



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS X SMA MURNI PADANG

RELATIONSHIP OF DINING PATTERNS WITH ANEMIA EVENTS IN ADOLESCENT PUTRI CLASS X SMA MURNI PADANG

Hartati Deri Manila^{1*}, Aprimayona Amir²

STIKesSyedzaSaintika Padang

hartatiderimani@gmail.com, 085374899852

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja, pertumbuhan terhambat, tubuh mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi menurun. Tujuan Penelitian Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAMurni Padang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 55 responden dengan pengambilan sampel *Random sampling*. alat Pengambilan data menggunakan kuesioner dan alat cek Hb digital dan analisis data dengan *ChiSquare*. Didapatkan Hasil Nilai koefisien korelasi 0,125 dengan signifikansi $0,028 < 0,05$ pada pola makan. Hal ini berarti mengidentifikasi H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putridengan nilai signifikansi sebesar $0,028 (p < 0,05)$. Diharapkan bagi remaja agar dapat mencegah terjadinya anemia dengan memperhatikan pola makan.

Kata kunci : Pola Makan, Anemia

ABSTRACT

Anemia is a condition in which hemoglobin rate is less than normal. Normal rate of hemoglobin on female teenagers should be >12 g/dl. Anemia on teenagers can cause the decrease of working productivity, hampered growth, easily- infected body, decrease the fitness, and decrease learning spirit and achievement. The objective of the study was to analyze the correlation between eating pattern and anemia cases on female teenagers at Vocational High School Murni Padang. Method The study employed analytical survey with cross sectional approach. The samples of the study were 55 respondents with random sampling technique. Questionnaire and Hb check tool were used as the data taking instruments. The analysis of the data used Chi Square. Result The result of statistical test obtained correlative coefficient value 0.125 with significance $1.128 < 0.05$ on eating pattern. It indicates that H_a was accepted, and H_0 was rejected. It can be concluded that there was correlation between eating pattern and anemia cases on female teenagers.

Keywords : Diet, anemia



PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi di dunia, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya, antara lain: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C, dan lamanya menstruasi. Angka prevalensi anemia di Indonesia, yaitu pada remaja wanita sebesar 26,50%, pada wanita usia subur sebesar 26,9%, pada ibu hamil sebesar 40,1% dan pada balita sebesar 47,0% (Burner, 2012).^{5,6}

Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja, pertumbuhan terhambat, tubuh mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi menurun. Pada saat akan menjadi calon ibu maka akan menjadi calon ibu yang berisiko tinggi untuk kehamilan dan melahirkan, dampak anemia pada ibu hamil diantaranya perdarahan waktu melahirkan sehingga dapat menyebabkan kematian ibu (Sulistyoningsih, 2011).^{11,7}

Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanganan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi.^{3,4}

Saat ini anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia, khususnya anemia defisiensi besi. Kasus anemia sangat menonjol

pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Aktifitas sekolah, perkuliahan maupun berbagai aktifitas organisasi dan

ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang, prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9% pada remaja putri. Kriteria lain orang terkena anemia apabila hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 13 g% untuk pria dan untuk wanita kurang dari 12 g%. Sedangkan anemia untuk anak usia 6 bulan - 5 tahun, kandungan Hb dalam darah kurang dari 11 g%. Anak usia 6-14 tahun kandungan Hb kurang dari 12 g%.^{1,2}

Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa proporsi anemia menurut karakteristik usia yaitu 12-59 bulan 28,1%, 5-14 tahun 26,4%, dan 15-24 tahun 18,4%. Serta 22,7% terjadi pada perempuan tidak hamil dan 37,1% terjadi pada perempuan hamil. Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri tahun 2012 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) umur 12-19 tahun 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%).^{8,9}



Salah satu upaya pemerintah dalam menangani permasalahan remaja adalah dengan pembentukan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Program ini dapat dilaksanakan di Puskesmas, Rumah Sakit atau sentra-sentra dimana remaja berkumpul seperti mall. Dalam pelaksanaan PKPR di Puskesmas, remaja diberikan pelayanan khusus melalui perlakuan khusus yang disesuaikan dengan keinginan, selera dan kebutuhan remaja. Secara khusus, tujuan dari program PKPR adalah meningkatkan penyediaan pelayanan kesehatan remaja yang berkualitas, meningkatkan pemanfaatan Puskesmas oleh remaja untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam pencegahan masalah kesehatan dan meningkatkan keterlibatan remaja dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pelayanan kesehatan remaja. Adapun yang menjadi sasaran program ini adalah laki-laki dan perempuan usia 10-19 tahun dan belum menikah.⁷

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan kota Yogyakarta yang bekerja sama dengan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada tahun 2012 pada 280 pelajar putri didapatkan hasil 34% remaja putri mengidap anemia. Terjangkitnya anemia ini disebabkan karena pola makan yang salah, seperti tidak sarapan, diet yang tidak sesuai jadi penyebab utama. Dan karena menurut WHO ini jika prevalensi Anemia didapatkan dari populasi lebih dari 15% jadi masalah nasional.¹⁰

