
Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri dalam Upaya Pencegahan Anemia Defisiensi Besi

Tina Yuli Fatmawati^{1*}, Julaecha², Nel Efni³

¹Program Studi SI Ilmu Gizi, STIKes Baiturrahim

²Program studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim

³Program SI Keperawatan STIKes Baiturrahim

Jl.Prof. DR. Moh. Yamin No.30, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Submitted : 01/02/2024

Accepted: 26/08/2024

Published: 28/09/2024

Abstract

Anemia is a public health problem in Indonesia that can be experienced by all age groups, from toddlers to the elderly. Adolescent girls are prone to suffer from iron deficiency anemia because they lose a lot of blood during menstruation. Anemia in adolescent girls can affect physical growth and reproductive health. The aim of this research is to determine the relationship between knowledge and nutritional status of adolescent girls on efforts to prevent iron deficiency anemia. This research design uses an analytical observational method with a cross sectional approach which aims to see the relationship between each variable studied. The research sample consisted of 60 people. The instruments used were questionnaires to determine knowledge variables and anthropometric measurements using scales and microtoices to see nutritional status. The data were analyzed using univariate and bivariate analysis. The research results showed that there was no relationship between knowledge and nutritional status on efforts to prevent iron deficiency anemia in adolescent girls at SMP N 8 Jambi City, Jambi City. It is recommended that young women increase their knowledge about anemia and pay attention to the type and frequency, quantity and diversity of food so that they can prevent anemia.

Keywords: anemia deficiency Fe, knowledge, nutritional status, teenagers

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Remaja putri rentan menderita anemia defisiensi besi karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Anemia pada remaja putri dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik serta kesehatan reproduksi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan Pengetahuan dan status gizi remaja putri terhadap upaya pencegahan anemia defisiensi besi. Desain Penelitian ini menggunakan metode Observasional analitik dengan pendekatan Cross Sectional yang bertujuan untuk melihat hubungan setiap variabel yang diteliti. Sampel penelitian berjumlah 60 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengetahui variabel pengetahuan dan pengukuran antropometri menggunakan timbangan dan mikrotoice untuk melihat status gizi, data dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian diperoleh tidak ada hubungan pengetahuan dan status gizi terhadap upaya pencegahan anemia defisiensi besi pada remaja putri di di SMP N 8 Kota Jambi Kota Jambi. Disarankan remaja putri lebih meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan memperhatikan jenis dan frekuensi, jumlah dan keragaman makanan sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.

Kata Kunci : anemia defisiensi besi, pengetahuan, remaja putri, status gizi

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak mencukupi kebutuhan fisiologis. Remaja putri menderita anemia bila kadar hemoglobin darah menunjukkan nilai kurang dari 12 gr/dl (Utami et al., 2021). Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang juga terkait erat dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah anemia (Rachmi et al., 2019).

Remaja putri lebih rentan mengalami anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki. Beberapa faktor yang memengaruhi antara lain adalah kurangnya pengetahuan tentang anemia dan pola makan yang tidak sehat. Selain itu kebutuhan zat besi pada remaja putri yang sudah menstruasi tiga kali lebih besar daripada laki-laki. Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Anemia pada remaja putri dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik serta kesehatan reproduksi. Remaja putri yang menderita anemia nantinya berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Kesehatan, 2018).

Di Negara berkembang terdapat 370 juta wanita yang menderita anemia defisiensi zat besi dengan 41% wanita tidak hamil. Di India, prevalensi anemia dari 45% telah dilaporkan untuk remaja putri (WHO, 2014). Menurut WHO di Indonesia prevalensi 26% untuk anak perempuan dan 11% untuk anak laki-laki (WHO, 2014). Data Dinas Kesehatan Kota Jambi menyebutkan jumlah kejadian anemia remaja putri pada tahun 2020

sebesar 65 orang untuk usia 10 s/d 14 tahun dan 148 orang untuk usia 15- 18 tahun. Tahun 2021 kejadian anemia menjadi 9 orang usia 10 s/d 14 tahun dan sejumlah 40 orang usia 15-18 tahun (Lestari et al., 2023).

Penyebab anemia yang paling sering ditemui pada remaja adalah kekurangan zat besi. Zat besi membentuk sel darah merah pada manusia. Selain itu, menstruasi pada remaja putri juga dapat menjadi salah satu penyebab anemia. Konsumsi makanan kaya zat besi. Untuk itu pada wanita usia subur, termasuk wanita hamil dan remaja putri, dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur (Rachmi et al., 2019).

