

Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman

Fanny Rahmawaty, Sholaikhah Sulistyoningtyas

Studi kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: fannyrahmawati044@gmail.com

Abstrak

Masalah yang kerap ditemui pada remaja ialah kekurangan darah atau anemia. Kondisi ini terjadi ketika jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh turun di bawah batas normal. Anemia pada remaja dapat terjadi dikarenakan kurang gizi. Banyak remaja putri mengalami kekurangan nutrisi dalam makanan sehari-harinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman. Jenis penelitian ini menggunakan metode survai analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMP N 5 Sleman. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMP kelas VII dan VIII yang berjumlah 116 siswi. Teknik Pengambilan Sampel menggunakan probability sampling yaitu random sampling dengan perhitungan proporsional sebanyak 54 Responden dan analisis data menggunakan chi-square. Penelitian menunjukkan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 5 Sleman. Bagi sekolah dapat melakukan penyuluhan dan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola makan yang seimbang dan sehat bagi kesehatan remaja putri.

Kata Kunci: Pola makan; Kejadian Anemia; Remaja

The correlation between diet patterns and the incidence of anemia in female adolescents at state Junior High School of 5 Sleman

Abstract

Anemia is a common issue among adolescents, characterized by a deficiency of blood. Anemia is marked by a decrease in the quantity of red blood cells or hemoglobin in the body, falling below the normal range. Adolescents might develop anemia as a result of malnutrition. A significant number of teenage girls suffer from inadequate nutrition in their daily dietary intake. The study aims to determine the correlation between dietary patterns and the incidence of anemia in female adolescents at State Junior High School of 5 Sleman. This research employed an analytical survey method with a cross-sectional approach. This research was conducted at State Junior High School of 5 Sleman. The population in this study were all female junior high school students in grades VII and VIII totaling 116 female students. The sampling technique used probability sampling, namely random sampling with proportional calculations of 54 Respondents and data analysis using chi-square. The study showed a p-value of $0.000 < 0.05$. Thus, there was a significant correlation between diet and the incidence of anemia in female adolescents at State Junior High School of 5 Sleman. It can be concluded that there is a correlation between diet and the incidence of anemia in female adolescents at State Junior High School of 5 Sleman. Schools should offer counseling and teaching on the significance of keeping a well-balanced and nutritious diet to promote the health of female adolescents.

Keywords: Diet; Anemia; Adolescents

1. Pendahuluan

Anemia biasa dikenal dengan kurang darah yang cenderung terjadi di negara sedang berkembang dibandingkan negara yang sudah maju. Di Indonesia sendiri kejadian anemia khususnya anemia gizi besi masih merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat. Anemia sering dijumpai dalam masyarakat dan menjadi masalah besar. Menurut WHO dalam (Intan Renata & Nuryeti., 2021) kadar

hemoglobin pada anak usia 12-14 tahun dan perempuan tidak hamil berusia 15-18 tahun yang dikatakan anemia adalah bila di bawah 12 g/dL.

Masalah yang kerap ditemui pada remaja ialah kekurangan darah atau anemia. Kondisi ini terjadi ketika jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh turun di bawah batas normal. Anemia pada remaja dapat terjadi dikarenakan kurang gizi. Banyak remaja putri mengalami kekurangan nutrisi dalam makanan sehari-harinya. Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum anemia di seluruh dunia, namun ada juga kekurangan nutrisi lain seperti asam folat, vitamin B12, dan vitamin A3 menyebabkan remaja putri tidak dapat memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Jika hal ini terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama, kadar Hb akan terus menurun dan menimbulkan anemia (Krishna dkk., 2020).

Menurut data Riskesdas tahun 2018 dalam Aida & Luluk, (2023) prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%. Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri usia 12-19 tahun pada tahun 2018 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yaitu 36,00%. Gambaran grafik memperlihatkan bahwa di kabupaten Sleman (18,4%), Gunung Kidul (18,4%), Kota Yogyakarta (35,2%), Bantul (54,8%), Kulonprogo (73,8%). BKKBN (2018) mengungkapkan perkembangan penduduk DIY terbanyak di Sleman yang berjumlah 1.093.110 jiwa dengan populasi remaja yang lebih didominasi, Bantul 911.503, Gunung Kidul 675.382, Kulonprogo, 388.869, dan Yogyakarta 388.627.

Salah satu tanda utama anemia adalah pucat. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh aliran darah yang tidak mencukupi, penurunan kadar hemoglobin, dan vasokonstriksi pembuluh darah untuk meningkatkan pengiriman oksigen. Takikardia dan bising jantung juga merupakan gejala anemia yang menunjukkan peningkatan beban kerja jantung dan curah jantung (Kusnadi, 2021).

Beberapa dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai dan juga berdampak jangka panjang karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak, pada masa hamil remaja yang sudah menderita anemia akan lebih parah anemianya saat hamil karena masa hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak lagi, jika tidak ditanganinya maka akan berdampak buruk pada ibu dan bayinya (Fitri Apriyanti, 2019).

