

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 PRINGSEWU TAHUN 2016

CORRELATION DIET PATTERN WITH TEENAGE ANEMIA IN SMA N 2 PRINGSEWU 2016 YEAR

Dzul Istiqomah

Dosen Prodi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Pringsewu

Abstrak

Anemia kekurangan zat besi dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja putri antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar. Remaja putri yang menderita anemia kebugarannya juga akan menurun, sehingga menghambat prestasi olahraga dan produktivitasnya., pola makan pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, dengan menggunakan rancangan *Cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Pringsewu yang terdiri dari 159 remaja putri. Sampel pada penelitian ini adalah sampel total yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dengan menggunakan uji *chi square* pada analisis bivariat. Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna pada pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p < 0,05$).

Kata kunci : Anemia pada remaja, Pola makan,

Abstract

Iron deficiency anemia can cause various effects on adolescent girls. its lowered immune system so susceptible to illnesses, decreasing activity and learning achievement. Adolescent who suffer anemia will also decrease, thus inhibiting the sporting achievement and productivity. economic

status, knowledge, diet, menstruation, nutritional status, and physical activity in adolescent girls. This study aims to identify factors that may cause anemia in adolescent girls.

This study uses a quantitative research design, using cross sectional design. The population in this study were all teenage girls grade X SMAN 2 Pringsewu consisting of 159 girls. Samples in this study is the total sample that have met the inclusion and exclusion criteria. Data analysis using chi square test in bivariate analysis. Based on the results of the bivariate analysis showed that there was significant relationship in diet with anemia in adolescent girls ($p < 0.05$). In knowledge, nutritional status and physical activity there is no significant relationship with the incidence of anemia in adolescent girls ($p > 0.05$).

Keywords: Anemia in adolescents, diet

Pendahuluan

Menurut WHO pada tahun 2004 Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, akibat kekurangan zat besi. Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah dan ukuran sel darah merah, atau konsentrasi hemoglobin, di bawah nilai 12 gr%, akibatnya merusak kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Anemia merupakan

indikator baik gizi buruk dan kesehatan yang buruk (Wijayanti, 2011)

Menurut WHO 2005 para remaja yang terkena anemia di dunia diperkirakan sekitar 25,4% atau sekitar 305 juta orang wanita. Prevalensi daerah di dunia dengan remaja yang terkena anemia adalah Western Pasific sebanyak 83,1%, America sebanyak 47,1%, Eastern-Mediterranean sebanyak 15,5%, South-east Asia sebanyak 13,6%, Africa sebanyak 13,2%, Europe sebanyak 9,3%. Faktor penyebab yang paling sering adalah kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan terkena infeksi penyakit seperti kecacingan dan malaria (Wijayanti, 2011).

Menurut data Riskesdas (2013), prevalensi anemia penduduk Indonesia tahun 2013 yaitu 21,7%, dengan proporsi 20,6% diperkotaan dan 22,8% diperdesasaan, pada kelompok umur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-24 tahun sebesar 18,4%. Sedangkan berdasarkan survey kesehatan masyarakat pada 2004 menunjukkan bahwa sebesar 21% remaja putera dan 30% remaja puteri menderita anemia.

Data yang diperoleh dari dinas kesehatan Kabupaten Pringsewu, pada tahun 2015 menunjukkan terdapat 37 kasus penderita anemia dengan kelompok usia 10-19 tahun, dengan perincian remaja putera 15% dan remaja putri 30%, kasus baru anemia 30% dan kasus lama 21%. Sebagian besar remaja

yang menderita anemia tersebut terdapat di wilayah kerja puskesmas pringsewu (Dinkes Pringsewu, 2016). Dari data yang diperoleh sebesar 66,31% adalah penderita anemia pada usia produktif (15-64 Tahun) termasuk di dalamnya adalah anak remaja, maka penting untuk kita perhatikan bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan fisik, psikologis remaja yang penting untuk diperhatikan.

