

## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 13 KOTA JAMBI

Safitri<sup>1)</sup>, Sri Maharani<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim Jambi  
email: safitrypipit@gmail.com

### ABSTRACT

*Anemia is a major public health problem in the world with the highest prevalence in developing countries. Anemia of 80-90% occurs in preschoolers and girls. The prevalence of anemia in adolescent girls (5-14 years) is 26.7% and aged 15-24 years is 18.4%. This study is a quantitative study, with a cross sectional design that aims to determine the relationship of nutritional knowledge to the incidence of anemia in adolescent girls in SMP Negeri 13 Kota Jambi. Knowledge data collection using a questionnaire and the incidence of anemia is known through hemoglobin examination using Easy Touch GHb. 50 research subjects were selected by proportional random sampling. This study was analyzed using the chi square statistical test. The results of the study there is a relationship between knowledge of nutrition to the incidence of anemia in adolescent girls in SMP Negeri 13 Kota Jambi ( $p$ -value = 0.035 <  $\alpha$  0.05). From the results of this study it is expected that the SMP Negeri 13 collaborates with the Tahtul Yaman Public Health Center in providing education through counseling to increase knowledge about balanced nutrition diets for girls.*

**Keywords:** *Girls , Incidence of Anemia, Knowledge*

### ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat utama di dunia dengan prevalensi tertinggi di negara berkembang. Anemia 80-90% terjadi pada anak prasekolah dan remaja putri. Prevalensi anemia pada remaja putri (5-14 tahun) 26,7% dan usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi. Pengumpulan data pengetahuan menggunakan kuesioner dan kejadian anemia diketahui melalui pemeriksaan hemoglobin menggunakan *Easy Touch GHb*. Subjek penelitian sebanyak 50 dipilih dengan *proporsional random sampling*. Penelitian ini dianalisa dengan menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi ( $p$ -value = 0,035 <  $\alpha$  0,05). Dari hasil penelitian ini diharapkan pihak SMP Negeri 13 bekerjasama dengan Puskesmas Tahtul Yaman dalam memberikan edukasi melalui penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola makan gizi seimbang pada remaja putri.

**Kata Kunci:** Kejadian Anemia, Pengetahuan , Remaja Putri

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat utama di dunia dengan prevalensi tertinggi di negara

berkembang. Anemia 80-90% terjadi pada anak prasekolah dan remaja putri. Terdapat 1,2 miliar remaja di dunia, setara 1/5 populasi dunia. Dari jumlah

tersebut, 5 juta remaja tinggal di negara berkembang. Penyebab anemia paling umum dinegara berkembang adalah gangguan gizi dan infeksi (Pareek, 2015). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 18,4%. Prevalensi anemia remaja putri perkotaan di Provinsi Jambi 9,0%, anemia anak-anak Hb<11,09 g/dl sebesar 19,5% dan anemia mikrositik hipokromik pada anak-anak sebesar 70,1%.

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah dan akibatnya kapasitas pengangkutan oksigennya tidak mencukupi untuk memenuhi semua kebutuhan fisiologis tubuh (Pareek, 2015). Menurut WHO, anemia didefinisikan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin darah lebih rendah dari normal sebagai akibat dari kekurangan satu atau lebih nutrisi penting, terlepas dari penyebab defisiensi tersebut (Sathya, 2017). Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum dari anemia secara global, tetapi beberapa kekurangan nutrisi lainnya (termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A), peradangan akut dan kronis, infeksi parasit, dan kelainan bawaan juga dapat menyebabkan anemia (Pareek, 2015). Dampak anemia gizi besi mengganggu performa intelektual dan performa kognitif, menimbulkan terlambatnya perkembangan psikomotorik dan terganggunya performa kognitif anak sekolah, menurunnya daya tahan terhadap penyakit infeksi dan meningkatnya kerentanan mengalami keracunan. Pada populasi yang mengalami kekurangan zat besi, kematian akibat penyakit infeksi meningkat karena kurangnya zat besi berdampak pada sistem imun. Anemia juga berdampak pada produktivitas kerja dan juga menyebabkan kelelahan (Fikawati, 2017).

