

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 9 KOTA BIMA**

Humaediah Lestari¹, Dian Afrianti², Sri Hardiani³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram^{1,2,3}

lestarihumaediah@yahoo.com¹, dianafrianti1988@gmail.com²,

srihardiani5121@gmail.com

Keywords :

*Adolescent girls,
dietary habit,
anemia*

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the level of hemoglobin in the blood is less than normal. Adolescents are at risk of developing anemia and are susceptible to malnutrition because of rapid growth and development and sufficient energy is required to perform various physical activities. If the intake pattern of nutrition is poor, it will have an impact on growth and development that is not optimal, and is more susceptible to chronic diseases in adulthood. Data obtained from the Bima City Health Office regarding cases of anemia in adolescent girls over the last three years has continued to increase. Based on these problems, this study aims to determine the relationship between dietary habit and the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Negeri 9 Bima City in 2021.

The research design used an analytical survey design with a cross sectional approach. The population in this study were all female students who were in SMP Negeri 9 Bima City. Sampling in this study used a total sampling technique with a total of 87 students. The instrument in this study used a questionnaire and Hb Check using the HB Stick. Data analysis used the chi square test with a significant level of 0.05.

The results showed that the majority of adolescent girls in SMP Negeri 9 Bima City had a good dietary, namely 54.0%, while those with anemia were 42.5%. The results of the chi square test analysis obtained a significance value = 0.517 exceeding the significance level = 0.05, thus there is no relationship between dietary habit and the incidence of anemia.

Based on the results of the study, it was shown that the majority of the female students in SMP Negeri 9 Bima City had a good dietary and experienced anemia, so it was suggested to the school to encourage to collaborate with the Health Center to provide counseling about anemia, blood boost tablets(Fe) and adolescent lifestyle in healthy way.

PENDAHULUAN

Proses tumbuh kembang yang pesat pada remaja serta beragamnya aktifitas fisik membuat remaja membutuhkan asupan energy yang cukup banyak. Pengaturan pola makan yang buruk bisa menjadi penyebab pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, dan kerentanan terhadap penyakit-penyakit kronis di masa dewasa harus diwaspadai (Mokoginta, dkk., 2016).

Anemia menjadi penyakit yang sering menghampiri remaja putri. Menurut Taufiq, Ekawidnyani dan Sari (2020) kadar normal Hb pada remaja putri usia 12-15 tahun adalah 12 gr/dl, sehingga remaja dikatakan apabila kadar Hb darah dibawah 12 gr/dl. Anemia terbagi dalam berbagai jenis, dan defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling sering ditemukan.

Dampak anemia berupa produktivitas kerja menurun, pertumbuhan tubuh terhambat, mudah terserang terinfeksi, kurang bugar, hingga semangat belajar dan prestasi menurun. Menurut Riskesdas tahun 2018 didapatkan prevalensi anemia pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi yaitu sebanyak (32%) (Kemenkes RI, 2021). Survey yang dilakukan UNICEF didapatkan data hampir 90% remaja putri di Indonesia berhenti mengkonsumsi tablet Fe selama pandemi, seiring kebijakan pembelajaran secara *online* (UNICEF Indonesia, 2020).

Remaja putri rentan anemia diakibatkan beberapa faktor, diantaranya menstruasi yang di alami setiap bulan, serta kebiasaan makan yang buruk berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja. Remaja makan tanpa mengetahui kebutuhan tubuhnya akan berbagai zat gizi (Adriani & Wiratmaji, 2016).

Berdasarkan hasil *screening* terhadap siswa SMP Negeri 9 Kota Bima tahun 2020 dari 10 orang yang diperiksa ditemukan sebanyak 6 remaja putri yang mengalami anemia, setelah ditanya lebih lanjut hanya 1 orang selalu sarapan setiap paginya.

METODE

Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 9 Kota Bima pada bulan Agustus tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah

seluruh remaja putri yang berada di SMP Negeri 9 Kota Bima sebanyak 87 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*.

Penelitian ini berupa survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan data primer berupa pola makan remaja putrid dan data skunder berupa hasil pemeriksaan hemoglobin darah. Instrumen penelitian yang digunakan adalah format kuesioner dan alat pemeriksaan HB menggunakan *Stick HB*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola Makan pada Remaja

Hasil penelitian mengenai pola makan remaja disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	47	54,0
Buruk	40	46,0
Total	87	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa pola makan paling banyak dalam kategori pola makan baik sebanyak 47 responden (54,0%) dan sebanyak 40 responden (46,0%) kategori buruk.

