kandungan makanan yang mengandung zat besi kurang, cadangan zat besi dari ferritin digunakan terus menerus, sehingga cadangan zat besi tersebut habis, hal tersebut yang bisa menyebabkan terjadinya anemia. Kurang zat gizi mikro dan makro menyebabkan tubuh menjadi kurus dan berat badan turun drastis, pendek, anemia, sakit terus – menerus, sehingga sebagai calon ibu tidak sehat (Akademi Kebidanan Permata Husada, 2020).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), Status gizi remaja secara Nasional prevalensi IMT/U remaja usia 13-15 tahun yang sangat kurus dan kurus adalah 8,7%, normal 79,3%, gemuk dan obesitas 11,9%. Pada remaja umur 16-18 tahun yang mengalami status gizi sangat kurus dan kurus yaitu 8,1%, normal 7,8%, gemuk dan obesitas 13,5% (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Remaja biasanya sangat memperhatikan persepsi tubuh, sehingga membatasi konsumsi makanan serta memiliki banyak pantangan terkait makanan. Apabila asupan makanan kurang, cadangan besi akan berkurang, dan akan mempercepat terjadinya anemia (Jurusan et al., 2020).

Di pulau Panjang beberapa remaja jarang mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti sayur dan buah, karena sulitnya transportasi menuju kota yang menyulitkan warga menemukan makanan segar dan bergizi, beberapa makan yang bisa dibudidayakan untuk Kesehatan tidak dimanfaatkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat pada pulau Panjang. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di pulau Panjang.

Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui hubungan status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja ?

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelatif, dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Dengan jumlah sampel yang digunakan sebesar 30 remaja putri usia 15 – 17 tahun dengan menggunakan teknik total sampling. Penelitian dilakukan di Pulau Panjang Batam pada juli 2023. Variabel independen adalah status gizi, variabel dependen adalah kejadian anemia. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Instrumen penelitian menggunakan timbangan berat badan dan microtoa untuk status gizi, serta hemoque digital untuk pemeriksaan kadar Hb. Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisa bivariat menggunakan uji chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada hasil penelitian didapatkan :

Tabel 1. Distrbusi Frekuensi Status Gizi Pada Remaja Putri

Status Gizi	Frekuensi	Persentasi (%)
Kurus	10	33%
Normal	15	50%
Gemuk	5	17%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 50% remaja putri dalam kategori status gizi normal, 33% remaja putri dalam kategori status gizi kurus, dan 17% remaja putri dalam kategori status gizi gemuk.

2. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 2. Distrbusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Anemia	Frekuensi	Persentasi (%)
Anemia	17	57%
Tidak Anemia	13	43%
Total	30	100%

Pada tabel 2 menunjukkan bahawa remaja puteri yang mengajalami anemia sebanyak 57% dan remaja putri yang tidak anemia sebanyak 43%.

3. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Status Gizi	Kejadian Anemia				P-value
	Anemia		Tdk Anemia		
	f	%	f	%	
Kurus	7	23%	3	10%	0,01
Normal	8	27%	7	23%	
Gemuk	2	7%	3	10%	
Total	17	57%	13	43%	

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami anemia dengan status gizi kurus sebanyak 23%, remaja putri yang mengalami anemia dengan status gizi normal sebanyak 27%, dan remaja putri yang mengalami anemia dengan status gizi gemuk sebanyak 7%. Sedangkan remaja putri yang tidak anemia dengan status gizi kurus sebanyak 10%, remaja putri yang tidak anemia dengan status gizi normal sebanyak 23%, dan remaja putri yang tidak anemia dengan status gizi gemuk sebanyak 10%.

Anemia difisiensi zat besi adalah jenis anemia yang sering dialami remaja putri, sebab remaja putri mengalami masa puber sehingga terjadi perkembangan yang cepat dan kebutuhan

zat besi yang diperlukan juga semakin besar. Tidak hanya itu, remaja putri selalu berkeinginan untuk mengurangi berat badan, tetapi yang menjadi masalah seringkali remaja putri tidak melakukan pola makan yang tepat misalnya mengurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung protein padahal itu sangat diperlukan tubuh sebagai pembentukan sel dalam darah dan kurangnya asupan vitamin C yang mampu menyerap zat besi dalam tubuh. Selama menstruasi, remaja putri juga kehilangan banyak darah setiap bulannya dan membutuhkan dua kali lebih banyak zat besi (Setiawati et al., 2023).

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan zat gizi makanan didalam tubuh. Status gizi merupakan faktor penting untuk menilai seseorang dalam keadaan sehat atau tidak menderita penyakit akibat gangguan gizi baik secara mental maupun fisik. Ketidakseimbangan dalam penyediaan pangan menyebabkan masalah dalam pemenuhan gizi, yakni masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (Permata Sari et al., 2018).

Gizi merupakan kebutuhan yang penting bagi remaja, hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Rumpiata (2010) bahwa gizi atau nutrisi yang baik pada masa remaja memungkinkan kesehatan yang baik, pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, gizi yang cukup dan baik juga membentuk kecerdasan otak, jiwa dan kehidupan sosial.

