

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

¹ Anik Sulistiyanti*, ² Tri Devi Kusuma Wardani

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi D3 Kebidanan, Universitas Duta Bangsa Surakarta
anik_sulis@udb.ac.id, devksma@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah permasalahan dengan kondisi kekurangan kadar haemoglobin di dalam darah maupun penurunan sel darah merah yang ditandai kurangnya kapasitas pembawa oksigen untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh manusia. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Pengambilan sampel dengan Teknik Total sampling. Jumlah sampel Remaja Putri SMK Citra Medika Sragen sejumlah 50 responden. Pengumpulan data penelitian adalah menggunakan kuesioner tertutup dan melakukan pemeriksaan anemia dengan alat pengukur Hb Digital (Easy Touch GHb). Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat yaitu uji chi square. Hasil penelitian menyatakan pengetahuan tentang gizi seimbang sebagian besar responden berkategori pengetahuan baik 26 responden (52%) dan berkategori pengetahuan tidak baik sejumlah 24 responden (48%) dan remaja putri mengalami anemia sebanyak 27 responden (54%) dan tidak anemia sejumlah 23 responden (46%). Hasil Uji statistik menunjukkan p value 0,003 dengan $\alpha = 0,05$ dengan nilai $p \leq \alpha$ sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: Pengetahuan, Gizi Seimbang, Anemia, Remaja Putri

ABSTRACT

Anemia is a problem with a deficiency in hemoglobin levels in the blood and a decrease in red blood cells which is characterized by a lack of oxygen-carrying capacity to meet the physiological needs of the human body. The aim of the study was to determine the relationship between knowledge about balanced nutrition and the incidence of anemia in adolescents girls. This research method uses a quantitative analytic research design with a cross sectional design. Sampling with total sampling technique. The number of samples of adolescents girls at SMK Citra Medika Sragen is 50 respondents. The research data collection used a closed questionnaire and examined anemia with a Digital Hb meter (Easy Touch GHb). Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis, namely the chi square test. The results of the study stated that knowledge about balanced nutrition, most of the respondents were in the category of good knowledge, 26 respondents (52%) and in the category of bad knowledge, 24 respondents (48%) and adolescents girls had anemia, 27 respondents (54%) and not anemia, 23 respondents (46%). Statistical test results showed a p value of 0.003 with $\alpha = 0.05$ with a p value $\leq \alpha$ so that it can be concluded in this study that there is a relationship between knowledge about balanced nutrition and the incidence of anemia in adolescents girls.

Key words: Knowledge, Balance Nutritional, Anemia, Adolescents girls

PENDAHULUAN

Permasalahan anemia sehingga terjadi kondisi kekurangan kadar haemoglobin di dalam darah maupun penurunan sel darah merah yang ditandai dengan kekurangan kapasitas pembawa oksigen untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh manusia. Anemia menjadi tantangan kesehatan masyarakat di banyak negara dan semua umur karena dapat menyebabkan komplikasi kesehatan diantaranya penurunan daya tahan tubuh, gangguan kognitif, pertumbuhan terhambat, aktivitas menurun, dan perubahan tingkah laku (Abdulsalam, 2016).

Wilayah Asia Tenggara menjadi wilayah yang memiliki kejadian penderita anemia dimana terdapat 200 juta wanita dan 96 juta anak-anak terkena anemia serta data dari negara Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 21,70% orang menderita anemia (Mansyur, et al., 2019).

Prevalensi kejadian Anemia di Indonesia menunjukkan data bahwa sebesar 23,7% dengan prevalensi berdasarkan kelompok berisiko tinggi menunjukkan bahwa kejadian anemia pada ibu hamil memiliki persentase sekitar 48,9% dan balita sekitar 38,5% sehingga dapat mengalami penurunan produktivitas kerja, peningkatan risiko infeksi, kelahiran prematur, hasil neonatal yang buruk, dan bahkan kematian ibu (Sungkar, 2022).

