HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KARANGANYAR

Uji Utami[1], Mutik Mahmudah[2]
[1, 2] Dosen Prodi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar
Jalan Ahmadyani No 167 Papahan Tasikmadu Karanganyar
Email: utami2985@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a nutritional problem in the world, especially in developing countries including Indonesia. The criterion of anemiais the hemoglobin (Hb) in the blood less than 13 gram% for men and for women. The iron deficiency anemia rate in Indonesia is 72.3% (Burner, 2012).According to the Indonesia Demographic Health Survey (SDKI) (2012), the prevalence of anemia is as much as 75.9% in female adolescents. Iron deficiency anemia may cause some health problem among adolescents such asloweringimmune systemwhich make them susceptible to infection and disease, decreased physical activity and learning achievement. Female adolescents who suffer from anemia will also decrease their vitality which limit their sports performance and productivity. As adolescence is a period of very rapid growth, the iron deficiency anemia during this period will result in not achieving optimal height (Sulistyoningsih, 2011). The incidents of anemia can be caused by the wrong diet, irregular, and inadequate nutritional intake needed by the body including energy, protein, carbohydrate, fat, vitamin C and especially the lack of food sources that contain iron, and folic acid. One of the efforts to overcome the problem of anemia among adolescents is associated with intake of foodcontaining iron (Fitriani, 2014). This study aims to determine the relationship between eating patterns and the incidence of anemia among female adolescents in Muhammadiyah 1 KaranganyarHigh School. This type of research is a quantitative experiment with a cross sectional approach. The study was conducted at Muhammadiyah 1Karanganyar High School. The population in this study were female adolescents in Muhammadiyah 1 Karanganyar High School with sampling technique using purposive sampling with inclusion criteria such as were present at the time of data collection and willing to be the respondents as many as 38 respondents. The results of data analysis with the Chi-Square test showed a significance value of 0.023 (p <0.05). This indicates Ha was accepted and Ho was rejected. Itis concluded that there is a significant relationship between eating pattern and the incidence of anemia among female adolescents.

Keywords: *Nutrition, Diet, Anemia, Adolescents*

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah gizi di dunia, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3% (Burner, 2012). 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. Disamping itu remaja putri yang menderita anemia kebugarannya juga akan menurun, sehingga menghambat prestasi olahraga dan produktivitasnya. Selain itu masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat, kekurangan zat besi pada masa ini akan mengakibatkan tidak tercapainya tinggi badan optimal (Sulistyoningsih, 2011). Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi (Fitriani, 2014). Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) (2012), prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9% pada remaja putri. Kriteria lain orang terkena anemia apabila hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 13 g% untuk pria dan untukwanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, dan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan

kriteria remaja putri yang hadir pada saat pengambilan data dan bersedia menjadi responden sebanyak 38 responden. Hasil analisis data dengan uji Chi-Square menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,023 (p<0,05) Hal ini berarti mengidentifikasi Ha diterima dan Ho ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri

Kata kunci: Hubungan, Pola Makan, Kejadian Anemia

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan dimana kadar zat merah darah atau hemoglobin (Hb) lebih rendah dari nilai normal. Anemia berarti kekurangan sel darah merah, yang dapat disebabkan oleh hilangnya darah yang terlalu cepat atau karena terlalu lambatnya produksi sel darah merah (Sulis, 2012).

Kasus anemia di Indonesia terdapat 19,7% perempuan, 13,1% laki-laki dan 9,8% anak yang mengalami anemia. Sebanyak 60,2% dari anemia tersebut adalah anemia mikrositikhipokrom (sel yang kecil dengan jumlah hemoglobin yang sedikit dalam sel), yang paling banyak disebabkan oleh anemia defisiensi besi (Riskesdas 2007), Sedangkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2010 yaitu sementara lebih dari 10 % anak usia sekolah di Indonesia mengalami anemia (Riskesdas, 2010). Departemen Kesehatan dalam Kirana (2011), menunjukkan penderita anemia pada remaja putri berjumlah 26,50% dan wanita (WUS) 26,9%. Hal ini mengindikasikan anemia masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia.

Dari data analisis RISKESDAS 2007 prevalensi anemia pada remaja di Indonesia mencapai 92,6% (Hasrul, Hadju & Citrakusumasari, 2010). Di Jawa Tengah remaja dengan anemia cukup tinggi mencapai angka 43,2% (Profil Kesehatan Prov. Jateng, 2010).

Banyaknya kejadian kasus anemia pada siswi menunjukkan bahwa masih kurangnya konsumsi zat gizi besi (Fe) pada remaja putri.

Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asamfolat .Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi (Fitriani, 2014)

Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Asupan berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya asupan makan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Sulistyoningsih, 2012).

Pola menu seimbang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, pemenuhan kebutuhan gizi untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak dalam proses kehidupan. Menu 4 sehat 5 sempurna merupakan menu seimbang yang apabila disusun dengan baik akan memenuhi kebutuhan semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Istiany dan Rusilanti, 2013).

