
Pengetahuan dan Perilaku Remaja dalam Pencegahan Anemia di Pesantren Kota Jambi

Tina Yuli Fatmawat^{1*}, Andicha Gustra Jeki³, Nel Efni³, Ariyanto⁴

^{1,2}Program Studi SI Ilmu Gizi Universitas Baiturrahim

^{3,4}Program Studi SI Keperawatan Universitas Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Submitted : 09/09/2024

Accepted: 22/03/2025

Published: 29/03/2025

Abstract

The most frequently encountered nutritional problem in adolescents is anemia. The prevalence of anemia in Indonesia in women aged 15-24 years is 84.6%. Adolescent girls are more vulnerable than adolescent boys. This is because the need for iron in teenage girls who are menstruating is three times greater than that of boys. The aim of this research is to describe the knowledge and behavior of adolescents in preventing anemia at the Al Hidayah Islamic Boarding School, Jambi City. This research is descriptive research conducted to determine the description of adolescent knowledge and behavior in preventing anemia. This research took place at the Al Hidayah Islamic Boarding School, Jambi City with a sample size of 94 young women. The research instrument used was a questionnaire. Next, the data was analyzed using univariate analysis to get an idea of the frequency distribution of all the variables studied. The research results showed that the largest age distribution of respondents was 15 and 16 years old (34%), the highest class distribution of respondents was in class Anemia prevention behavior: The majority of respondents had poor behavior, 83 respondents (88.3%). It is recommended that schools improve facilities that support increasing knowledge about anemia among young women. This can be done by holding routine counseling every semester or checking hemoglobin (Hb) levels periodically

Key words: adolescents, anemia, behavior, knowledge

Abstrak

Masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja adalah anemia. Prevalensi anemia di Indonesia cukup tinggi pada wanita umur 15-24 tahun yaitu 84,6%. Remaja putri lebih rentan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan kebutuhan zat besi pada remaja putri yang sudah menstruasi adalah tiga kali lebih besar daripada laki-laki. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku remaja dalam Pencegahan Anemia di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian *Deskriptif* yang dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku remaja dalam Pencegahan Anemia. Penelitian ini bertempat di Pesantren Al Hidayah Kota Jambi dengan jumlah sampel 94 remaja Putri. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner. Selanjutnya data dianalisis menggunakan analisa univariat untuk mendapat gambaran tentang distribusi frekuensi dari semua variabel yang diteliti. Hasil penelitian diperoleh distribusi umur responden terbanyak pada usia 15 dan 16 tahun (34%), distribusi kelas responden terbanyak pada kelas XII (47,9%), gambaran pengetahuan responden mayoritas memiliki pengetahuan baik sebesar 69 responden (73,4%), gambaran perilaku pencegahan anemia mayoritas responden memiliki perilaku yang kurang sebesar 83 responden (88,3%). Disarankan kepada sekolah dapat meningkatkan fasilitas yang mendukung peningkatan pengetahuan mengenai anemia di kalangan remaja putri seperti dengan mengadakan penyuluhan rutin setiap semester atau melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) secara berkala.

Kata Kunci: anemia, pengetahuan, perilaku, remaja putri

PENDAHULUAN

Salah satu masalah gizi yang paling sering dijumpai pada remaja putri adalah anemia defisiensi besi. Anemia merupakan salah satu keadaan kurang gizi dengan keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari keadaan normal. Orang yang mempunyai Hb yang rendah, secara fisik belum menunjukkan gejala anemia dan masih terlihat berada dalam keadaan yang relative sehat. Namun makin rendah Hb, menunjukkan makin berat keadaan anemia yang diderita dan makin rendah pula kemampuan kerja fisiknya (Jambi, 2018).

Pada remaja kadar hemoglobin normal adalah ≥ 12.0 g/dL (untuk anak usia 12-14 tahun, dan untuk perempuan tidak hamil usia ≥ 15 tahun), dan ≥ 13.0 g/dL (untuk laki-laki usia ≥ 15 tahun). Hemoglobin, yang terbentuk dari zat besi dan protein, adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel di dalam tubuh agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik (Indonesia, 2019)

Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, sehingga prestasi belajar menurun, daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah. Akibat dari anemia ini jika tidak diberi intervensi dalam waktu lama akan menyebabkan beberapa penyakit seperti gagal jantung kongestif, penyakit infeksi kuman, thalasemia,

gangguan sistem imun, dan meningitis (DepKes RI, 2012)

Remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun sebelum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Perubahan masa puber pada remaja putri membawa pengaruh terhadap kondisi fisik, di antaranya Sering terjadi anemia sebagai akibat kebiasaan makan yang tidak menentu (Ahyani Latifah Nur & Rr, 2018). Remaja putri/Wanita usia subur cenderung menderita anemia karena wanita mengalami siklus menstruasi setiap bulan Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kebutuhan zat besi bagi remaja puteri diperlukan untuk membentuk hemoglobin yang mengalami peningkatan dan mencegah anemia yang disebabkan karena kehilangan zat besi selama menstruasi. Oleh karena itu jika remaja perempuan tidak mendapatkan asupan zat besi yang cukup maka berisiko mengalami anemia. Pada usia sekolah, anemia juga meningkatkan risiko gangguan konsentrasi belajar dan menurunnya prestasi akademik. Mengingat besarnya permasalahan anemia dan risiko yang dapat terjadi, maka informasi mengenai anemia perlu disampaikan sejak dini kepada para

remaja, terutama remaja perempuan (Februhartanty et al., 2019)

Pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa hal berikut: 1) Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi; 2) Suplementasi zat besi dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD); 3) Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C; 4) Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani; 5) Menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan atau saat mengkonsumsi TTD; dan 6) Berolahraga atau eraktifitas fisik secara rutin. Dalam mencegah dan menanggulangi kondisi anemia diperlukan dukungan dari berbagai pihak. Remaja diharapkan dapat menerapkan langkah-langkah pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari (Wouthuyzen Bakker, M., & van Assen, 2015)

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi anemia adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan hasil tersebut akan diperoleh setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan seseorang akan sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu termasuk status anemia (Wawan, A., 2018). Untuk memperoleh sehat yang optimal diperlukan perilaku hidup sehat. Perubahan perilaku ini dapat dilakukan melalui proses pembelajaran, mulai dari pemberian informasi atau penyuluhan-penyuluhan.

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 (Indonesia, 2018).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aulia dkk, hasil penelitian diperoleh sebagian besar remaja putri belum memahami tentang anemia dengan baik, sehingga tidak melakukan pencegahan anemia seperti mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), akibatnya remaja putri merasakan dampak seperti pusing dan mata berkunang-kunang. Pola makan dan tidur yang tidak baik serta menstruasi yang cukup banyak menjadi penyebab anemia pada remaja putri. Remaja putri masih kurang memahami tentang anemia secara jelas, sehingga anemia yang diderita remaja putri disebabkan oleh pola makan dan tidur yang kurang baik dan pengeluaran menstruasi yang banyak. Remaja putri sering mengalami pusing dan mata berkunang-kunang akibat anemia yang dideritanya. Remaja putri belum pernah melakukan pencegahan anemia dan jarang mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). (Aulya et al., 2022). Pada penelitian sebelumnya tim juga pernah melakukan penelitian tentang perilaku hidup sehat di Pondok pesantren Al Hidayah, hasil penelitian diperoleh Santri Pondok Pesantren Al Hidayah yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat baik sebanyak 14 (51,9%) dan responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat kurang baik sebanyak 13 (48,1%).(Fatmawati & Eka Saputra, 2016)

Sekolah adalah salah satu lembaga yang memiliki peranan penting dalam menyampaikan

informasi kesehatan kepada peserta didik. Peserta didik diharapkan berperan secara aktif dan bertanggungjawab dalam pembangunan kesehatan. Pada usia sekolah, anemia remaja dapat meningkatkan risiko gangguan konsentrasi belajar dan menurunnya prestasi akademik. Mengingat besarnya permasalahan anemia dan risiko yang dapat terjadi, maka informasi mengenai anemia perlu disampaikan sejak dini kepada para remaja, terutama remaja perempuan.

Hasil wawancara yang dilakukan pada remaja putri, mereka belum mengetahui tanda gejala anemia dan bagaimana upaya pencegahan anemia. Sebagian remaja putri suka mengkonsumsi makanan cepat saji yang rendah nutrisi, tidak mengkonsumsi tablet tambah darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku remaja dalam Pencegahan Anemia di Pesantren Al Hidayah Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Deskriptif* yang dilakukan untuk melihat gambaran dari setiap variabel yang diteliti pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku remaja dalam Pencegahan Anemia di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan bertempat di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi tahun 2024. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi berjumlah 323 orang. Sampel berjumlah 94 remaja Putri. Tehnik pengambilan sampel dilakukan secara

simpel random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Selanjutnya data dianalisis menggunakan analisa univariat untuk mendapat gambaran tentang distribusi frekuensi dari semua variabel yang diteliti.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik, Pengetahuan dan Perilaku