Beberapa permasalahan gizi pada remaja adalah kegemukan/obesitas, Kurang Energi Kronik (KEK), Kekurangan zat gizi mikro, Anemia dan gangguan makan seperti anoreksia (Astuti et al., 2022)

Masalah kesehatan dan perilaku makan remaja di Indonesia menjadi bertambah kasus dengan adanya pola makan remaja yang tidak baik seperti sekitar 65% tidak sarapan, 97% kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan, 46,6% mendapat Tablet Tambah Darah, 50% remaja mengonsumsi makanan/minuman tinggi gula, 32% mengonsumsi makanan tinggi natrium, 11% mengonsumsi processed food, 78% mengonsumsi makanan yang mengandung zat aditif (Kemenkes RI, 2018b)

Masalah gizi yang dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia adalah penurunan kuantitas atau jumlah sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Gejala yang sering terjadi pada anemia antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah mendapatkan penyakit, kurangnya aktivitas fisik tubuh dan kurangnya konsentrasi dalam belajar sehingga prestasi menurun (Indartanti, 2014).

Program suplementasi zat besi telah banyak dilaksanakan di Indonesia, menasar remaja putri dan ibu hamil. Tantangan dalam fase program ini memiliki banyak hal khususnya pengetahuan yang rendah tentang anemia, rendahnya kepatuhan konsumsi tablet besi, rendahnya kunjungan antenatal, defisiensi mikronutrien lainnya, dan pendidikan kesehatan yang buruk (Arif, 2020).

Masalah status gizi pada remaja di Indonesia meliputi kurang zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan kurang zat gizi mikro (vitamin, mineral). Kurang zat gizi makro dan mikro menyebabkan tubuh menjadi kurus, berat badan turun, anemia dan mudah sakit. Status gizi merupakan gambaran secara makro akan zat gizi tubuh kita, termasuk salah satunya adalah zat besi. Apabila status gizi tidak normal maka status zat besi menjadi tidak baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya anemia (Bahar, 2020)

Studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Citra Medika Sragen melalui wawancara kepada 20 siswi menyatakan bahwa tidak ada petugas kesehatan yang melakukan pemeriksaan darah untuk mengetahui kondisi anemia tubuh dan belum mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan serta kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang sebagai pemenuhan makan dengan gizi yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan kejadian anemia pada remaja Putri”.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik *kuantitatif* dengan rancangan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan Teknik *Total sampling*. Penelitian yang dilakukan di SMK Citra Medika Sragen pada bulan Oktober 2022 sampai dengan Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswi dari SMK Citra Medika Sragen. Jumlah sampel Siswi Remaja Putri SMK Citra Medika Sragen sejumlah 50 responden dengan kriteria sampel penelitian remaja putri yang berusia 15-16 tahun, berpartisipasi dan bersedia sebagai responden. Pengumpulan data penelitian adalah menggunakan kuesioner tertutup dan melakukan pemeriksaan anemia dengan alat pengukur Hb Digital (*Easy Touch GHb*). Analisis data penelitian ini menggunakan analisis data univariat dan analisis data bivariat yaitu uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil gambaran variabel yang telah diteliti meliputi karakteristik responden, kategori pengetahuan tentang gizi seimbang dan kejadian anemia pada remaja putri yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini sebagai berikut :

A. Karakteristik Responden

1. Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden

No.	Umur Responden	Frekuensi	Prosentase (%)
1	10-13 tahun	2	4.0
2	14-16 tahun	30	60.0
3	17-19 tahun	18	36.0
Jumlah		50	100.0

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa sesuai dengan kategori umur 10-13 tahun sebanyak 2 responden (4%), umur 14-16 tahun sebanyak 30 responden (60%) dan umur 17-19 tahun sebanyak 18 responden (36%)

2.Menarche

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Menarche Responden

No.	Menarche Responden	Frekuensi	Prosentase (%)
1	≤10 tahun	1	2.0
2	11-13 tahun	47	94.0
3	≥14 tahun	2	4.0
Jumlah		50	100.0

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan bahwa menarche (umur pertama kali mendapatkan menstruasi) umur ≤10 tahun (cepat) sebanyak 1 responden (2%), umur 11-13 tahun (normal) sebanyak 47 responden (94%) dan umur ≥14 tahun (lambat) sebanyak 2 responden (4%)

B. Analisis Univariat

1. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada Remaja Putri

Tabel 4. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja Putri

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik	26	52.0
2	Tidak Baik	24	48.0
Total		50	100.0

Berdasarkan hasil penelitian sesuai dengan table 4 diatas menunjukkan bahwa kategori tingkat pengetahuan baik sejumlah 26 responden (52%), tingkat pengetahuan Tidak Baik sejumlah 24 responden (48%)

2. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 5. Kejadian Anemia Remaja Putri

No	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Anemia	27	54
2	Tidak Anemia	23	46
Total		50	100.0

Berdasarkan hasil penelitian sesuai dengan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri yaitu responden yang mengalami anemia sebanyak 27 responden (54%), dan responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 23 responden (46%).