Anemia kekurangan zat besi dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja putri antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar. Remaja putri yang menderita anemia kebugarannya juga akan menurun, sehingga 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, 2004).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2014) pada remaja putri di pondok pesantren Wahid Hasyim Kabupaten Pasuruan menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia. Definisi pola makan tidak hanya mengartikan keteraturan jadwal tetapi juga kualitas makanan dan porsi. Didalam makanan yang berkualitas tentu saja sangat dianjurkan mengandung suplemen bagi tubuh.

Kebanyakan remaja yang mempunyai status zat besi rendah disebabkan oleh kualitas konsumsi pangan yang rendah. Kelompok yang termasuk berisiko ini adalah vegetarian, konsumsi pangan hewani yang rendah, atau terbiasa melewatkan waktu makan (*skip meal*). Selain itu juga terjadi pada kelompok yang kehilangan zat besi cukup tinggi, yaitu kehilangan darah dalam periode yang lama dan banyak saat menstruasi, sering melakukan donor darah, dan olahraga yang sangat intensif. Wanita sering menderita anemia akibat lebih banyak mengonsumsi makanan nabati dibandingkan hewani, lebih sering melakukan diet karena ingin langsing, dan mengalami haid setiap bulan (Brunner & Suddarth, 2002).

Remaja yang lebih sering mengalami anemia adalah remaja putri, hal ini disebabkan remaja putri dalam usia reproduksi setiap harinya memerlukan zat besi tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan remaja putra karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Hal tersebut diperparah dengan pola konsumsi remaja putri yang terkadang melakukan diet pengurusan badan sehingga semakin sedikit asupan zat besi yang dapat memenuhi kebutuhan mereka (Arisman, 2004). Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di SMA Negeri 2 Pringsewu, dari 28 siswi kelas X yang diperiksa kadar Hb nya sebanyak 12 orang kadar Hb nya < 11 gr %, dan sebanyak 3 orang mempunyai kadar Hb < 10 gr %. Dari hasil wawancara juga diperoleh ada 16 orang remaja putri yang mengatakan mereka tidak sempat sarapan pagi dan mereka akan makan pada saat jam istirahat sekolah dan sepulang sekolah mereka lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji seperti bakso dan mie ayam dengan alasan lebih cepat dan praktis tidak membutuhkan waktu yang lama. Berdasarkan pola haid remaja putri SMA Negeri 2 Pringsewu, diketahui dari 28 orang yang ditanyakan tentang pola haid nya, ada 18 remaja putri yang mengatakan pola haid nya teratur setiap sekali sebulan, 6 orang mengatakan mereka haid dua bulan sekali atau lebih dan 4 orang mengatakan pola haid nya lebih dari satu bulan sekali.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian pada remaja putri dengan judul "Hubungan Pola Makan, dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016".

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April – Mei 2016 di SMA Negeri

2 Pringsewu. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi dan sampel penelitian adalah seluruh remaja putri kelas X di SMA

Negeri 2 Pringsewu yang terdiri dari 159 remaja putri.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1
Disitribusi frekuensi pola makan dan kejadian anemia Pada remaja putri di SMA Negeri 2 Pringsewu

No	Variabel	n	%
1	Pola Makan		
	Tidak normal	83	52,2
	normal	76	47,8
2	Kejadian anemia		
	Anemia	125	78,5
	Tidak anemia	34	21,4

Sumber data primer (2016)

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebanyak Pola makan yang tidak normal pada remaja sebanyak 52,2% dan sisanya sebanyak 47,8%

memiliki pola makan normal. Sebagian besar remaja putri didiagnosis anemia (78,5%), sedangkan sisanya tidak anemia (21,4%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2
Hubungan pola makan dengan Kejadian Anemia di SMA Negeri 2 Pringsewu tahun 2016

No.	Variabel Independen	Kejadian Anemia				Total		OR (95 % CI)	P Value
		Anemia		Tidak Anemia					
		n	%	n	%	n	%		
a.	Pola makan								
	Tidak normal	74	89,2	9	10,8	83	100	4,031 (1,738 – 9,348)	0,001
	Normal	51	67,1	25	32,9	76	100		

Sumber: data primer (2016)

Berdasarkan Tabel 2 hasil analisis bivariat antara status ekonomi, pengetahuan, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian Anemia di

SMA Negeri 2 Pringsewu tahun 2016, dapat dilihat bahwa :

Hasil analisis hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri

diperoleh bahwa ada sebanyak 74 dari 83 orang (89,2%) remaja putri dengan pola makan tidak normal yang mengalami anemia, sedangkan diantara remaja putri dengan pola makan normal ada sebanyak 51 dari 76 orang (67,1%) mengalami anemia.

Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001$ ($p \leq 0,05$), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Pringsewu tahun 2016. Dengan nilai OR 4,031 (95% CI = 1,738-9,348), hal ini berarti bahwa pola makan tidak normal akan meningkatkan risiko kejadian anemia sebanyak 4 kali dibandingkan pola makan normal pada remaja putri di SMA Negeri 2 Pringsewu tahun 2016.

Pembahasan

Hasil analisis hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri diperoleh bahwa ada sebanyak 74 dari 83 orang (89,2%) remaja putri dengan pola makan tidak normal yang mengalami anemia, sedangkan diantara remaja putri dengan pola makan normal ada sebanyak 51 dari 76 orang (67,1%) mengalami anemia.

Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001$ ($p \leq 0,05$), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2

Pringsewu tahun 2016. Dengan nilai OR 4,031 (95% CI = 1,738-9,348), hal ini berarti bahwa pola makan tidak normal akan meningkatkan risiko kejadian anemia sebanyak 4 kali dibandingkan pola makan normal pada remaja putri di SMA Negeri 2 Pringsewu tahun 2016.

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi pada remaja, karena kebutuhan yang tinggi untuk pertumbuhan. Anemia kurang zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra. Remaja putri cenderung melakukan diet sehingga dapat menyebabkan asupan zat besi berkurang. Remaja putri mengalami menstruasi, dimana kehilangan zat besi $\pm 1,3$ mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi remaja putri lebih banyak dari pada laki-laki (Dea I, 2014). Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Oleh karena itu masa remaja dikategorikan sebagai suatu masa yang rentan.

Ada tiga alasan mengapa remaja dikategorikan rentan. Pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga,

kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, di samping itu tidak sedikit remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas. (Arisman, 2010) Konsekuensi fungsional yang dapat timbul karena kurang zat besi, antara lain konsentrasi belajar menurun, produktifitas kerja rendah dan ketahanan tubuh terhadap penyakit infeksi menurun.

Kesimpulan

1. Pola makan yang tidak normal pada remaja sebanyak 52,2% dan sisanya sebanyak 47,8% memiliki pola makan normal. Sebagian besar remaja putri didiagnosis anemia (78,5%), sedangkan sisanya tidak anemia (21,4%).
2. Pola makan tidak normal akan meningkatkan risiko kejadian anemia sebanyak 4 kali dibandingkan pola makan normal pada remaja putri di SMA Negeri 2 Pringsewu tahun 2016

Daftar Pustaka

- Arisman MB, (2014). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC, Jakarta
- Brunner & Suddarth, (2002). *Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi – 8, EGC, Jakarta.
- Dea I, Apoina K. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Skripsi. Journal of Nutrition College. 2014;3(2):33-9
- Dinas Kesehatan Pringsewu. 2016. *Profil Kesehatan Pringsewu*. Dinkes : Pringsewu
- Depkes RI, (2011). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2010*, Jakarta.
- Depkes RI, (2013). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Tahun (SDKI) 2012*, Jakarta.
- Depkes RI, (2013). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*, Jakarta.
- Depkes RI, (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*, Jakarta.
- Nurhayati, (2014). Hubungan pola makan dengan anemia di pondok pesantren Wahid Hasyim Kabupaten Pasuruan tahun 2014. Akbid Pasuruan.
- Wijayanti, Yunita. (2011). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Siswa SMK AN NURONIYAH Kemadu Kec. Sulang Kab. Rembang Tahun 2011*. Tesis. FIK-UNS. Semarang