Remaja di dunia menghadapi tantangan gizi serius yang tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Namun, kebutuhan remaja sering diabaikan termasuk kebutuhan gizi. Remaja putri lebih rentan menderita anemia karena kebutuhan akan zat besi relatif tinggi, termasuk menggantikan kehilangan basal, kebutuhan yang meningkat untuk pertumbuhan fisik, dan mengganti kehilangan zat besi saat menstruasi. Berbagai program telah dilakukan pemerintah dimana suplemen diberikan untuk memenuhi kebutuhan protein dan kalori, namun nutrisi mikro tidak terpenuhi melalui diet atau suplemen. Perubahan pola makan dan gaya hidup harus dilakukan untuk mengurangi malnutrisi gizi mikro. Untuk pengembangan program tersebut perlu menilai pengetahuan gizi pada remaja putri (Pareek, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 13 Kota Jambi didapatkan data, jumlah seluruh siswi adalah 123 orang. Hasil wawancara dari 10 siswi, 6 (60%) siswi tidak mengetahui menu seimbang dan jenis makanan yang mengandung zat gizi, sedangkan 4 (40%) siswi hanya mengetahui arti dari gizi yaitu zat-zat yang terkandung didalam makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Tanpa mengetahui kebutuhan gizi yang diperlukan oleh remaja melalui pola makan gizi seimbang untuk mencegah anemia.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi di SMP Negeri 13

Kota jambi berjumlah 123 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 orang yang dipilih secara *proporsional random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berisi 28 pertanyaan pengetahuan tentang gizi dan kejadian anemia diketahui melalui

pemeriksaan hemoglobin menggunakan *Easy Touch GHb*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Analisis Univariat

#### Karakteristik Subjek Penelitian

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian**

Karakteristik	Jumlah (%)	
	n=50	%
Umur		
13 tahun	8	16
14 tahun	28	56
15 tahun	14	28
Kelas		
VII	14	28
VIII	19	38
IX	17	34

Tabel. 1 menunjukkan bahwa sebagian besar (56%) remaja putri berumur 14 tahun dan berada di kelas VIII (38%).

#### Pengetahuan

**Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Gizi pada Remaja Putri**

Pengetahuan	Jumlah (%)	
	n=50	%
Baik	28	56
Kurang Baik	22	44

Tabel. 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (56%) remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang gizi.

#### Kejadian Anemia

**Tabel 3. Distribusi Kejadian Anemia pada Remaja Putri**

Kejadian Anemia	Jumlah (%)	
	n=50	%
Tidak anemia	35	70
Anemia	15	30

Tabel. 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (70%) remaja putri tidak mengalami anemia.

#### Analisis Bivariat

**Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri**

Pengetahuan	Kejadian Anemia				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Anemia		Anemia		Jmlh	%	
	Jmlh	%	Jmlh	%			
Baik	23	82	5	18	28	100	0,035
Kurang Baik	12	55	10	45	22	100	
<b>Total</b>	35	70	15	30	50	100	

Berdasarkan Tabel. 4 di atas dapat dilihat bahwa dari 50 remaja putri, sebanyak 22 remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang baik 45% mengalami anemia. Sehingga dapat dikatakan bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang gizi kurang baik akan mengalami anemia, dibandingkan mereka yang memiliki pengetahuan tentang gizi baik. Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *p-value*=0,035 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap kejadian anemia.

Pada tabel di atas juga terlihat masih terdapat 18% remaja putri yang memiliki pengetahuan baik mengalami anemia. Ini menunjukkan bahwa kejadian anemia bukan hanya disebabkan oleh pengetahuan tetapi juga karena faktor lain, yaitu motivasi, dukungan keluarga, dan peran petugas kesehatan (Putri, 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Caturiyantiningtiyas dkk (2015), dengan judul hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku dengan kejadian anemia remaja putri kelas X dan XI SMA Negeri 1 Polokarto, jumlah responden sebanyak 180 responden. Hasil analisis bivariat didapatkan nilai *p-value* =  $0,03 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri di SMA Negeri 1 Polokarto Kabupaten Sukoharjo. Nilai *Rasio Prevalens* (RP) sebesar 0,81 (95% CI ; 0,67-0,99) menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang beresiko 0,81 kali lebih besar terjadinya anemia, sedangkan nilai (95%CI ;0,67-0,99) tidak mencakup angka 1 menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan faktor protektif yang dapat mengurangi timbulnya kejadian anemia.

Ditinjau dari karakteristik responden, sebagian besar (56%) remaja

putri berumur 14 tahun dan berada di kelas VIII (38%). Umur 12 sampai 15 tahun merupakan remaja awal yang ingin mengetahui tentang semua hal-hal baru yang ada disekitar mereka dan cenderung meniru. Umur mempengaruhi pengalaman seseorang, semakin tinggi umur maka diharapkan mempunyai pengetahuan yang lebih baik (Wawan, 2010).