Anemia gizi besi sebenarnya tidak perlu terjadi bila asupan makanan sehari-hari mengandung cukup zat besi, terutama pangan hewani yang kaya akan zat besi, seperti pada hati, ikan dan daging. Zat besi pada pangan hewani disebut besi heme (heme iron), yang mudah diserap tubuh. Pangan hewani masih kurang terjangkau oleh kebanyakan masyarakat di Indonesia karena harganya yang relatif mahal, oleh karena itu dapat dipahami mengapa prevalensi anemia di Indonesia tinggi untuk semua kelompok umur (Kemenkes, 2015).

Pengetahuan mengenai anemia mempengaruhi kecenderungan remaja putri dalam pemilihan makanan yang kaya nutrisi. Pentingnya pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi makanan sehari-hari dapat meningkatkan zat besi dalam tubuh. Apabila pengetahuan kurang akan mempengaruhi dalam kebiasaan memilih makanan sehingga berakibat pada kekurangan zat gizi seperti Fe (zat besi) yang akan berdampak terhadap penurunan Hemoglobin. Dengan pengetahuan yang tinggi seseorang cenderung akan bersikap yang baik sehingga akan terbentuknya perilaku yang baik dalam upaya pencegahan anemia.

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh asupan gizi dan kebutuhannya, jika

antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Kebutuhan protein antara anak balita tidak sama dengan kebutuhan remaja, kebutuhan energi mahasiswa yang menjadi atlet akan jauh lebih besar daripada mahasiswa yang bukan atlet. Kebutuhan zat besi pada wanita usia subur lebih banyak dibandingkan kebutuhan zat besi laki-laki, karena zat besi diperlukan untuk pembentukan darah merah (hemoglobin), karena pada wanita terjadi pengeluaran darah melalui menstruasi secara periodik setiap bulan (Par'i et al., 2017).

Menurut data Riskesdas, 2018 prevalensi anemia di Indonesia pada wanita umur 15-24 tahun yaitu 84,6%. Dan berdasarkan Profil Kesehatan Dinas Kota Jambi, prevalensi Tahun 2017 didapatkan jumlah remaja putri yang menderita anemia sebanyak 262 (4,5%) dari jumlah keseluruhan yaitu 5841 remaja putri (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Penelitian terdahulu oleh (Sandala et al., 2022) tentang Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado hasil diperoleh diperoleh bahwa responden dengan kategori pengetahuan baik yaitu sebanyak 59 remaja putri

HASIL

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Umur, pengetahuan, status gizi dan upaya pencegahan anemia Responden

Variabel	f	%
Umur		
Remaja Awal	4	6,7
Remaja pertengahan	56	93,3
Pengetahuan		
Baik	23	38,3
Kurang	37	61,7
Status Gizi		

(24,5%), pengetahuan cukup sebanyak 144 remaja putri (59,8%), dan pengetahuan kurang sebanyak 38 remaja putri (15,8%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 3 Manado berada pada kategori pengetahuan cukup dan sedikit sekali memiliki pengetahuan yang baik.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan status gizi remaja putri tentang pencegahan anemia defisiensi besi di SMP N 8 Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode Observasional analitik dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti. Penelitian ini dilaksanakan pada rentang waktu bulan November 2022 s/d Agustus 2023 bertempat di SMP N 8 Kota Jambi. Jumlah sampel 60 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengetahui variabel pengetahuan dan pengukuran antropometri menggunakan timbangan dan mikrotoice untuk melihat status gizi. Pengukuran status gizi menggunakan IMT/U dengan kriteria Gizi Kurang bila <-2 SD dan Gizi Baik jika ≥ -2 SD. Data selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Kurang	29	48.3
Baik	31	51.7
Upaya pencegahan anemia		
Baik	36	60.00
Kurang baik	24	40.00

Tabel 1. diatas diperoleh distribusi umur responden terbanyak pada usia remaja pertengahan (14-16 tahun) yaitu 40 orang (66,7%), mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang sebesar 37 responden (61.7%) mayoritas responden memiliki status gizi baik sebesar 31 responden (51.7%), mayoritas responden

memiliki upaya pencegahan anemia baik sebesar 36 responden (60.00%).