Akibat kurang darah pada remaja putri dan wanita usia subur dapat berdampak hingga masa kehamilan. Kondisi ini dapat mengakibatkan risiko perdarahan pada saat persalinan yang membahayakan keselamatan ibu dan bayi yang dikandungnya. Selain itu, bayi dalam kandungan juga dapat mengalami hambatan pertumbuhan janin (FGR), kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, serta gangguan perkembangan pada masa kanak-kanak, seperti stunting dan gangguan neurokognitif. Bayi yang lahir dengan cadangan zat besi (Fe) rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini, hal ini dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas pada bayi baru lahir dan balita.

Pemerintah Indonesia berupaya mengatasi hal tersebut dengan cara pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri dan ibu hamil. Selain itu, Kemenkes juga melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada bahan makanan serta penerapan hidup bersih dan sehat (Kemenkes, 2021). Upaya Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman yaitu dengan memberikan sosialisasi Pemberian tablet tambah darah yang bekerjasama dengan Puskesmas dan Sekolah untuk memastikan remaja putri mengkonsumsi TTD 1 kali seminggu. Target pencapaian di Kabupaten Sleman tahun 2016 adalah 10% dan tahun 2017 11% (Dinkes Sleman, 2016).

Peran bidan dalam menangani kasus anemia bisa dengan memberikan edukasi, motivasi, evaluasi, serta monitoring kepada remaja tentang pencegahan anemia, dan nutrisi yang penting sekali dikonsumsi pada masa remaja, yaitu nutrisi yang mengandung zat besi (Ida Farida & Ugi Sugiarsih, 2018).

Menurut hasil penelitian (Rohatin A., 2023) Hasil penelitian menunjukkan dari 58 responden sebagian besar (69%) mengalami pola makan tidak sesuai dan sebagian besar (52%) mengalami anemia berat. Dari hasil analisis uji Chi Square nilai p-value = 0,013 < 0,05 menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di MA 1 Annuqayah Putri Kecamatan Guluk- Guluk.

2. Metode

Jenis penelitian ini menggunakan metode survai analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP N 5 Sleman. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMP

kelas VII dan VIII yang berjumlah 116 siswi. Teknik Pengambilan Sampel menggunakan *probability sampling* yaitu *random sampling* dengan perhitungan proporsional sebanyak 54 Responden dan analisis data menggunakan *chi-square*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Analisis Univariat

3.1.1. Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia di SMP Negeri 5 Sleman dapat dilihat dari table berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Siswi SMP Negeri 5 Sleman

Karakteristik Usia (Tahun)	Jumlah remaja Putri (Responden)	Presentase %
12	1	1.9
13	18	33.3
14	35	64.8
Total	54	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 54 responden yang paling banyak terdapat pada kelompok usia 14 tahun yaitu sebanyak 35 dengan presentase (64.8%). Responden dengan usia 13 tahun sebanyak 18 dengan presentase (33.3%), dan responden dengan 12 tahun sebanyak 1 (1.9%).

3.1.2. Pola Makan Dan Angka Kejadian Anemia Remaja Putri

Distribusi frekuensi pola makan dan angka kejadian anemia remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman dapat dilihat dari table berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pola Makan dan Angka Kejadian Anemia Remaja Putri

Variabel	N	%
1 Pola Makan		
Baik	10	18.5
Tidak baik	44	81.5
Jumlah	54	100.0
2 Anemia		
Anemia	35	64.8
Tidak Anemia	19	35.2
Jumlah	54	100.0

Berdasarkan tabel 3.1 distribusi frekuensi pola makan dan angka kejadian anemia remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman. Dari 54 remaja putri sebanyak 10 (18,5%) remaja putri menerapkan pola makan dengan baik dan 44 (81,5%) remaja putri tidak menerapkan pola makan dengan baik. Berdasarkan pada hasil tabel 3.1 hasil menunjukkan bahwa, 35 (64,8%) remaja putri di SMP Negeri 5 Depok mengalami Anemia dan sebanyak 19 (35,2%) remaja putri tidak mengalami anemia. Berdasarkan data diatas disimpulkan bahwa mayoritas remaja putri yang mengalami anemia sebanyak (64.8 %).

Pola makan adalah perilaku yang paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal tersebut bisa terjadi dikarenakan tingkat kesehatan seseorang serta masyarakat bisa dipengaruhi oleh makanan dan minuman yang dikonsumsi berdasarkan kualitas dan kuantitasnya. Gizi yang optimal sangat penting bagi pertumbuhan normal seseorang serta kecerdasan dan perkembangan fisik semua umur. Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan (Tussakinah dkk., 2018).

Makanan merupakan kebutuhan bagi hidup manusia, makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai macam cara pengolahannya. Seorang remaja biasanya telah memiliki pilihan dan cara

sendiri dalam mengonsumsi suatu jenis makanan dan berkaitan dengan kebiasaan budaya sekitar. Pada masa pertumbuhan tubuh remaja sangat membutuhkan protein, vitamin dan mineral (Marlena, 2015).