Pada hasil penelitian didapatkan lebih dari setengah responden mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh masalah asupan nutrisi. Remaja putri masih banyak yang mengabaikan nutrisi seimbang sehingga dapat mengakibatkan terjadinya anemia. Jumlah zat gizi seimbang didalam tubuh tidak mencukupi karena jumlah lemak yang berlebih. Terjadi metabolisme zat gizi didalam tubuh yang tidak seimbang, keadaan ini dapat menyebabkan terjadinya anemia. Hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia ini dilakukan dengan menggunakan rumus Chi square, didapatkan p-value sebesar 0,01 pada taraf signifikan 0,05. Karena p-value < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pulau Panjang.

Fase remaja adalah fase dimana sepenuhnya belum matang, baik secara fisik, kognitif, dan psikososial. Karena dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan yang buruk terutama pada pola nutrisi. Remaja siswi yang memiliki status gizi kurus dapat disebabkan oleh rendahnya asupan pemenuhan zat nutrisi dalam

tubuh. Rendahnya asupan pemenuhan zat nutrisi dalam tubuh disebabkan kegemaran yang tidak lazim, seperti pilihan untuk menjadi vegetarian, atau food fadism. Selain itu kesibukan menyebabkan mereka memilih makan di luar, atau hanya menyantap kudapan sehingga asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi (Kebidanan & Madiun, 2010).

Pada remaja yang mengalami obesitas, kegemaran maupun kurus, faktor utamanya adalah pola olahraga yang tidak teratur dan remaja terlalu banyak makan menyebabkan energi yang keluar tidak sesuai dengan kalori yang masuk bagi remaja yang mengalami kegemaran dan obesitas sedangkan bagi remaja putri yang kurus disebabkan pola makan yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh atau kurangnya nafsu makan. Faktor-faktor lainnya yaitu adanya tingkat sosial ekonomi, lingkungan, pola makan, dan perubahan gaya hidup yang salah diantaranya pola makan tinggi lemak dan rendah serat (Zurrahmi ZR, 2020).

Hal ini didukung oleh penelitian Dieny (2014), ada sekitar 72,9% remaja putri di Yogyakarta yang mempunyai status gizi baik, namun melakukan upaya penurunan berat badan, sedangkan 5,9% remaja yang berstatus gizi kurang juga tetap berupaya melakukan penurunan berat badan demi mendapatkan berat badan yang ideal.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Yulaike (2020) yang menyatakan bahwa asupan energi kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu tertentu akan menyebabkan terjadi penurunan status gizi, bila asupan energi seimbang akan membantu memelihara status gizi normal.

Hal ini pun didukung oleh penelitian yeni (2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara gizi remaja dengan status anemia diperoleh bahwa ada sebanyak 6 responden (85,7 %) yang mengalami anemia dan 1 responden (14,3 %) yang tidak mengalami anemia dari sejumlah 7 remaja yang memiliki gizi kurang. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,005$, maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik pada $\alpha 0,05$ ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan anemia pada remaja putri di Desa Sidomakmur Wilayah Puskesmas Gumawang Kabupaten OKU Timur Tahun 2020

SIMPULAN

1. Remaja putri di Pulau Panjang sebanyak (50%) mempunyai status gizi dalam kategori normal.
2. Remaja puteri di Pulau Panjang yang mengajalami anemia sebanyak 57% dan remaja putri yang tidak anemia sebanyak

43%.

3. hasil uji statistic didapatkan p-value 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pulau Panjang 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, & Syafriani. (2022). Hubungan Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia di MTS Dinul Hasanah Wilayah Kerja Puskesmas Balai Jaya. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Akademi Kebidanan Permata Husada, Y. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Riezqy Ariendha, D. S. (2023). Hubungan Status Gizi Remaja dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 69–78. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2797>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Jurusan, D., Politeknik, G., Kemenkes, K., & Medan, R. I. (2020). Studi Literatur Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan.
- Kebidanan, D. A., & Madiun, M. (2010). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kelas XI Sma Muhammadiyah Kota Madiun Penelitian. Disusun Sebagai Perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- Permata Sari, H., Dardjito, E., Anandari, D., Ilmu Gizi, P., & Kesehatan Masyarakat, J. (2018). Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri di Wilayah Kabupaten Banyumas Iron Deficiency Anemia Among Adolescent In Banyumas.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2018). profil-kesehatan-indonesia-2018.
- Setiawati, N., Sopiha, P., Haryeti, P., Studi, P. D., & Kampus Daerah Sumedang, F. (2023). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Anemia Pada Remaja Putri: Literatur Review. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

Yoga, P., Suryadinata, A., Suega, K., Wayan, I., & Dharmayuda, T. G. (n.d.). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Defisiensi Besi: A Systematic Review. Februari, 11(2), 2022. <https://doi.org/10.24843.MU.2021.V11.i2.P2>

Zurrahmi Z.R. (2020). Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2019. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>