Variabel	f	%
Umur		
15	32	34,0
16	32	34,0
17	27	28,7
18	3	3,3
Kelas		
X	37	39,4
XI	12	12,8
XII	45	47,9
Pengetahuan		
Kurang	25	26,6
Baik	69	73,4
Perilaku		
Kurang	83	88,3
Baik	11	11,7
Jumlah	94	100%

Tabel 1 diatas diperoleh dilihat distribusi umur responden terbanyak pada usia 15-16 tahun yaitu 32 orang (34,0%), hampir separuh responden kelas XII sebesar 47,9%, lebih dari separuh responden memiliki pengetahuan baik sebesar 69 responden (73,4%). Pada variabel pengetahuan ini, sebagian responden mengatakan tidak mengetahui bagaimana dampak dari anemia dan hanya sedikit yang mengetahui dampak anemia. Pada variabel perilaku, mayoritas responden memiliki perilaku kurang sebesar 83

responden (88,3%). Meskipun mayoritas responden tahu tentang anemia, remaja mungkin tidak tahu bagaimana menerapkan tindakan pencegahan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga ditemukan mayoritas perilaku responden kurang dalam pencegahan anemia.

PEMBAHASAN

Seiring bertambahnya usia, kemampuan remaja dalam berpikir dan memahami informasi semakin berkembang. Remaja dewasa cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik karena telah menerima lebih banyak informasi dari sekolah, media, atau pengalaman pribadi. Usia dapat mempengaruhi perspektif dan pemahaman seseorang. Seiring bertambahnya usia, pola pikir dan daya tangkap individu semakin berkembang, memungkinkan mereka memperoleh dan mengolah informasi dengan lebih baik. (Sandala et al., 2022).

Peneliti mengambil kriteria umur 15-18 tahun, karena remaja yang lebih dewasa mungkin lebih sering mengikuti program kesehatan atau membaca informasi tentang anemia dibandingkan yang lebih muda. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Amini, 2020) terbanyak umur responden adalah 15 tahun. Selain itu pada umur tersebut merupakan masa remaja awal dimana rasa penasaran atau rasa keingintahuan akan sesuatu lebih besar.

Pengetahuan memegang peranan penting dalam kejadian anemia. Kurangnya pengetahuan tentang risiko anemia dapat meningkatkan kejadian anemia pada remaja putri. Kurangnya pemahaman mengenai zat gizi menyebabkan

asupan makanan yang mengandung zat besi tidak mencukupi, yang berakibat pada rendahnya kadar hemoglobin. Pengetahuan mengenai anemia merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara kejadian anemia dengan kemampuan kognitif anak sekolah. Dalam sebuah penelitian mengenai anemia, ditemukan bahwa dari 50 orang yang mengalami kondisi ini, 26 di antaranya menunjukkan kemampuan kognitif yang buruk (Utami et al., 2021).

Sejalan dengan penelitian (Sandala et al., 2022), diperoleh hasil sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 3 Manado berada pada kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 144 orang (59,8%). Penelitian oleh Pantaleon diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang baik (82%).

Memiliki pengetahuan yang baik tidak selalu menjamin bahwa remaja akan memiliki perilaku yang baik dalam pencegahan anemia. Mereka seringkali dipengaruhi oleh teman-teman dan lingkungan sekitarnya terutama dalam pemilihan makanan. Pada penelitian ini mayoritas remaja berperilaku kurang dalam pencegahan anemia seperti kurang mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari dengan alasan kurang menyukai sayur, sebagian besar responden tidak mengkonsumsi tablet tambah darah.

Anemia sering kali tidak menunjukkan gejala langsung yang signifikan, sehingga remaja kurang termotivasi untuk mencegahnya. Remaja mungkin tahu tentang anemia, tetapi tidak merasa bahwa kondisi ini berdampak serius pada

kesehatan mereka dan meskipun mendapat edukasi tentang anemia, tidak semua remaja mengaplikasikan informasi tersebut dalam kebiasaan sehari-hari.

Perilaku kesehatan merupakan tindakan individu, kelompok, dan organisasi termasuk perubahan sosial, pengembangan dan implementasi kebijakan, peningkatan keterampilan koping, dan peningkatan kualitas hidup (Notoadmodjo, 2021). Salah satu strategi perubahan perilaku kesehatan dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran diri, menetapkan tujuan untuk berubah. Bila sudah siap untuk berubah, maka remaja harus membuat komitmen dan mengembangkan rencana tindakan untuk memulai perilaku yang baru.