2. Kejadian Anemia

Hasil penelitian mengenai kejadian anemia remaja disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia

Kejadian Anemia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Anemia	37	42,5
Tidak Anemia	50	57,5
Total	87	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas siswi tidak mengalami anemia sebanyak 50 responden (57,5%) dan yang mengalami anemia sebanyak 37 responden (42,5%).

3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian

Anemia pada Remaja Putri SMP Negeri 9 Kota Bima

Hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia remaja disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Hubungan Silang Antara Pola Makan dengan Kejadian

Pola makan	Kejadian anemia						P-value
	Tidak anemia		Anemia		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Baik	29	61,7	18	38,3	47	54	0,387
Buruk	21	52,5	19	47,5	40	46	
Total	50	57,5	37	42,5	87	100	

Sumber : Data Primer

Hasil penelitian setelah dilakukan uji *chi square* maka diperoleh data seperti yang ditunjukkan pada table 3 dimana nilai *P-value* sebesar $0,387 > 0,05$, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variable pola makan dengan anemia.

PEMBAHASAN

1. Pola Makan Remaja Putri SMP Negeri 9 Kota Bima

Remaja putri di SMP Negeri 9 Kota Bima mayoritas mengatur pola makannya dengan baik yaitu terlihat dari banyaknya remaja yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 47 orang (54,0%).

Penyebab pola makan baik pada remaja putri SMP Negeri 9 Kota Bima adalah dikarenakan jenis makanan yang dikonsumsi lengkap yaitu mengandung makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan air yaitu sebanyak 69 responden (79,31%), frekuensi makan sesuai anjuran sebanyak 3 kali sehari dengan porsi sedang sebanyak 68 responden (78,16%), tidak banyak yang melewatkan makan siang (pada jam 13.00-14.00) sebanyak 74 responden (85,06%) rutin makan siang, rutin makan sore/malam (pada jam 19.00) sebanyak 46 responden (52,87%), total porsi sayur banding buah lebih banyak porsi sayur sebanyak 46 responden (52,87%), sering makan buah setiap hari sebanyak 47 responden (54,2%), dan selalu minum air putih 8 gelas sehari sebanyak 69 responden (79,31%).

2. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 9 Kota Bima Tahun 2021

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja putri tidak mengalami anemia sebanyak 50 responden (57,5%), dan yang mengalami anemia sebanyak 37 orang (42,5%). walaupun jumlah ini lebih rendah dari remaja yang tidak mengalami anemia, namun angka tersebut termasuk tinggi mengingat anemia yang dapat dicegah serta dampak yang dapat ditimbulkan.

Gejala yang paling umum dari anemia adalah kelelahan atau kelemahan, warna kulit pucat yang disebabkan oleh kadar hemoglobin darah yang rendah, dan kesulitan berkonsentrasi atau dapat mengakibatkan kurangnya pasokan oksigen ke otak. Jika tidak diobati remaja dapat mengalami mudah lelah, sesak nafas dan kemampuan kognisi yang berkurang. Dampak anemia akan terus berlanjut hingga remaja putri dewasa menjadi ibu dengan anemia. Resiko perdarahan meningkat, begitu pula dengan kelahiran prematur, BBLR dan bayi lahir mati. Pada bayi yang dapat bertahan hidup dapat mengakibatkan *stunting* (UNICEF Indonesia, 2020) (Fauziah & Dody, 2021).

3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMP Negeri 9 Kota Bima Tahun 2021

Remaja putri di SMP Negeri 9 Kota Bima mayoritas memiliki pola makan baik yaitu sejumlah 47 responden (54%), yang mengalami anemia sebanyak 18 responden (38,3%) dan yang tidak mengalami anemia sejumlah 29 responden (61,7%). Jumlah responden dengan pola makan yang buruk sebanyak 40 orang (46%) dan yang mengalami anemia sebanyak 19 responden (47,5%) sedangkan yang tidak mengalami anemia sejumlah 21 orang (52,5%). Hasil analisis uji *chi square* diperoleh nilai $P_{value} = 0,387$ melebihi taraf signifikansi (α) = 0,05 dengan demikian tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia. Hal ini dapat disebabkan karena adanya faktor lain yang lebih dominan yang menyebabkan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 9 Kota Bima.