Hal ini sesuai dengan teori Maryam dkk., 2023 yang menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat berawal dari melewatkan sarapan pagi, terlalu banyak mengonsumsi minuman manis, terlalu sering mengonsumsi gorengan, mengonsumsi junk food yang berlebihan.

Penyebab anemia diantaranya kekurangan defisiensi zat gizi yang disebabkan rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembentukan hemoglobin, adanya perdarahan baik karena menstruasi yang lama dan jumlah yang banyak serta perdarahan karena penyakit infeksi seperti malaria dan demam berdarah. Faktor lain yang menjadi pemicu terjadinya anemia adalah asupan pola makan yang salah, tidak baik dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, misalnya asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C dan yang paling penting adalah asupan sumber makanan yang mengandung zat besi dan asam folat (Veronika Widia, 2021).

3.2 Analisis Bivariat

Analisa data yang dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel dependen yakni pola makan dengan variabel independen kejadian anemia

Tabel 1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Pola Makan	Anemia				Jumlah		P Value
	Ya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%	N	%	
Baik	1	10.0%	9	90.0%	10	100.0%	0,000
Tidak baik	34	77.3%	10	22.7%	44	100.0%	
Jumlah	35	64.8%	19	35.2%	54	100.0%	

Berdasarkan hasil uji chi square pada tabel 4.3, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman. Pada kelompok remaja putri yang menerapkan pola makan yang baik, hanya 1 dari 10 orang (10,0%) mengalami anemia, sedangkan 9 orang lainnya (90,0%) tidak mengalami anemia. Sementara itu, dari 44 remaja putri yang tidak menerapkan pola makan dengan baik, 34 orang (77,3%) mengalami anemia dan 10 orang lainnya (22,7%) tidak mengalami anemia. Dengan nilai chi square sebesar $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Uji Utami, dkk (2019) menyatakan bahwa hasil analisis data dengan uji Chi-Square menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,023 (p < 0,05)$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil dari penelitian dari Aida Mulya, (2018) bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri Semester IV Prodi DIV Kebidanan Reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ditunjukkan oleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05 (p \text{ value} < \alpha)$.

Penelitian Maryam Aspihani, (2023) juga menyatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja puteri ($p \text{ value} = 0,000 < 0,05$). penelitian ini menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri tidak memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air sehingga status gizinya tidak dapat tercukupi maka dapat menyebabkan terjadinya anemia.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai mengenai Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 5 Sleman yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Sleman, didapatkan hasil Remaja Putri SMP Negeri 5 Sleman dengan pola makan yang tidak baik sebanyak 77,3%. Remaja Putri SMP Negeri 5 Sleman yang mengalami anemia sebesar

64,8%. Dan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman. Dengan nilai chi square sebesar $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman.

5. Ucapan terimakasih

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang terlibat langsung pada penelitian ini maupun pada pihak-pihak yang terlibat secara tidak langsung. Terima kasih kepada pihak kampus Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta atas bantuan dan dukungan yang diberikan dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Dinkes Sleman, Puskesmas Sleman, serta SMP Negeri 5 Sleman yang telah memberikan izin dalam mengumpulkan data dan melakukan penelitian, sehingga penelitian ini dapat berhasil disajikan.

Daftar Pustaka

- Intan Renata & Nuryeti. (2021). Profil Remaja Putri dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 184-192.
- Krishna Satyagraha, M. S. F. H. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019/2018. *Homeostasis*, 3 No. 2, 217–222.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Vol 03 No 01, oktober 2021. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Fitri Apriyanti. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler* Vol. 3 (2), 18–21.
- Dinkes, Sleman. (2016). Kebijakan Dan Implementasi Program Gizi di Kabupaten Sleman, Dinkes Sleman, Sleman
- Kemenkes. (2021). Saat Remaja Menderita Anemia, Ibu Hamil Berisiko Lahirkan Anak Stunting. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20210122/5236847/saat-remaja-menderita-anemia-ibu-hamil-berisiko-lahirkan-anak-stunting/>
- Ida Farida Handayani & Ugi Sugiarsih. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2021.
- Rohatin, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI Di MA 1 Annuqayah Putri Kecamatan Guluk-Guluk. <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/9457>
- Tussakinah, W., & Rahmah Burhan, I. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *In Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 7, Issue 2). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Marlena, Ida, 2015. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Maryam Aspihani, E. I. I. M. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia(JIKKI)*, Vol 3 No. 3, 40–52
- Utami, U., & Mahmudah, M. (2019). Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 3(2).
- Veronika Widia. (2021). Pengaruh Teh Daun Kelor Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Its RS Dr. Soepraoen Kota Malang. ISBN : 978-623-97527-0-5.
- Aida Mulya. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Semester IV Prodi DIV Kebidanan Reguler Universitas "Aisyiyah Yogyakarta (*Doctoral dissertation*, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta).