



**PENGARUH STATUS GIZI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN
REMAJA PUTRI**

***EFFECT OF NUTRITIONAL STATUS WITH HEMOGLOBIN CONTENT
TEENAGE GIRL***

Fanny Ayudia¹, Amrina Amran²

^{1,2}STIKES ALIFAH Padang

Email : ayudiafanny@gmail.com, 085274442544

ABSTRAK

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. *World Health Organisation (WHO) Regional Office South East Asia Region Organisation (SEARO)* menyatakan bahwa 25-40% remaja putri menjadi penderita anemia defisiensi zat besi tingkat ringan sampai berat di Asia Tenggara (Tim Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010). Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Jenis Penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi kebidanan STikes Alifah Padang sebanyak 174 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 64 orang. Pengambilan sampel dengan cara *proporsional sampling dan simple random sampling*. Analisa data menggunakan uji *chi-square* $p(< 0,05)$. Hasil uji *chi-square* terdapat hubungan yang bermakna antara status Gizi dengan Kadar Hemoglobin ($p=0,004$).

Kata Kunci: Status Gizi, Kadar Hemoglobin

ABSTRACT

Adolescent girls are one group that is prone to suffer from anemia. The World Health Organization (WHO) Regional Office of the South East Asia Region Organization (SEARO) states that 25-40% of young women suffer from mild to severe iron deficiency anemia in Southeast Asia (Polytechnic Team of the Ministry of Health Jakarta I, 2010). Adolescent girls are at high risk of suffering from anemia, because during this period there is an increase in iron requirements due to growth and menstruation. This type of research is analytic with cross sectional approach. The population of this study was 174 students of STIK Alifah Padang midwifery study program. The sample in this study were 64 people. Sampling by proportional sampling and simple random sampling. Data analysis used chi-square test $p (< 0.05)$. Chi-square test results have a significant relationship between nutritional status with Hemoglobin levels ($p = 0.004$).

Keywords : Nutritional Status, Hemoglobin Level



PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia, khususnya anemia defisiensi besi. Peningkatan kebutuhan zat besi sangat dibutuhkan pada saat remaja, khususnya remaja putri disebabkan karena adanya pertumbuhan dan menstruasi, oleh karena itu remaja putri sangat beresiko terjadinya defisiensi zat besi. Pola aktifitas remaja selama baik selama perkuliahan maupun berbagai aktifitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang (Dinkes, 2012).

Menurunnya daya tahan tubuh hingga mudanya terkena penyakit, merupakan salah satu dampak dari kekurangan zat besi bagi remaja putri. Selain itu, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar, menurunnya kebugaran yang dapat menghambat prestasi olahraga dan produktivitasnya. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat kekurangan zat besi pada masa ini akan mengakibatkan tidak tercapainya tinggi badan optimal. (Arisman, 2009).

Penelitian yang dilakukan Ramzi et al tahun 2011 terhadap remaja putri di kavar, Iran dimana ditemukan hubungan yang signifikan antara IMT dan Kadar Hb. Hal ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Eckhardi et al di negara mesir dan Peru, bahwa dengan meningkatnya IMT di Mesir dan Peru dapat mengurangi prevalensi kejadian Anemia. Hasil Penelitian Yu Qin et, al tahun 2013 juga mengatakan bahwa kadar hemoglobin cenderung meningkat dengan peningkatan IMT.

Selain mempersiapkan sebagai calon ibu, remaja putri Prodi D.III Kebidanan Stikes Alifah Padang, juga akan menjadi calon pemimpin dimasa datang seperti, memimpin dalam asuhan ibu selama proses hamil, bersalin, Nifas dan BBL. Diagnosis Anemia ditegakkan melalui pemeriksaan laboratorium dengan menentukan kadar Hb dalam darah (permenkes, 2012). Remaja

putri dikatakan anemia apabila kadar hemoglobin dalam darahnya kurang dari 12 d/dL.

Hasil survey awal yang dilakukan terhadap mahasiswa Akbid Alifah Padang didapatkan dari 10 mahasiswa sebanyak 7 orang mengalami anemia dan 3 orang tidak anemia. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Status Gizi terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri".

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian dimana Variabel independen dan Variabel Dependent diteliti secara bersamaan. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi D.III Kebidanan STIKes Alifah Padang sebanyak 174 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 64 orang. Pengambilan sampel dengan cara *proporsional sampling* dan *simple random sampling*. Analisa data menggunakan Uji *chi-square* dengan komputerisasi yaitu dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk melihat hubungan status gizi dan status ekonomi dengan kadar hb pada remaja

HASIL

Analisa Bivariat Status Gizi Remaja Putri

Tabel 1. Distribusi status Gizi Remaja Putri

Status Gizi	N	Persentase (%)
Kurus	12	17,4
Normal	49	71,0
Gemuk	8	11,6
Jumlah	69	100



Tabel 1. dapat dilihat hasil, dari 69 remaja putri terdapat 12 orang (17,4%) dengan status Gizi Kurang dan 8 remaja (11,6%) dengan status Gizi Gemuk.

Kadar Hemoglobin

Tabel 2. Distribusi kadar Hemoglobin (Hb) remaja putri

Kadar Hb	N	Persentase (%)
< 12gr/dL	29	42,0
≥ 12gr/dL	40	58,0
Total	69	100,0

Tabel 2. Dapat dilihat hasil bahwa, dari 69 remaja putri didapatkan, sebanyak 29 orang (42,0 %) Kadar Hb < 12 gr/dL dan 40 orang (58 %) kadar Hb ≥ 12gr/dL.

Analisa Univariat Pengaruh Status Gizi terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri.

Tabel 3. Pengaruh Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri.

Status Gizi	Kadar Hb		Total
	< 12gr/dL	≥ 12gr/dL	
Kurus	10	2	12
Normal	15	34	49
Gemuk	4	4	8
Total	29	40	69

Tabel 3 dapat dilihat hasil, dari 12 orang remaja status Gizi Kurus didapatkan 10 orang dengan kadar Hb < 12gr/dL , dari remaja putri dengan status gizi normal 15 orang dengan kadar Hb < 12gr/dL dan dari 8 orang remaja putri dengan staus gizi gemuk 4 dengan kadar Hb < 12gr/dL. Hasil uji *chi-square* terdapat hubungan yang bermakna antara status Gizi dengan Kadar Hb (p=0,004).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan, dari 12 orang remaja status Gizi Kurus didapatkan 10 orang dengan kadar Hb < 12gr/dL , dari remaja putri dengan status gizi normal 15 orang dengan kadar Hb < 12gr/dL dan dari 8 orang remaja putri dengan staus gizi gemuk 4 dengan kadar Hb < 12gr/dL. Hasil uji *chi-square* terdapat hubungan yang bermakna antara status Gizi dengan Kadar Hb (p=0,004).

Hemoglobin merupakan kompleks protein yang berbentuk bulat, tersusun dari protein globin dan heme. Tiap gram hemoglobin mengangkut 1,34 ml oksigen. Salah satu cara meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah adalah dengan meningkatkan status gizi.mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, baik dari bahan makanan hewani, (daging, ikan, ayam, hati, telur) maupun bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan tempe). Disertai buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (tomat, jeruk, nanas).

Secara statistik hasil penelitian ini sangat berpengaruh terhdap peningkatan kadar Hb pada remaja putri. Penelitian ini hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Ramzi et al tahun 2011 terhadap remaja putri di kavar, Iran dimana ditemukan hubungan yng signifikan antara IMT dan Kadar Hb. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Eckhardi et al dinegara mesir dan Peru, bahwa dengan meningkatnya IMT di Mesir dan Peru dapat mengurangi prevalensi kejadian Anemia. Hasil Penelitian Yu Qin et, al tahun 2013 juga mengatakan bahwa kadar hemoglobin cenderung meningkat dengan peningkatan IMT.Tetapi berbeda dengan penelitian yang dilakukan Adihisti tahun 2011 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan status gizi dengan kadar Hb dan Feritin remaja putri di pondok pesantren At-Taqwa Semarang.

Kebiasaan makan sehari-hari sangat mempengaruhi pencapaian Indek Masa Tubuh (IMT) yang normal, contohnyapembatasan asupan makanan agar berat badan tidak berlebih. Sebahagian besar remaja menjaga penampilan dirinya dengan menginginkan bentuk tubuh yang



kurus. Hal ini membawa pengaruh buruk terhadap remaja putri, banyak remaja yang menerapkan pola makan yang tidak sehat demi mencapai tubuh yang ideal. Pola makan yang salah bisa meningkatkan status gizi yang buruk.

to body mass index and waist circumference among chinese women. *Nutrition Journal* 12(10):1-3,

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh status gizi terhadap Kadar hemoglobin Remaja putri di Prodi D.III Kebidanan STikes Alifah Padang. Diharapkan kepada seluruh remaja putri untuk dapat merubah kebiasaan pola makan, dengan mengkonsumsi makanan yang sehat mengandung zat besi, baik dari bahan makanan hewani, (daging, ikan, ayam, hati, telur) maupun bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan tempe). Disertai buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (tomat, jeruk, nanas).

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2011 *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka
- DKK Padang. (2014). Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2013, 1-117.
- Bhargava, A. *et al.*, 2012. *Dietary Intakes and Socioeconomic Factors are Associated with The Hemoglobin Concentration of Bangladesh Women*.
- Caroline, 2008. *Nutrition In Women Health.Aspect Maryland* www.caroline.weblog.com, Selasa 4 14.00 WIB
- Kementerian Kesehatan RI, 2016: Pedoman Pencegahan dan penanggulangan Anemia pada remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kaur S, Deshmukh PR, Gang BS. (2011). Epidemiological correlates of nutritional anemia in adolescent girls of Rural Wardha Indian Journal of Community Medicine.
- Ramzi M, Haghpanah S, Malekmakan L, Cohan N, Baseri A, Alamdari A, et al (2011). Anemia and iron deficiency in adolescent girls in Kavar Urban Area, Southern Iran Red Crescent Med J
- Yu Qin, Alida MB, Xiaoqun P, Baojun Y, Yue D, Jinkou Z, et al (2013). Anemia in relation