C. Analisis Bivariat

3. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan kejadian Anemia Remaja Putri

Tabel 6. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan kejadian Anemia Remaja Putri

Pengetahuan Tentang	Kejadian Anemia	Total	P
---------------------	-----------------	-------	---

Gizi Seimbang							Value
	Anemia		Tidak Anemia				
	F	%	F	%	Jml	%	
Baik	8	16.0	18	36.0	26	100.0	0.003
Tidak Baik	19	38.0	5	10.0	24	100.0	
Jumlah	27	54.0	23	46.0	50	100.0	

Berdasarkan tabel 6 diatas didapatkan hasil penelitian bahwa 8 responden (16.0%) mempunyai pengetahuan yang baik dan mengalami anemia. 19 responden (38.0%) mempunyai pengetahuan yang tidak baik dan mengalami anemia. Sedangkan 18 responden (36.0%) mempunyai pengetahuan yang baik dan mengalami tidak anemia serta 5 responden (10.0%) mempunyai pengetahuan yang tidak baik dan mengalami tidak anemia. Berdasarkan hasil uji Chi Square didapatkan nilai $p = 0,003$ dengan $\alpha = 0,05$ dengan nilai $p \leq \alpha$ dapat disimpulkan H_a diterima sehingga diartikan bahwa terdapat hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian ini dari kategori pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri didapatkan bahwa keseluruhan dengan jumlah 50 responden terdapat kategori tingkat pengetahuan yang baik sejumlah 26 responden (52%), tingkat pengetahuan yang Tidak Baik sejumlah 24 responden (48%). Hasil penelitian ini didukung dari penelitian yang lain menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan pengetahuan yang kurang menyebabkan remaja memilih makan di luar atau hanya mengkonsumsi kudapan sehingga kurangnya gizi dalam tubuh (Fitriani, 2020)

Penelitian ini didukung dari Penelitian Suryani yaitu dengan sampel 68 responden menyebutkan orang tua responden hanya mempersiapkan sarapan dengan jenis bubur, susu serta buah dan sayur yang belum memenuhi gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh. Sebaiknya orang tua harus memperhatikan setiap kebutuhan pangan agar terpenuhinya gizi yang baik pada remaja. Selain itu pengetahuan responden yang kurang tentang anemia yang menyebabkan asupan zat besi dalam makanan tidak cukup karena rendahnya konsumsi sumber protein hewani. Dalam Pemeriksaan anemia terdapat kadar hemoglobin yang rendah pada remaja putri sehingga menyebabkan gangguan penyerapan zat besi, kekurangan darah saat mendapatkan menstruasi, mempunyai penyakit parasit, infeksi tubuh serta gangguan pertumbuhan fisik (Suryani, 2020)

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri yaitu responden yang mengalami anemia sebanyak 27 responden (54%), dan responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 23 responden (46%). Sejalan dengan penelitian ini menurut Alfian, 2013 menyebutkan bahwa tingginya kejadian anemia tersebut kemungkinan disebabkan asupan zat besi yang kurang karena tingkat pengetahuan remaja tentang anemia kurang. Selain itu, tingginya proporsi anemia juga disebabkan karena ketidaktahuan remaja saat minum teh setelah atau bersamaan dengan makan dapat menyebabkan anemia, sehingga diperlukan usaha dan upaya dari tenaga kesehatan untuk mencegah kejadian anemia dengan cara memberikan informasi atau melakukan penyuluhan tentang tanda-tanda anemia dan konsumsi minuman teh yang benar untuk mengurangi kejadian anemia (Alfian, 2023)

Hasil penelitian ini juga didukung penelitian Soekardy bahwa remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra karena setiap bulan pada remaja putri mengalami haid membutuhkan zat besi lebih banyak. Remaja putri menginginkan penampilan yang langsing menarik, mempunyai pola diet yang buruk sehingga badan menjadi kurus. Remaja dengan menerapkan diet yang tidak seimbang akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti zat besi dan zat-zat mikro yang lain. Angka kejadian Anemia pada remaja memang tergolong masih tinggi, dan disebabkan oleh berbagai faktor dengan hasil persentase kejadian Anemia pada remaja putri menunjukkan sebagian besar remaja pada kelompok Anemia dengan kadar Hb <12 gr/dl sebanyak 60,3% (n=38). Dan yang tidak Anemia 12 gr/dl sebanyak 39,7% (n=25) dimana dari 63 responden sebanyak 60,3% yang mengalami Anemia (Soekardy, 2023).