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Survey analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel dikumpulkan dalam rentang waktu September – Oktober 2020 di SMAMurni Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Putri SMAMurni Padang. Jumlah sampel sebanyak 55 responden yang dipilih secara *Random sampling*. Penilaian kadar HB dinilai langsung saat pemeriksaan dilapangan dengan menggunakan alat tes *HB Sahli* dengan mengambil sampel darah Pada Remaja Putri. Kemudian dilakukan analisis bivariat dengan uji *chi-square*



HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Frekuensi karakteristik responden

Umur	Frekuensi	Persentase
16 tahun	23	41,5 %
17 tahun	28	50,9 %
18 tahun	4	7,5 %
Total	55	100 %

Tabel 2. Frekuensi pola makan pada remaja putri di SMAMurni Padang Tahun 2020

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Baik	16	28,3
Kurang Baik	39	71,7
Total	55	100

Tabel 3 Frekuensi kejadian anemia pada remaja putri di SMAMurniPadang

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase
Tidak Anemia	27	49,1
Anemia	28	50,9
	55	100

Tabel 4. Tabel silang hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAMurniPadang

Pola Makan	Kejadian Anemia		Total		X ²	(p)	C
	Tidak Anemia	Anemia	N	%			
Baik	11	4	15	28,3	4,934	0,028	0,125
Kurang	16	24	38	71,7			

PEMBAHASAN

Berdasarkan table 4.1 karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak 17 tahun sebanyak 28 responden

(50,9%) sedangkan paling sedikit 18 tahun sebanyak 4 responden (7,5%).

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pola makan paling banyak yaitu dalam kategori kurang 39



responden (71,7%) dan paling sedikit yaitu dalam kategori baik sebanyak 16 responden (28,3%).

Berdasarkan tabel 3 frekuensi kejadian anemia paling banyak mengalami anemia sebanyak 28 responden (50,9%) dan paling sedikit tidak mengalami kejadian anemia sebanyak 27 responden (49,1%).

Berdasarkan tabel 4 tabulasi silang menyatakan bahwa paling banyak responden memiliki pola makan yang kurang baik mengalami anemia sebanyak 24 responden (43,4%). Dari hasil analisis dengan uji *Chi square*, didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri yang dilihat berdasarkan nilai signifikansi $0,026 < 0,05$ ($p \text{ value} < \alpha$) serta tingkat keeratan hubungannya ditunjukkan pada nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,127.

Hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 55 responden yang memiliki pola makan kurang baik dan mengalami anemia sebanyak 24 responden (43,4%). Dari hasil analisis dengan uji *Chi-square*, didapatkan nilai signifikansi $0,028 < 0,05$ ($p \text{ value} < \alpha$) sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAMurni Padang. Hal ini sejalan dengan penelitian Fajriah (2015) bahwa berdasarkan hasil analisa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri

dengan nilai $p \text{-value}$ $0,0000 < 0,05$.

Kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan terdapat responden yang memiliki pola makan baik tetapi mengalami kejadian anemia sebanyak 4 responden (7,5%). Hal ini menunjukkan tidak hanya pola makan yang mempengaruhi terjadinya anemia tetapi faktor lain seperti kurangnya kandungan Vitamin B12, Protein dan Asam Folat dalam makanan yang dikonsumsi. Hal ini sejalan dengan teori Masrizal (2007) yang menyatakan salah satu klasifikasi anemia adalah makrositik yang terdiri dari anemia *megaloblastik* dan *non megaloblastik*, dimana anemia *megaloblastik* adalah anemia yang disebabkan kekurangan vitamin B12, Asam folat dan gangguan sintesis DNA. Jenis makanan yang mengandung vitamin B12 dan asam folat berupa kacang-kacangan, buah-buahan dan sayuran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian pembahasan di atas, penulis menarik kesimpulan penelitian ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAMurni Padang yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar $0,028$ ($p < 0,05$). Diharapkan bagi remaja agar melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia dengan menambah pengetahuan mengenai pola makan, dampak pola makan tidak sehat serta memperbaiki pola makan.



DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes RI. (2010). Prevalensi Anemia pada Kesehatan Reproduksi. Jakarta
2. Dinkes DIY. (2012) Angka Prevalensi Anemia pada Remaja di Yogyakarta. Yogyakarta.
3. Fajriah, L. 2015. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Skripsi : Semarang
4. Guatmaningsing, Dian. (2007). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri. Skripsi. Semarang.
5. Kalsum dan Halim. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. Jurnal Penelitian. Jambi.
6. Mardiyarningsih, Eko. (2015). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Keperawatan Soediman, Volume 10 No 2.
7. Proverawati, A. (2011). Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
8. Rini, Dewi. (2015). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMA. Skripsi. Yogyakarta.
9. Riskesdas. (2013). www.depkes.go.id/resource/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf.
10. Setyawan. (2013). Pelajar SMA Putri Banyak Derita Anemia. Yogyakarta. Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). (2012) Prevalensi 11. Anemia. <http://surveydemografi.kemkes.go.id/indonesiasdki.com>.
11. Younalis, Laretta. (2011). Hubungan Perilaku Diet dengan Kejadian

Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri. Skripsi. Yogyakarta.