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan di SMA I Muhammadiyah Karanganyar masih banyak siswi yang sering merasakan lemah, letih lesu dan kurang berkosentrasi dalam belajar, apalagi pada saat mereka mengalami menstruasi, dan beberapa dari siswi tersebut mempunyai kebiasaan pola makan yang dalam kategori tidak sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA I Muhammadiyah Karanganyar"

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional.* dengan rancangan *observasional analitik*. Penelitian dilakukan di SMA Muhammadiyah I Karanganyar pada bulan Juni sampai Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri SMA Muhammadiyah I Karanganyar sebanyak 50 siswi, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner dengan lengkap sebanyak 38 siswi.

Variabel dalam penelitian ini adalah Pola makan remaja putri dan Kadar Haemoglobin remaja putri.

Data yang telah terkumpul dianalisis secara *univariat* dan *Bivariat* dengan analisis data dengan uji *Chi-Square* menggunakan Microsoft Excel dan SPSS 16.00.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Diskripsi responden

a. **Tabel 1** Karakteristik responden berdasarkan kategori berat badan

		Frequency	*Percent*
Valid	Obesitas	6	15,8%
	Normal	23	60,5%
	Gizi Kurang	9	23,7%
	Total	38	100,0%

Sumber : data primer 2019

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori berat badan normal sebanyak 60,5%

b. **Tabel 2** Karakteristik responden berdasarkan pola makan

	Frequency	*Percent*
Sehat	21	55.3%
Tidak sehat	17	44.7%
Total	38	100%

Sumber : data primer 2019

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan pola makan remaja putri sebagian besar dalam kategori sehat yaitu sebanyak 55.3%

c. **Tabel 3** Karakteristik responden berdasarkan kejadian anemia

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan kejadian anemia

		Frequency	*Percent*
Valid	Anemia	15	39.5%
	Tidak Anemia	23	60.5%
	Total	38	100%

Sumber : data primer 2019

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden dalam kategori tidak mengalami anemia sebanyak 60.5%

d. **Tabel 4** Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah

Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan konsumsi tablet tambah darah

		Frequency	*Percent*
Valid	Tidak pernah	4	10.5%
	Kadang	26	68.4%
	Rutin	8	21.1%
	Total	38	100%

Sumber : data primer 2019

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden dalam kategori kadang-kadang mengkonsumsi tablet tambah darah sebanyak 68.4%

2. Analisis Univariate

Tabel 5. Tabel silang hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah I Karanganyar.

Pola Makan	Tidak Anemia N	%	Anemia N	%	Total N	%	X^2	(p)	C
Sehat	16	42,1	5	13,2	21	55.3	4,249	0,023	0,136
Tidak sehat	7	18,4	10	26.3	17	44,7			
Total	23		15		38				

PEMBAHASAN

Berdasarkan table 5 didapatkan hasil bahwa remaja putri di SMA Muhammadiyah I Karanganyar yang mempunyai pola makan sehat dan tidak anemia sebanyak 16 orang, dan yang mempunyai pola makan sehat dan remaja yang mempunyai pola makan tidak sehat dan mengalami anemia sebanyak 10 orang, hal ini membuktikan teori dari (Fitriani,2014) Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat.

Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Asupan berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat

badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya asupan makan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Sulistyoningsih, 2012).

Hal ini juga didukung dengan hasil penghitungan bivariat menggunakan *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri yang dilihat berdasarkan nilai signifikansi 0,023 < 0,05 (*p value* < α) serta tingkat keeratan hubungan kedua variable ditunjukkan pada nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,136.

SIMPULAN

Simpulan yang didapat dari hasil penelitian tentang Hubungan antara Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah I Karanganyar didapatkan hasil ada hubungan positif antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai signifikansi 0,023 dan tingkat keeratan hubungan hubungan kedua variable ditunjukkan pada nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,136.

DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI. 2010. *Prevalensi Anemia pada Kesehatan Reproduksi.* Jakarta

Dinkes DIY. 2012 *Angka Prevalensi Anemia pada Remaja di Yogyakarta.* Yogyakarta.

Fajriah, L. 2015. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri.* Skripsi : Semarang

Fitriani, M. 2014. *Gizi dan Anemia Pada Remaja Putri.* Jakarta.

Guatmaningsing, Dian. 2007. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri.* Skripsi. Semarang.

Kalsum dan Halim. 2016. *Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan DenganKejadian Anemia Pada Remaja.* jurnal Penelitian.Jambi.

Mardiyaningsih, Eko. 2015. *Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri.* Jurnal Keperawatan Soediman, Volume 10 No 2.

Proverawati, A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan.* Yogyakarta: Nuha Medika

Rini, Dewi. (2015). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMA.* Skripsi. Yogyakarta.

Riskesdas. 2013. *www. depkes. go. id/ resources/download/general/Hasil%20* ***Riskesdas%****20 2013.pdf.*

Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak.* Yogyakarta: Graha Ilmu