Menurut hasil penelitian ini terdapat hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan hasil uji statistik ji Chi Square didapatkan nilai $p = 0,003$ dengan $\alpha =$

0,05 dengan nilai $p \leq \alpha$ sehingga didukung pada penelitian dari Harahap yang menyebutkan bahwa pengetahuan yang dimiliki remaja akan merubah pola pikir remaja tersebut dari tidak tahu menjadi tahu. Pola pikir akan mempengaruhi perilaku yang akan dilakukan remaja. Semakin baik pengetahuan responden maka semakin besar harapan terhindar dari anemia, dan responden yang berpengetahuan kurang akan memiliki resiko terkena anemia. Pada penelitian yang dilakukan bahwa terdapat remaja putri dengan pengetahuan baik dan cukup namun mengalami anemia hal ini dikarenakan perilaku remaja putri kurang kearah yang positif, yaitu mereka yang mempertahankan bentuk tubuh dengan cara menerapkan pola diet dan membatasi konsumsi daging dan hanya mengkonsumsi sayur. Perilaku yang didasari pengetahuan bersifat lebih bertahan. Pengetahuan mendorong kemauan dan kemampuan remaja, sehingga akan diperoleh suatu manfaat terhadap keberhasilan Kesehatan (Harahap, 2018)

Hasil penelitian didukung dengan hasil penelitian dari Safitri menyatakan bahwa asupan zat besi harian yang rendah dan pengetahuan yang kurang baik tentang sumber daya dan pentingnya zat besi menunjukkan perlunya pendidikan yang lebih baik bagi perempuan tentang pentingnya zat besi dalam makanan. Mengonsumsi berbagai makanan yang kaya akan zat besi dapat membantu mencegah anemia pada wanita di usia reproduksi (Safitri, 2019)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kategori tingkat pengetahuan baik sejumlah 26 responden (52%), tingkat pengetahuan Tidak Baik sejumlah 24 responden (48%)
2. Kejadian Anemia remaja sejumlah 27 orang (54%), dan kejadian tidak anemia sejumlah 23 orang (46%)
3. Terdapat hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulsalam, M., & Daniel, A. 2016. Diagnosis, pengobatan dan pencegahan anemia defisiensi besi. *Sari Pediatri*, 4(2), 74-7.
- Alfian, Y., Malik, M. O., & Arfania, M. 2023. Penyebab Anemia Pada Remaja Puteri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), 649-657.
- Arif, S., Isdijoso, W., Fatah, A. R., & Tamyis, A. R. 2020. Tinjauan Strategis Ketahanan Pangan dan Gizi di Indonesia. Jakarta: SMERU Research Institute.
- Astuti, E. R., Yulianingsih, E., & Rasyid, P. S. 2022. Penyuluhan kesehatan reproduksi dan pencegahan pernikahan usia dini. 6(6), 7–11.
- Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. 2020. Gambaran asupan zat gizi dan status gizi remaja pengungsi petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1).
- Fitriani, R. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29-38.
- Harahap, N. 2018. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78-90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Indartanti, D., & Kartini, A. 2014. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal of nutrition college*, 3(2), 310-316.
- Kemkes RI. 2018b. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018.
- Mansyur, M., Khoe, L. C., Karman, M. M., & Ilyas, M. 2019. Improving workplace-based intervention in Indonesia to prevent and control anemia. *Journal of Primary Care & Community Health*, 10, 2150132719854917.
- Safitri, S., & Maharani, S. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Kejadian anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(2), 261-266.
- Soekardy, A. 2023. Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Tablet FE Dan Status Gizi Dalam Penanganan Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Nania Kota Ambon Tahun 2022. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 2(07), 760-769.

- Sungkar, A., Bardosono, S., Irwinda, R., Manikam, N. R., Sekartini, R., Medise, B. E., ... & Vandenplas, Y. 2022. A life course approach to the prevention of iron deficiency anemia in Indonesia. *Nutrients*, 14(2), 277.
- Suryani, L., Rafika, R., & Gani, S. I. A. S. 2020. Hubungan Pengetahuan Dan Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMK Negeri 6 Palu. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 11(1), 19-26.