Peneliti menemukan kemungkinan faktor lain yang menyebabkan anemia pada responden selain pola makan, seperti remaja putri mulai mengalami menstruasi sehingga membutuhkan tablet tambah darah (Fe) untuk mencukupi kebutuhan zat besi dan kurangnya jam tidur atau istirahat. Dari hasil

penelitian terdapat 18 responden (38,3%) dengan pola makan baik namun mengalami anemia. Berdasarkan informasi dari 18 responden tersebut terdapat 7 responden yang baru saja selesai dari masa haid atau menstruasi dan tidak mendapatkan tablet tambah darah selama masa menstruasi, dan terdapat beberapa orang yang sering telat tidur pada malam hari karena belajar maupun bermain *handphone*.

Kebutuhan zat besi wanita lebih tinggi dari pria karena terjadinya menstruasi dengan pendarahan sebanyak 50-80 cc setiap bulan dan kehilangan zat besi sebesar 30-40 mg (Yuni & Erlina, 2017). Hal ini dikemukakan juga oleh Rachmi dkk, (2019) bahwa pada remaja putri resiko anemia menjadi lebih tinggi karena hilangnya darah selama menstruasi. Anemia pada remaja dapat dicegah dengan pemberian tablet Fe yang harus diminum secara teratur oleh remaja selama menstruasi. Pemberian suplemen zat besi akan meningkatkan hemoglobin darah rata-rata 10,2 g/L pada wanita hamil dan 8,6 g/L pada wanita tidak hamil. Sekitar 50% dari anemia pada wanita bisa dihilangkan dengan suplementasi zat besi.

Pola istirahat merupakan salah satu penyebab anemia pada remaja sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sembiring tahun 2018 dengan judul “Hubungan gaya hidup remaja terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai” dengan hasil adanya hubungan antara pola istirahat dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Sleep Foundation* (2014) menyebutkan bahwa tiga dari empat remaja (sebanyak 96% darinya berusia antara 15 dan 17 tahun) membawa beberapa jenis teknologi (seperti *tablet* dan *handphone*) ke kamar tidur. Rata-rata remaja menghabiskan hingga sembilan jam per hari menatap layar gadget mereka, dan sebanyak 57% dari remaja remaja tersebut mengalami masalah tidur (*insomnia*).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 9 Kota Bima Nusa Tenggara Barat tahun 2021 dapat disimpulkan Pola makan remaja dalam kategori baik namun masih banyak remaja yang mengalami anemia, serta tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja. Hal ini

menunjukkan perlu digali kembali faktor-faktor lain penyebab anemia pada remaja yang lebih mempengaruhi anemia selain pola makan. diharapkan kepada sekolah untuk meningkatkan kegiatan penyuluhan terkait anemia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirajtmadi, B. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Fauziah, F., & Dody, N. (2021). AKSI PENCEGAHAN KASUS STUNTING DI KOTA SAMARINDA MELALUI PROGRAM PEMBANGUNAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT (PRO-BEBAYA). *Jurnal Riset Inossa*, 3(2), 76-86.
- Kemkes, RI. (2021). Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM. Diakses di <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html#:~:text=Berdasarkan%20data%20Risksdas%202018%2C%20prevalensi,optimal%20dan%20kurangnya%20aktifitas%20fisik>.
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 4, Nomor 2, Juli-Desember 2016, 4, 1-10. Dipetik Juni 7, 2021, dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/e-biomedik/article/view/14618/0>
- Rachmi, C. N., & dkk. (2019). Panduan untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dipetik Juni 10, 2021, dari <https://www.unicef.org/indonesia/me>
- Sembiring, P. S. O. BR. (2018). Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018. Diakses di <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/723>

- Sleep Foundation. 2020. *Insomnia*. Diakses di <https://www.sleepfoundation.org/insomnia>
- Soyanita, E. (2019). PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG TABLET BESI DI PUSKESMAS TEMPURSARI KABUPATEN LUMAJANG. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 2(2), 24-28. Retrieved from <https://bemj.ejournal.id/BEMJ/article/view/5>
- Taufiq, Z., Ekawidyani, K. R., dan Sari, T. P. (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia*. Tangerang: Wonderland Publisher
- UNICEF Indonesia. 2020. Kelompok Dukungan Sebaya Turut Mencegah Anemia. Diakses di <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/coronavirus/cerita/upaya-remaja-mencegah-anemia>
- World Health Organization. Adolescent Health. Information System. Geneva : WHO 2013. Diakses di <http://www.who.int/adolescenthealth/>.
- Yuni, & Erlina, N. (2017). *Kelainan Darah*. Yogyakarta: Nuha Medika.