

Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Sleman Yogyakarta

Nurul Husna Rafi'ul Darajah*, Herlin Fitriana Kurniawati

Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: nurulhusna590@gmail.com; herlinfitriana@unisayogya.ac.id

Abstrak

Anemia pada remaja memiliki dampak yang serius dan hampir seluruhnya merupakan konsekuensi dari defisiensi zat besi yang sangat berhubungan dengan tingkat keparahan anemia. Anemia dapat menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta menurunkan kebugaran fisik, kapasitas kerja dan performa belajar. Dampak anemia yang paling terlihat pada remaja adalah menurunnya pencapaian belajar selama di sekolah. Anemia pada remaja putri di DIY menjadi permasalahan tersendiri. Dari hasil survey tahun 2012 remaja putri DIY banyak menderita anemia, sedangkan hasil survey tahun 2018 terjadi perbaikan prevalensi anemia pada remaja putri dengan resiko KEK. Hal ini menunjukkan perlunya Upaya dalam perbaikan kualitas gizi remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Sleman Yogyakarta. Metode penelitian *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 54 remaja putri. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan pengecekan Hb. Analisis yang digunakan adalah uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan remaja dengan aktivitas fisik tinggi mengalami anemia 27 (50%) siswa dan remaja dengan aktivitas fisik rendah tidak mengalami anemia 27 (50%) siswa. Didapatkan *p value* 0.002 yang berarti <0.05 . Simpulan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Sleman Yogyakarta. Diharapkan siswa mengetahui pentingnya pencegahan sejak dini anemia dengan beristirahat di waktu luang dan mengonsumsi tablet tambah darah setiap diberikan oleh tenaga kesehatan yang melakukan penyuluhan.

Kata Kunci: aktivitas fisik; anemia; remaja putri

The relationship of physical activity and the incident of anemia in adolescent women in Man 1 sleman yogyakarta

Abstract

*Anemia in adolescents has serious impacts and is almost entirely a consequence of iron deficiency which is closely related to the severity of anemia. Anemia can cause a decrease in the body's resistance to infection, impaired physical growth and mental development as well as reduced physical fitness, work capacity and learning performance. The most visible impact of anemia in adolescents is decreased learning achievement while at school. Anemia in young women in DIY is a problem in itself. From the results of the 2012 survey, many young women in DIY suffer from anemia, while the results of the 2018 survey saw an improvement in the prevalence of anemia in young women at risk of CED. This shows the need for efforts to improve the nutritional quality of adolescent girls. This study aims to determine the relationship between physical activity and the incidence of anemia in adolescent girls at MAN 1 Sleman Yogyakarta. Correlational analytical research method with a cross-sectional approach, the sample in this study was 54 young women. Purposive sampling technique. The research instrument used a questionnaire and Hb checking. The analysis used is the chi-square test. The results of this study showed that 27 (50%) students with high physical activity experienced anemia and 27 (50%) students with low physical activity did not experience anemia. Obtained *p value* 0.002 which means <0.05 . Conclusion: There is a relationship between physical activity and the incidence of anemia in young women at MAN 1 Sleman Yogyakarta. It is hoped that students will know the importance of early prevention of anemia by resting in their free time and consuming blood supplement tablets every time they are given by health workers providing counseling.*

Keywords: anemia; adolescent girls; physical activity

1. Pendahuluan

World Health Organization dalam World Health Statistic tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29,9%

dan prevalensi anemia pada wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29,6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya. Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27,2% pada kelompok usia 15-24 tahun sedangkan pada remaja putra angka anemia lebih rendah yaitu sebesar 20,3% sehingga hal ini menyebabkan anemia menjadi masalah kesehatan utama pada remaja khususnya putri. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan aktivitas fisik yang berlebihan, WHO dalam *Worldwide prevalence of anemia* tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88% . Di Asia Tenggara 25-40% remaja putri yang mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes, 2018). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SKDI) tahun 2017, prevalensi anemia diantara anak yang berumur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada Wanita umur 13-18 yaitu 23%. Prevalensi pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun (Kemenkes, 2018). Sejalan dengan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2016, menyatakan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%. Anemia pada remaja putri di DIY menjadi permasalahan tersendiri. Dari hasil survey tahun 2012 terdapat 36% remaja putri DIY yang menderita anemia, sedangkan hasil survey tahun 2018 terjadi perbaikan prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sebesar 19,3% dengan resiko KEK sebesar 46%. Hal ini menunjukkan perlunya Upaya dalam perbaikan kualitas gizi remaja putri (Dinkes Kota Yogyakarta, 2020)

