

HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MAHASISWI TINGKAT II AKADEMI KEBIDANAN PELITA ILMU DEPOK, JAWA BARAT

Destin Daifa¹, Rona Riasma Oktobriariani², Afrilia Indah Kartini³

Akademi Kebidanan Pelita Ilmu^(1,2,3)

destin@akbidpelitailmu.ac.id¹, ronariasma@gmail.com², afriliaindah@gmail.com³

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga kebutuhan makanan akan zat-zat gizi cukup besar. Salah satu zat yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja terutama remaja putri adalah zat besi (Fe). Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Penelitian deskriptif dilakukan dengan metode kuantitatif berdesain cross sectional. Sampel diambil keseluruhan sebanyak 26 orang. Data diambil dengan menggunakan instrumen kuesioner dan alat pemeriksaan kadar hemoglobin kepada sampel penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji chi square dan tingkat kepercayaan 95% didapatkan hasil $p = 0,03$ sehingga dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara asupan makan dengan kejadian anemia. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa $OR = 4,5$ (95% $CI = 3,5-59,1$) sehingga mahasiswa yang asupan makanannya tidak setiap hari mengandung Fe berisiko mengalami anemia sebesar 3,5 kali dibanding dengan yang asupan makanannya mengandung Fe.

Kata kunci : anemia, asupan makan, remaja putri

ABSTRACT

Adolescence is a period of growth and development, both physically, mentally, and activities so that the food needs for nutrients are large enough. One of the important substances in the growth and development of adolescents especially young women is iron (Fe). Many young women experience a lack of nutrients in daily food consumption. Anemia causes blood not enough to bind and transport oxygen from the lungs throughout the body. Descriptive research was conducted with a quantitative method with cross sectional design. The total sample was 26 people. Data was taken using questionnaire instruments and hemoglobin level examination tools to the study sample. Data analysis was performed using the chi square test and the confidence level of 95% was obtained $p = 0.03$ so that it can be said that there was a significant relationship between food intake and the incidence of anemia. The results of the analysis also showed that $OR = 4.5$ (95% $CI = 3.5-59.1$) so that female students whose food intake did not contain Fe every day had a risk of anemia at 4.5 times compared to those with food intake containing Fe.

Keywords: anemia, food intake, girl adolescence

PENDAHULUAN

Remaja adalah tahap umur setelah masa kanak - kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Remaja dalam masyarakat dikenal dengan berbagai istilah yang menunjukkan kelompok umur yang tidak termasuk kanak-kanak tetapi bukan pula dewasa (Kartono, 2006). Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan

perkembangan fisik, mental, dan aktivitas sehingga kebutuhan zat-zat gizi cukup besar (Woodruff, 2000). Zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja dapat dipenuhi dengan asupan makanan bergizi dalam menu makanan yang dikonsumsi. Salah satu zat yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja terutama remaja putri adalah zat besi (Fe). Sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja

perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi).

Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi. Adanya siklus menstruasi setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia.

Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari termasuk kekurangan Fe. Kekurangan Fe dianggap sebagai penyebab terjamak dari anemia secara global, tetapi kekurangan zat gizi akut termasuk kekurangan asam folat, vitamin B12 dan vitamin A, peradangan kronis, parasite, dan infeksi juga dapat menyebabkan anemia (Stang, 2005; Majid, 2002; Massawe, 2002)

Suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin (Hb) kurang dari normal disebut anemia. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr/dl. Pada umumnya, anemia lebih sering terjadi pada wanita dan remaja putri dibandingkan dengan pria. Sebagian besar penderita tidak tahu bahkan tidak menyadarinya. Banyak pula yang mengetahui anemia namun masih menganggapnya sebagai masalah yang tidak penting dan tidak diperhatikan (Proverawati, 2011). Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kekurangan oksigen dalam tubuh akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi sehingga pada mahasiswa dapat menyebabkan

prestasi belajar menurun, daya tahan fisik lebih rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah dan berakibat jarang masuk kuliah (Depkes RI, 2008).

Remaja putri umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat. Kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji mengakibatkan remaja putri tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan tubuh untuk proses sintesis pembentukan Hb. Dalam jangka waktu yang lama hal ini akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia (Brown, 2004).