Analisis Bivariat.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengukur Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi Remaja Putri terhadap Upaya pencegahan Anemia Defisiensi Besi di SMP N 8 Kota Jambi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2 Hubungan Pengetahuan dan status gizi Remaja Putri terhadap upaya pencegahan Anemia Defisiensi Besi

No	Pengetahuan	Upaya pencegahan anemia				Total		P-Value
		Baik		Kurang		f	%	
		f	%	f	%			
1.	Baik	12	52.2	11	47.8	23	100%	0,329
2.	Kurang	24	64.9	13	35.1	37	100%	
Jumlah		36	60.0	24	40.0	60	100%	
	Status Gizi							
1.	Baik	17	54.8	14	45.2	31	100%	0,399
2.	Kurang	19	65.5	10	34.5	29	100%	
Jumlah		36	60.0	24	40.0	60	100%	

Pada Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri terhadap upaya pencegahan Anemia Defisiensi Besi diperoleh dari 23 responden yang memiliki pengetahuan baik, terdapat 12 responden (52.2%) memiliki Upaya pencegahan baik, sedangkan dari 11 responden (47.8%) memiliki upaya pencegahan kurang baik, sedangkan dari 37 responden yang pengetahuan kurang baik, terdapat 24 responden (64.9%) memiliki Upaya pencegahan baik, sedangkan dari 13 responden (35.1%) pengetahuan kurang baik memiliki upaya pencegahan kurang baik. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,329 > (0,05)$, tidak ada Hubungan Pengetahuan Remaja Putri terhadap upaya pencegahan Anemia Defisiensi Besi di SMP N 8 Kota Jambi Kota Jambi.

Pada Hubungan status gizi diperoleh dari 31 responden yang memiliki status gizi baik, terdapat 17 responden (54.8%) memiliki Upaya pencegahan baik, sedangkan dari 14 responden (45.2%) memiliki upaya pencegahan kurang, Sedangkan dari 29 responden yang status gizi kurang, terdapat 19 responden (65.5%) memiliki upaya pencegahan baik, sedangkan dari 10 responden (34.5%) status gizi kurang memiliki upaya pencegahan kurang. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,399 > (0,05)$, tidak ada Hubungan status gizi Remaja Putri terhadap upaya pencegahan Anemia Defisiensi Besi di SMP N 8 Kota Jambi Kota Jambi.

PEMBAHASAN

Remaja memiliki risiko mengalami anemia, karena remaja memiliki kebutuhan zat gizi yang meningkat untuk mengimbangi pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat di masa pubertas dan kebiasaan makan remaja saat ini belum memenuhi kebutuhan asupan zat besi (Indonesia, 2019).

Anemia yang disebabkan oleh defisiensi zat besi merupakan jenis anemia yang paling sering terjadi. Hal ini dikarenakan pola hidup remaja saat ini yang kurang mengonsumsi makanan sumber zat besi. Jika penderita telah meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi, biasanya gejala anemia akan hilang dengan sendirinya seiring dengan peningkatan kadar hemoglobin darah. Remaja yang anemia akan berdampak pada prestasi belajar, produktivitas/kinerja, kebugaran, daya tahan tubuh dan penyakit infeksi,

Menurut Tartowo, Upaya pencegahan anemia dapat dilakukan dengan tiga pendekatan dasar yaitu memperkaya asupan zat besi, mengonsumsi tablet tambah darah sebelum dan selama menstruasi, serta peran petugas kesehatan dalam memberikan informasi cara pencegahan anemia (Tarwoto, 2010 dalam (Hasyim et al., 2018). Makanan sumber zat besi yang baik antara lain hati ayam dan daging merah. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, dapat mengonsumsi jeruk dan menghindari minum teh bersamaan dengan konsumsi makanan sumber zat besi (Februhartanty et al., 2019).

Selain itu upaya pencegahan anemia gizi pada remaja putri bisa dilakukan dengan menghindari makanan yang menghambat penyerapan zat besi, seperti tannin, fitat, dan oksalat. Berdasarkan penelitian, masih banyak remaja putri yang minum teh bersamaan dengan makanan utama, yang mengandung tanin yang dapat mengurangi penyerapan zat besi dalam makanan, sehingga menyebabkan

rendahnya absorpsi zat besi (Muwakhidah & Rakhma, 2022).