Prevalensi anemia tinggi pada remaja ketika tidak dapat ditangani dengan baik maka berlanjut hingga dewasa dan akan berdampak besar pada AKI, bayi *premature* dan BBLR (Desak et al., 2019). Salah satu intervensi yang dilakukan pemerintah dalam menurunkan angka prevalensi anemia pada remaja putri ialah suplementasi zat besi dan asam folat dengan pemberian tablet tambah darah. Tablet tambah darah didapatkan di fasilitas Kesehatan, sekolah dan apotek. Sasaran dari program tersebut ditingkat sekolah telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA dan sederajat serta remaja wanita diluar sekolah sebagai upaya strategi untuk memutus siklus masalah gizi pada remaja. Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri merupakan program pemerintah yaitu Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dimana terdapat tujuan khusus yaitu untuk meningkatkan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri sehingga menurunkan prevalensi anemia pada remaja (BKKBN et al., 2017)

Upaya Dinas Kesehatan DIY dalam mengatasi masalah ini yaitu dengan melakukan kegiatan pemberian tablet tambah darah untuk seluruh remaja putri. Cakupan remaja putri yang telah mendapatkan tablet tambah darah di DIY yaitu Kota Yogyakarta sebanyak 72,23%, Kabupaten Sleman sebanyak 17,57%, Kabupaten Kulon Progo sebanyak 63,10%, Kabupaten Gunung Kidul sebanyak 36,89% dan Kabupaten Bantul sebanyak 41,7% (Dinkes DIY, 2017). Jumlah remaja pada Provinsi DIY berdasarkan umur 10-14 tahun laki-laki (137.502), perempuan (129.145), 15-19 tahun laki-laki (146.481) dan perempuan (138.348) (Statistik Kependudukan DIY).

Upaya Dinas Kesehatan DIY dalam mengatasi masalah ini yaitu dengan melakukan kegiatan pemberian tablet tambah darah untuk seluruh remaja putri. Cakupan remaja putri yang telah mendapatkan tablet tambah darah di DIY yaitu Kota Yogyakarta sebanyak 72,23%, Kabupaten Sleman sebanyak 17,57%, Kabupaten Kulon Progo sebanyak 63,10%, Kabupaten Gunung Kidul sebanyak 36,89% dan Kabupaten Bantul sebanyak 41,7% (Dinkes DIY, 2017).

Jumlah remaja pada Provinsi DIY berdasarkan umur 10-14 tahun laki-laki (137.502), perempuan (129.145), 15-19 tahun laki-laki (146.481) dan perempuan (138.348) (Statistik Kependudukan DIY). Faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri adalah pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) (Putri, Simanjuntak dan Kusdalinah, 2017). Salah satu upaya pemerintah untuk mengatasi anemia pada remaja putri adalah dengan memberikan TTD kepada remaja putri melalui puskesmas yang terdiri dari empat butir pil yang diminum setiap minggu selama satu bulan (Septiasari, 2020). Salah satu factor penyebab anemia remaja adalah tingginya aktivitas fisik yang dilakukan remaja, masalah lain yang terjadi pada remaja dengan makan banyak asal kenyang dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan unsur gizi didalamnya dan berkurangnya waktu tidur dapat menyebabkan biosintesis sel-sel tubuh, termasuk biosintesis hemoglobin terganggu. Beberapa factor yang dapat berhubungan dengan perkembangan anemia pada

remaja putri adalah asupan energi, asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, kebiasaan konsumsi teh, kecacingan, pendidikan, jenis pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga, pola menstruasi (Budiarti et al., 2021)

Anemia pada remaja memiliki dampak yang serius dan hampir seluruhnya merupakan konsekuensi dari defisiensi zat besi yang sangat berhubungan dengan tingkat keparahan anemia. Anemia dapat menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta menurunkan kebugaran fisik, kapasitas kerja dan performa belajar. Dampak anemia yang paling terlihat pada remaja adalah menurunnya pencapaian belajar selama di sekolah (Tesyafe et al., 2015). Selain itu, anemia pada remaja putri dapat satu strategi pencegahan anemia pada remaja bertujuan untuk menginformasikan para remaja mengenai kebutuhan energi dan gizi mereka secara spesifik, termasuk zat besi, serta manfaat menjalankan pola hidup dan diet yang lebih sehat (Roche et al., 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 03 oktober 2023 di kelas XI MAN 1 Sleman Yogyakarta, terdapat sejumlah 95 siswi. Dari hasil wawancara di dapati 10 siswi yang berusia sekitar 16-17 tahun 40% diantaranya mengeluhkan sering pusing dan mudah lelah. Sedangkan 20% diantaranya mengatakan susah berkonsentrasi, pandangan sering berkunang-kunang dan sering merasa lesu dimana hal ini merupakan ciri-ciri terjadinya anemia pada remaja. Selain itu 20% lainnya menyebutkan bahwa banyaknya kegiatan pramuka disekolah membuat siswi kelelahan sehingga saat belajar kurang bisa berkonsentrasi dengan baik. Dan 20% tidak mengalami keluhan. Berdasarkan latar belakang dan hasil wawancara ini lah yang menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MAN 1 Sleman Yogyakarta".