Program penanggulangan anemia yang selama ini lebih terfokus pada ibu hamil daripada remaja putri, padahal remaja putri adalah calon ibu yang harus sehat agar melahirkan bayi sehat pula. Diharapkan nantinya bayi yang dilahirkan akan tumbuh dan berkembang menjadi sumber daya manusia yang tangguh dan berkualitas dengan harapan. Program yang ditargetkan kepada wanita usia reproduktif merupakan intervensi yang sangat strategis dalam menentukan kualitas sumber daya manusia Indonesia (Brown, 2004).

Anemia dapat terjadi pada semua orang di tiap tingkatan kehidupan namun lebih sering terjadi pada wanita hamil, anak-anak, dan remaja putri (WHO, 2011). Diperkirakan lebih dari 30% penduduk dunia menderita

anemia dan sebagian besar tinggal di daerah tropik(Dyah, 2011).Prevalensi anemia di Indonesia sebesar 57,1% diderita oleh remaja putri.Pada perempuan muda terdapat dua kali lebih mungkin untuk mengalami anemia dibandingkan laki-laki muda karena pendarahan menstruasi yang teratur. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia defisiensi remaja putri usia 10-18 tahun 57,1% dan usia 19-45 tahun 39,5%(Kemenkes, 2011).

Hasil survei anemia remaja putri Dinas Kesehatan Kota Depok tahun 2007 diketahui prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Depok sebesar 47,94%(Dinkes Depok, 2008).Prevalensi anemia remaja usia 10-19 tahun sebesar 25,5% dengan perincian remaja putra 21% dan remaja putri 30%(Permaesih, 2005).Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra. Alasan pertama karena setiap bulan pada remaja putri mengalami haid. Seorang wanita yang mengalami haid yang banyak selama lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak daripada wanita yang haidnya hanya tiga hari dan sedikit. Alasan kedua adalah karena remaja putri seringkali

menjaga penampilan, keinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti besi(Arisman, 2007).Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan makanan dengan kejadian anemia pada remaja putri mahasiswi tingkat II Akademi Kebidanan Pelita Ilmu Depok, Jawa Barat.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif berdesain *cross sectional*. Populasi berasal dari mahasiswi tingkat II Akademi Kebidanan Pelita Ilmu. Teknik pengambilan sampel dengan metode *total sampling* karena jumlah populasi kurang dari 50 orang(Sugiyono, 2017). Sampel yang diambil sebanyak populasi yaitusebanyak 26 orang.

Data diambil dengan menggunakan instrumen kuesioner dan alat pemeriksaan kadar hemoglobin kepada sampel penelitian. Pengambilan data penelitian dilakukan pada di Akademi Kebidanan Pelita Ilmu Depok, Jawa Barat.Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *chi square* dan tingkat kepercayaan 95%(Hastono, 2011).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Mahasiswi Tingkat II Akademi Kebidanan Pelita Ilmu Depok Jawa Barat

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persen
Anemia	3	11,5
Tidak Anemia	23	88,5
Total	26	100,0

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil 26 orang responden mahasiswi tingkat II Akademi Kebidanan Pelita Ilmu, yang mengalami anemia sebanyak 3

responden (11,5%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 23 responden (88,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Asupan Makanan Mahasiswi Tingkat II Akademi Kebidanan Pelita Ilmu Depok Jawa Barat

Asupan Makanan	Frekuensi	Persen (%)
Tidak setiap hari	9	34,6
Setiap hari	17	65,3
Total	26	100

Mahasiswi yang tidak setiap hari mengonsumsi makanan yang mengandung Fe sejumlah 9 mahasiswi

(34,6%) sedangkan yang setiap hari mengonsumsi makanan yang mengandung Fe sebanyak 17 mahasiswi (65,3%).

Tabel 3. Hubungan Asupan Makanan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Mahasiswi Tingkat II Akademi Kebidanan Pelita Ilmu Depok, Jawa Barat

Asupan Makan	Kejadian Anemia				Total		P value	OR
	Anemia		Tidak Anemia					
	N	%	N	%	N	%		
Tidak setiap hari	2	22.2	7	77.8	9	100	0.03	4.5 (3.5-59.1)
setiap hari	1	5.9	16	94.1	17	100		
Jumlah	3	11.5	23	88.5	26	100		