Pada penelitian ini Remaja Putri mayoritas memiliki perilaku kurang baik dalam pencegahan anemia. Hal ini dimungkinkan karena kurangnya dukungan dari keluarga dan sekolah dalam menyediakan makanan bergizi. Kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji atau minuman berkafein yang menghambat penyerapan zat besi, sudah terbentuk sejak kecil.

Berbeda dengan penelitian Izdihar, diperoleh hasil terdapat mayoritas responden memiliki perilaku positif dalam pencegahan anemia dan 47% masih berperilaku negatif dalam pencegahan anemia. Diasumsikan Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih patuh dalam menjalankan perilaku positif untuk mencegah anemia. Sebaliknya, remaja putri dengan pengetahuan yang kurang sering kali menunjukkan tindakan pencegahan anemia yang kurang. Selain faktor pendidikan, pengetahuan seseorang juga

dipengaruhi oleh ketersediaan informasi. Banyak responden dengan pengetahuan yang kurang disebabkan oleh kurangnya informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan, biasanya melalui penyuluhan, atau sumber informasi lainnya (Izdihar et al., 2022).

Meskipun tidak dapat dipastikan bahwa pengetahuan secara langsung mengubah perilaku seseorang, namun pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan perilaku. Salah satu contohnya adalah dalam upaya pencegahan anemia. Oleh sebab itu diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan fasilitas yang mendukung peningkatan pengetahuan mengenai anemia di kalangan remaja. Hal ini dilakukan dengan mengadakan penyuluhan rutin setiap semester atau melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) secara berkala. Menyisipkan materi tentang anemia, pola makan sehat, dan pentingnya zat besi dalam pelajaran IPA atau pendidikan kesehatan atau mengadakan kegiatan edukatif dengan menghadirkan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi tentang anemia dan cara pencegahannya

SIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan Gambaran pengetahuan responden mayoritas memiliki pengetahuan baik sebesar 69 responden (73,4%) dan gambaran perilaku pencegahan anemia mayoritas responden memiliki perilaku yang kurang sebesar 83 responden (88,3%).

SARAN

Disarankan bagi remaja hendaknya meningkatkan pengetahuan tentang tatalaksana anemia dan meningkatkan perilaku dalam pencegahan anemia dengan mengikuti penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan, media cetak, elektronik ataupun internet. Kepada peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih mendalam seperti faktor sosial, ekonomi, dan budaya yang memengaruhi pengetahuan dan perilaku remaja dalam pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani Latifah Nur, & Rr, A. D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Universitas Muria Kudus.
- Amini, N. A. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Siswi SMP Ihsaniyah Tegal. *Ejournal Poltek Tegal*, 13–14.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencgroup.com/index.php/JPPP>
- DepKes RI. (2012). *Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2012*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Fatmawati, T. Y., & Eka Saputra, N. (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Santri Pondok Pesantren As'ad Dan Pondok Pesantren Al Hidayah. 1(1), 29–35. <https://doi.org/https://online-journal.unja.ac.id/jpj/article/view/3743>
- 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.
- Indonesia, (2019). *Buku Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Indonesia, (2018). *Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Izdihar, M. S., Noor, M. S., Istiana, I., Juhairina, J., & Skripsiana, N. S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Pencegahan Anemia pada Remaja Puteri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. *Homeostasis*, 5(2), 333. <https://doi.org/10.20527/ht.v5i2.6278>
- Jambi, Di. K. provinsi. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Jambi 2017*. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Buletin Jendela Data Informasi dan Kesehatan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga*. In *Kemendes RI* (p. 44). <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/buletin/buletin-pisppk.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia*

- Subur (WUS). Indonesia: Kemenkes RI.
- Notoadmodjo, S. (2021). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.
- 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.
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Diah Rahayu Wulandari. (2021). Anemia pada Remaja Putri. In Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. http://doc-pak.undip.ac.id/12690/1/Modul_Anemia.pdf
- Wawan, A., D. M. (2018). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wouthuyzen Bakker, M., & van Assen, S. (2015). Exercise-induced anaemia: a forgotten cause of iron deficiency anaemia in young adults. *The British Journal of General Practice: The Journal of the Royal College of General Practitioners*, 65(634), 268–269.
<https://doi.org/10.3399/Bjgp15X685069>.