2. Metode

Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yaitu penelitian *Analitik Korelasional*. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *Cross Sectional*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri. Populasi penelitian ini adalah remaja putri kelas 2 yang bersekolah di MAN 1 Sleman Yogyakarta yang berjumlah 95 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan Teknik *non probability* (sampling secara tidak acak) yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan pengecekan Hb tiap siswa. Analisa data dengan menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* setelah data bersifat normal maka dilakukan analisis dengan uji *statistic pearson product moment*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dan kelas

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dan kelas

Karakteristik responden	Frekuensi	Presentase %
Umur		
16 tahun	48	88,9
17 tahun	6	11,1
Kelas		
MIPA	30	55,5
IPS	17	31,5
IIK	7	13
Total	54	100,0

Berdasarkan table 1 berdasarkan karakteristik umur dilihat dari tabel diatas menunjukkan sebagian besar siswa beumur 16 tahun sebanyak 48 siswa (88,9%) dan berdasarkan karakteristik kelas dilihat dari tabel diatas menunjukkan sebagian besar merupakan siswa kelas MIPA sebanyak 30 siswa (55,6%). Analisis Bivariat yaitu teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui karakteristik dua variabel yang diduga memiliki hubungan (Notoadmodjo, 2018). Analisis *bivariat* dilakukan dengan tujuan untuk

melihat hubungan antara variabel bebas (aktivitas fisik) dengan variabel terikat (kejadian anemia pada remaja putri). Sebelum menentukan uji statistik dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* karena jumlah responden lebih dari 50 orang. Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* pada penelitian ini diketahui nilai signifikansi $0,069 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai berdistribusi normal. Maka analisis data yang digunakan yaitu analisis data parametrik dengan uji statistik yang digunakan *pearson product moment* dengan derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval atau rasio, dimana dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1, 0 dan 1.

3.2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja Putri di MAN 1 Sleman Yogyakarta

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja Putri di MAN 1 Sleman Yogyakarta

Aktivitas fisik	Frekuensi	Presentase %
1-1,45	13	24,07
1,5-2,45	20	37,03
2,5-3,45	21	38,9
3,5-4,45	0	00,0
4,5-5	0	00,0
Total	54	100,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui aktivitas fisik remaja putri di MAN 1 Sleman Yogyakarta, remaja dengan aktivitas fisik dengan rentang 2,5-3,45 sebanyak 21 siswa (38,9%).

3.3 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Remaja Putri di MAN 1 Sleman Yogyakarta

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Remaja Putri di MAN 1 Sleman Yogyakarta

Kejadian Anemia	Frekuensi	Presentase %
≥ 11 gr/dl	27	50
< 11 gr/dl	27	50
Total	54	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Sleman Yogyakarta, menunjukkan bahwa siswa dengan hb < 11 gr/dl pada remaja putri yaitu sebanyak 27 siswa (50%).

3.4 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Man 1 Sleman Yogyakarta

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Man 1 Sleman

Anemia	Aktivitas Fisik								Total	Sig	Koefisien Korelasi			
	1-1,45		1,5-2,45		2,5-3,45		3,5-4,5					4,5-5		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%				
≥ 11 gr/dl	10	77	12	60	5	24	0	0	0	0	27	50	.000	-,654**
< 11 gr/dl	3	23	8	40	16	76	0	0	0	0	27	50		
Total	13		20		21		21		54					

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa responden yang kadar hb < 11 gr/dl paling banyak dialami oleh siswa yang berada dikategori aktivitas rentang 2,5-3,45 dengan jumlah 16 siswa (76%). Kemudian diikuti oleh kategori aktivitas fisik rentang 1,5-2,45 sejumlah 8 siswa (40%). Pengujian nilai signifikan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* yaitu data berdistribusi normal dengan tingkat keeratan hubungan kedua

variabel ditunjukkan pada nilai signifikansi sebesar $p \text{ value } 0.000 < 0.05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar $-,654^{**}$ atau dalam kategori kuat, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Sleman Yogyakarta.

4. Kesimpulan

Adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia di MAN 1 Sleman Yogyakarta dengan nilai $p \text{ value } 0,000 < 0,05$, sehingga disimpulkan secara statistic bahwa H_a diterima dan H_o ditolak dengan keamatan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia di MAN 1 Sleman Yogyakarta dengan nilai koefisien $-,654^{**}$ artinya semakin tinggi nilai aktivitas fisik seseorang maka semakin rendah hb yang dimiliki remaja putri dan nilai koefisien ini menunjukkan keamatan dalam kategori yang kuat.

5. Ucapan terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terkait dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- BKKBN, BPS, RI, K., & USAID. (2017). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja. *Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional*, 1–23
- Dinkes Kota Yogyakarta. (2020). Profil Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta tahun 2020. *Profil Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2019*, 1–234.