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 26 responden mahasiswi Akademi Kebidanan Pelita Ilmu, terdapat 2 mahasiswi (22,2%) yang asupan makanannya tidak setiap hari yang mengalami anemia. Sedangkan diantaramahasiswi yang setiap hari asupan makanannya baik terdapat 1 orang (5,9%) yang mengalami anemia. Hasil uji statistik didapatkan hasil $p = 0,03$ sehingga dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara asupan makan dengan kejadian anemia. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa $OR = 4,5$ sehingga mahasiswi yang asupan makanannya tidak setiap hari mengandung Fe berisiko mengalami anemia sebesar 4,5 kali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswi yang asupan makanannya tidak mengandung Fe setiap

hari mengalami anemia. Mahasiswi sudah mengetahui tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung Fe, gejala anemia dan dampak negatif akibat yang ditimbulkan jika kurang mengonsumsi makanan yang mengandung Fe. Pengetahuan yang sudah dimiliki tidak diterapkan pada beberapa mahasiswi sehingga mereka mengalami anemia. Mahasiswi yang tidak sarapan. Adapun sarapan namun dalam menu makanannya tidak ada makanan yang mengandung Fe.

Makanan berfungsi untuk memelihara kesehatan tubuh melalui manfaat zat-zat gizi yang terkandung di dalamnya. Kualitas susunan makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi kesehatan tubuh yang optimal⁽⁸⁾. Pola makan yang salah, ingin langsing dan diet yang ketat menyebabkan berat badan turun. Sementara itu mengonsumsi makanan

dengan jumlah gizi seimbang akan memberikan energi yang cukup Namun sebaliknya akan berakibat menurunnya kemampuan otak, dan menurunnya semangat remaja dalam belajar.

KESIMPULAN

Masih ada responden yang mengalami anemia meskipun setiap hari asupan makanannya mengandung Fe. Responden yang asupan makanannya tidak setiap hari mengandung Fe berisiko mengalami anemia sebesar 4,5 kali daripada responden yang setiap hari mengonsumsi makanan yang mengandung Fe.

Kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung Fe perlu ditingkatkan lagi di kalangan remaja putri karena berhubungan dengan kadar Hb yang jika tidak sesuai batas normal akan mengakibatkan anemia pada remaja. Hal ini akan terus berdampak negatif pada siklus kehidupan remajabahkan jika remaja putri tersebut hamil kemudian melahirkan. Pemberian tablet Fe untuk remaja putri dapat membantu menurunkan angka kejadian anemia sehingga dihaapkan kasus anemia pada remaja putri semakin mengecil.

DAFTAR PUSTAKA

- Kartono, K. 2006. Psikologi Wanita. Bandung : Pustaka Ilmu. Hal : 67-68
- Woodruff BA, Duffield A. Adolescents: assessment of nutritional status in emergency affected populations. ACC/SCN. Zong, XN and Li, H 2014, Physical growth of children and adolescents in China over the past 35 years'. Bulletin of the World Health Organization. 2000. 92. 8. pp 555–64.
- Stang J, Story M. Guidelines for Adolescent Nutrition Services, Center for Leadership, Education, and Training in Maternal and Child Nutrition, Division of Epidemiology and Community Health. School of Public Health. University of Minnesota. 2005
- Majid E. Selected Major Risk Factors and Global and Regional Disease. The Lancet. 2002; 360: 1347-1360
- Massawe SN, Ronquist G, Nystrom L and G Lindmark. Iron status and Iron deficiency anaemia in adolescents in a Tanzanian sub/urban area. Gynecol. Obstet. Invest. 2002. 54:137-144.
- Proverawati, Atikah. 2011. Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta : Nuha. Medika.
- Depkes RI. Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi untuk Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Ditjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat. 2008
- Brown JF, Isaacs JS, Krinke UB, Murtaugh MA, Stang J, Wooldridge NH. Nutrition Through the life cycle. second edition. Thomson Wadsworth. USA. 2004
- WHO, 2011. *Prevention of Iron Deficiency Anaemia in Adolescents*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/205656>.
- Dyah, P. A. A. (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status Anemia Gizi Besi pada siswi SMU di wilayah DKI Jakarta. Poltekkes Jakarta II. Skripsi.
- Kemendes RI. 2013. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf>
- Dinkes Depok. 2008. Data Anemia 2007.
- Permaesih D, Herman S. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Remaja. Buletin Penelitian Kesehatan Kesehatan Vol. 33 No. 4, 2005: 161-171.
- Arisman, 2007. Gizi Dalam Daur Kehidupan
- Sugiyono, 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

16. Hastono. Analisis Data. Depok:

FKM UI; 2011.