Sejalan dengan penelitian (Sufenti et al., 2021), diperoleh tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan upaya pencegahan anemia gizi besi p value = 0,471. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Goreti & All, 2021), diperoleh tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia remaja putri (p -value= 0,870), dan tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kota Kupang (p -value= 0,058). Penelitian lainnya oleh (Setyowati et al., 2017) diketahui bahwa sebanyak 61,2% responden memiliki status gizi normal dengan uji *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan perilaku makan dalam mencegah anemia dimana responden dengan status gizi gemuk cenderung menerapkan perilaku makan yang tidak buruk dalam mencegah anemia.

Pengetahuan yang baik, tentu berpengaruh terhadap kepatuhan dalam upaya pencegahan anemia. Sebaliknya remaja putri dengan pengetahuan kurang akan cenderung kurang baik dalam upaya pencegahan anemia. Tidak adanya hubungan pengetahuan dan status gizi dimungkinkan karena mayoritas responden dalam upaya pencegahan anemia baik. Responden memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi terutama makanan yang mengandung zat besi sehingga berdampak terhadap status gizi responden baik.

Untuk menunjang upaya pencegahan yang baik tentang anemia dibutuhkan pendidikan gizi pada keluarga, hal ini merupakan salah satu upaya penting dalam pencegahan anemia. Keluarga khususnya ibu mempunyai peran yang tinggi dalam menyiapkan makanan pada anak-anaknya. Perlu disampaikan kepada keluarga bahwa kadar besi yang berasal dari ikan, hati dan daging lebih tinggi dibandingkan kadar besi yang berasal dari beras, gandum, kacang kedelai dan bayam. Pentingnya

pengetahuan keluarga mengubah kebiasaan pola makanan dengan menambahkan konsumsi pangan yang memudahkan absorpsi besi seperti menambahkan vitamin C (Nurbadriyah, 2019).

SIMPULAN

Hasil penelitian disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan dan status gizi remaja putri terhadap upaya pencegahan Anemia Defisiensi Besi di SMP N 8 Kota Jambi dengan nilai $p\text{-value}=0,329$ dan $0,399 > 0,05$.

SARAN

Pola makan yang sehat pada remaja tidak lepas berperan orang tua yang selalu menyediakan menu makanan yang bergizi seimbang sehingga gizi yang diperlukan oleh tubuh terpenuhi. Selain itu keberadaan buku bacaan terkait dengan gizi dan kesehatan remaja sebaiknya disediakan di perpustakaan sekolah. Buku bacaan ini dapat memudahkan siswa/i untuk mengakses informasi terkait gizi yang dibutuhkan. Disarankan bagi remaja putri lebih memperhatikan jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makanan sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan untuk Ketua STIKes Baiturrahim Jambi, Kepala Sekolah SMP N 8 dan semua pihak yang telah membantu dalam banyak meluangkan waktunya untuk memberikan masukan sehingga selesainya penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional

Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Goreti, P. M., & All, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kota Kupang. *Politeknik Kemenkes Kupang*, 23–28.

Hasyim, A. N., Mutalazimah, M., & Muwakhidah, M. (2018). Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 33. <https://doi.org/10.26576/profesi.256>

Indonesia, K. K. (2019). *Buku Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes, R. (2015). *Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah*. Jakarta: Kemenkes RI. [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku Tablet Tambah darah 100415.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku%20Tablet%20Tambah%20darah%20100415.pdf)

Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kesehatan, K. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Lestari, D. S., Jeki, A. G., & Fatmawati, T. Y. (2023). Status Gizi , Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik Terhadap Anemia Remaja Putri SMKN 1 Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 123–136.

Muwakhidah, M., & Rakhma, L. R. (2022). Pencegahan Anemia dengan Edukasi Gizi. *Abdi ...*, 3(1), 22–30. <https://journals2.ums.ac.id/index.php/>

- abdigeomedisains/article/view/345
- Nurbadriyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian status gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan 2017.
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). *Buku Panduan Untuk Siswa Aksi Bergizi: Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sandala, T. C., Punuh, M. I., Sanggelorang, Y., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 176–181.
- Setyowati, N. D., Riyanti, E., & Indraswari, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Simongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 2356–3346.
- Sufenti, N., Khairani, N., & Sanisahhuri, S. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Siswi Di Sman 11 Kota Bengkulu. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 440–447. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1598>
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Diah Rahayu Wulandari. (2021). Anemia pada Remaja Putri. In *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. akultas Kedokteran Universitas Diponegoro. http://doc-pak.undip.ac.id/12690/1/Modul_Anemia.pdf