Pengetahuan gizi pada remaja merupakan hasil tahu terhadap gizi melalui penginderaan remaja. Penginderaan remaja terhadap gizi dalam kurun waktu tertentu akan menghasilkan pengetahuan yang dapat berpengaruh terhadap persepsi remaja tentang gizi. Selain itu, pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi, kesehatan dan tumbuh kembang. Beberapa masalah gizi pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan tentang gizi yang benar (Almatsier, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar (56%) remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang gizi dikarenakan pengetahuan mengenai gizi pada remaja dapat diperoleh dari berbagai sumber terutama media (elektronik, cetak, internet) yang saat ini cukup berkembang dan mudah diakses sebagai sumber informasi. Kejadian anemia pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar (70%) remaja putri tidak mengalami anemia. Ini dapat terjadi karena pengetahuan remaja putri tentang gizi cukup, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah makanan bergizi.

Hal ini sesuai dengan teori, bahwa pengetahuan yang baik tentang pentingnya zat besi dalam makanan memungkinkan seseorang mengetahui makanan mana yang kaya zat besi, tetapi

mereka tidak tahu tentang perkiraan jumlah zat besi dalam makanan. 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 (Alibabic, 2016).

Anemia gizi merupakan suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah daripada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu (Adriani dkk, 2014). Langkah awal yang dapat dilakukan dalam pencegahan anemia pada remaja putri adalah mengadakan penyuluhan tentang pola makan gizi seimbang pada remaja putri serta program konsumsi tablet tambah darah. Keberhasilan program penanganan dan penanggulangan anemia pada remaja putri akan tercapai apabila ada kerja sama antar lintas sektor seperti dinas kesehatan, dinas pendidikan, dukungan keluarga dan masyarakat, serta pemerintah sehingga diharapkan prevalensi anemia pada remaja putri dapat menurun dan kualitas sumber daya manusia dapat terjamin di masa mendatang.

#### **SIMPULAN**

1. Sebagian besar (56%) remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang gizi.
2. Sebagian besar (70%) remaja putri tidak mengalami anemia.
3. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap kejadian

anemia pada remaja putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi.

#### **SARAN**

1. Bagi Puskesmas Tahtul Yaman Kota Jambi. Agar dapat terus menjalankan program yang telah ada seperti pemberian tablet Fe ke sekolah, lebih meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gizi melalui penyuluhan atau menyediakan media yang menarik seperti poster, gambar animasi, video yang berisi tentang pola makan gizi seimbang pada remaja putri.
2. Bagi SMP Negeri 13 Kota Jambi. Upaya yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia sebaiknya tim UKS di sekolah bekerja sama dengan Puskesmas dalam memberikan informasi melalui penyuluhan secara rutin, pemberian poster atau gambar yang berisi tentang pola makan gizi seimbang.
3. Bagi Remaja. Agar dapat lebih meningkatkan pengetahuan mengenai gizi serta mencari informasi melalui media baik cetak maupun elektronik tentang pola makan gizi seimbang serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Adriani M, Wirjatmadi B. 2014. Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
2. Alibabic V, Sertovic E, Mujic I, Zivkovic J, Blazic M, Zavadlav S. *The level of nutrition knowledge and dietary iron intake of Bosnian women*. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2016;217:1071-5.
3. Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. 2011. Gizi Seimbang Dalam

- Daur Kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
4. Caturiyantiningtiyas T, Raharjo B, Astuti D. Hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku dengan kejadian anemia remaja putri kelas X dan XI SMA Negeri 1 Polokarto. 2015 [diunduh 4 Juli 2018]. Tersedia dari: URL:<http://eprints.ums.ac.id/39689/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
  5. Fikawati S, Syafiq A, Veratamala A. 2017. Gizi Anak dan Remaja. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
  6. Pareek P, Hafiz A. *A study on anemia related knowledge among adolescent girls*. IJNFS. 2015;4(3):273–76.doi: 10.11648/j.ijnfs.20150403.14.
  7. Putri A, Foppy R. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 2 Kota Jambi*. Jurnal Ilmu dan Budaya. 2018;5(4):6797–815.
  8. Riskesdas. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Depkes RI.
  9. Sathya P, Gandhimathi R, Viruthasarani K, Poornima MR, Rajeswari PM, Subhathra N, dkk. *A study to assess the prevalence of anemia among women in a selected urban area in Coimbatore district*. JSIR. 2017;6(1):11–5.
  10. Wawan. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.