**Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri dalam Upaya Pencegahan**

**Anemia Defisiensi Besi**

**Tina Yuli Fatmawati1, Julaecha2, Nel Efni3**

1Program Studi DIII Keperawatan STIKes Baiturrahim, Jambi, Indonesia

2Program studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim, Jambi, Indonesia

3Program SI Keperawatan STIKes Baiturrahim, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi : *tinayulifatmawati@gmail.com*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Submitted : diisi oleh editor* | *Accepted: diisi oleh editor* | *Published: diisi oleh editor* |

***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. Girls are more vulnerable than boys. This is because the need for iron in adolescent girls who are already menstruating is three times greater than that of boys. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and nutritional status of young women in preventing iron deficiency anemia at SMP N 8 Jambi City. This research is a kuantitatif research with Cross Sectional method (cross sectional) which aims to see the relationship of each variable studied by means of simple random sampling. Research at SMP N 8 Jambi City in the period from September 2022 to August 2023. The sample to be taken is 60 people. The instrument used was a questionnaire, then the data were analyzed with univariate and bivariate analysis. The results of the study showed that there was no relationship between the knowledge of young women and efforts to prevent iron deficiency anemia at SMP N 8, Jambi City, and there was no relationship between the nutritional status of young women and efforts to prevent iron deficiency anemia at SMP N 8, Jambi, Jambi*

***Keywords:*** *Anemia Deficience Fe, knowledge, nutritional stutus, teenegers*

**Abstrak**

Anemia merupakan salah satu masalah Kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat 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. Kebutuhan zat besi pada remaja putri yang telah menstruasi adalah tiga kali lebih besar daripada laki-laki. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan Pengetahuan dan status gizi remaja putri dalam pencegahan anemia defisiensi besi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *Cross Sectional* (potong lintang) yang bertujuan untuk melihat hubungan setiap variabel yang diteliti*.* Sampel penelitian berjumlah 60 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, data dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat*.* Hasil penelitian diperoleh ada Tidak Hubungan Pengetahuan Remaja Putri terhadap Upaya pencegahan Anemia Defisiensi Besi di SMP N 8 Kota Jambi Kota Jambi dan tidak ada Hubungan status gizi Remaja Putri terhadap Upaya pencegahan Anemia Defisiensi Besi di SMP N 8 Kota Jambi Kota Jambi.

**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. Hal ini disebabkan 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 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).

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).

Penyebab anemia zat besi lainnya yaitu pengetahuan. Pengetahuan mengenai anemia mempengaruhi kecenderungan remaja putri dalam pemilihan makanan yang kaya nutrisi. Pentingnya pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi makanan sehari-hari yang 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 pada penurunan Hemoglobin.

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 antarindividu, 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.

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 (24,5%) kategori pengetahuan cukup sebanyak 144 remaja putri (59,8%), dan kategori 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 yaitu sebanyak 144 orang (59,8%).

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 motode Survei 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 dalam penelitian ini yaitu kuesioner dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square.*

**HASIL**

**Hasil Analisi Univariat**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **f** | **%** |
| **Umur** |  |  |
| 13 | 4 | 6.7 |
| 14 | 40 | 66.7 |
| 15 | 14 | 23.3 |
| 16 | 2 | 3.3 |
| **Pengetahuan** |  |  |
| Baik | 23 | 38.3 |
| Kurang Baik | 37 | 61.7 |
| **Status Gizi** |  |  |
| Kurang/lebih | 29 | 48.3 |
| Normal | 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 14 tahun yaitu 40 orang (66,7%), mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang sebesar 37 responden (61.7%) mayoritas responden memiliki status gizi normal 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 Remaja Putri terhadap Upaya pencegahan Anemia Defisiensi Besi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pengetahuan  | Upaya pencegahan anemia | Total | P-Value |
| Baik | Kurang |
| f | % | f | % | f | % | 0,329 |
| 1. | Baik | 12 | 52.2 | 11 | 47.8 | 23 | 100% |
| 2. | kurang Baik | 24 | 64.9 | 13 | 35.1 | 37 | 100% |
| Jumlah | 36 | 60.0 | 24 | 40.0 | 60 | 100% |

Hasil analisis bivariat 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 respoden yang pengetahauan 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-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.

Tabel 3 Hubungan Status gizi Remaja Putri terhadap Upaya pencegahan Anemia Defisiensi Besi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Status gizi  | Upaya pencegahan anemia | Total | P-Value |
| Baik | Kurang |
| f | % | f | % | f | % | 0,399 |
| 1. | Normal | 17 | 54.8 | 14 | 45.2 | 31 | 100% |
| 2. | Tidak nomal | 19 | 65.5 | 10 | 34.5 | 29 | 100% |
| Jumlah | 36 | 60.0 | 24 | 40.0 | 60 | 100% |

Berdasarkan hasil penelitian dari 31 responden yang memiliki status gizi normal, terdapat 17 responden (54.8%) memiliki Upaya pencegahan baik, sedangkan dari 14 responden (45.2%) memiliki upaya pencegahan kurang baik, sedangkan dari 29 respoden yang status gizi tidak normal, terdapat 19 responden (65.5%) memiliki Upaya pencegahan baik, sedangkan dari 10 responden (34.5%) status gizi tidak normal memiliki upaya pencegahan kurang baik. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-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**

 Kejadian anemia merupakan salah satu sebab sekaligus akibat terjadinya gizi kurang pada remaja. 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. 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).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Goreti et al., 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, karena hal ini merupakan upaya yang sangat penting dalam pencegahan anemia. Keluarga khususnya ibu mempunya peran yang tinggi dalam menyiapkan makanan pada anak-anaknya. Perlu dijelaskan pada 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. Mengubah kebiasaan pola makanan dengan menambahkan konsumsi pangan yang memudahkan absorbsi 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 value (*p-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 dengan jenis yang beragam. Keberadaan buku bacaan ini dapat memudahkan siswa/i untuk mengakses informasi terkait gizi yang dibutuhkan. Disarankan bagi remaja putri hendaknya lebih memperhatikan jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makanan sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.

# UCAPAN TERIMAKASIH

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

#

 Amini, N. A. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Siswi SMP Ihsaniyah Tegal. *Ejournal Poltek Tegal*, 13–14.

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., Maria Helena Dua Nita, C. R. N., & S.Loaloka, M. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kota Kupang. *Politeknik Kemenkes Kupang*, 23–28.

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

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

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 Siswa AKSI BERGIZI. *Kemenkes RI*, 1–188.

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.

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