

# GAMBARAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI KEBAKKRAMAT KARANGANYAR

N. Kadek Sri Eka Putri<sup>1\*</sup>, Hastutik<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Prodi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar

<sup>2</sup>Dosen Prodi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar

\*Korepondensi: [kadekputri064@gmail.com](mailto:kadekputri064@gmail.com)

**ABSTRACT.** *Adolescent girls are one of the groups that are prone to anemia. Because at that time they were also menstruating, even more so because of their lack of knowledge about anemia. When young women experience their first menstruation, they need more iron to replace the loss due to menstruation (Hallberg, Rossander-Hulten, 1991). The purpose of this study was to describe the incidence of anemia in adolescent girls about anemia at SMA Negeri Kebakkramat Karanganyar. The research method used is descriptive. The location of the research was carried out at SMA Negeri Kebakkramat Karanganyar, held in March 2022. The sample used in this study was accidental sampling with 35 respondents. Primary data collection is by examining hemoglobin levels in adolescent girls, the assessment of hemoglobin level examination results is divided into mild anemia, moderate anemia, severe anemia and normal/non-anemic (WHO, 2011). To analyze the data using univariate analysis, namely analyzing the existing variables descriptively by calculating the distribution of frequencies and proportions to describe the incidence of anemia. From the results of the study, it was found that most of the respondents had normal hemoglobin levels (94.3%) and a small proportion (5.7%) had mild anemia.*

**Keywords:** *Occurrence of Anemia, Young Women*

**ABSTRAK.** *Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Karena pada masa itu mereka juga mengalami menstruasi, lebih-lebih pengetahuan mereka yang kurang akan anemia. Pada saat remaja putri mengalami menstruasi yang pertama kali membutuhkan lebih banyak besi untuk menggantikan kehilangan akibat menstruasi tersebut (Hallberg, Rossander-Hulten, 1991). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran kejadian anemia pada remaja putri tentang anemia di SMA Negeri Kebakkramat Karanganyar. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri Kebakkramat Karanganyar, dilaksanakan pada bulan Maret 2022. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah accidental sampling dengan jumlah responden 35 orang. Pengumpulan data primer yaitu dengan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri, penilaian hasil pemeriksaan kadar hemoglobin terbagi menjadi anemia ringan, anemia sedang, anemia berat dan normal/tidak anemia (WHO, 2011). Untuk menganalisis data dengan menggunakan analisis univariat yakni menganalisis variabel-variabel yang ada secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsi untuk mengetahui gambaran kejadian anemia. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kadar Haemoglobin normal (94,3%) dan sebagian kecil (5,7%) dengan anemia ringan.*

**Kata kunci:** *Kejadian Anemia, Remaja Putri*

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang paling umum di seluruh dunia, terutama disebabkan karena defisiensi besi. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global, tetapi beberapa lainnya kekurangan gizi (termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A), akut dan peradangan kronis, parasit infeksi dapat menyebabkan anemia (Suryani, Hafiani, Junita, 2015).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Karena pada masa itu mereka juga mengalami menstruasi, lebih-lebih pengetahuan mereka yang kurang akan anemia. Pada saat remaja putri mengalami menstruasi yang pertama kali membutuhkan lebih banyak besi untuk menggantikan kehilangan akibat menstruasi tersebut (Hallberg, Rossander-Hulten, 1991).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang berkaitan erat dengan gizi. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi anemia pada remaja berkisar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu resiko yang timbul jika terjadi masalah gizi. Rendahnya kadar hemoglobin pada perempuan usia 11-19 tahun karena hilangnya kebutuhan zat besi, tetapi tidak mengkonsumsi makanan tinggi zat besi (Kemenkes RI, 2021; Putra et al., 2020).

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, akibatnya jarang masuk sekolah/bekerja (Depkes RI, 2008).

Remaja putri mempunyai tingkat resiko lebih tinggi dibanding putra karena setiap bulan remaja

putri menghadapi menstruasi dan juga sangat membatasi asupan makannya. Kebiasaan makan tidak sehat/ diet yang tidak seimbang seperti tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji akan menyebabkan tubuh kekurangan zat yang sangat penting seperti zat besi. Dampak terjadinya anemia dapat menurunnya imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami oleh remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan bayi sehingga memperbesar resiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR) (Agustina, 2019 dalam Savitri, Tupitu, dkk, 2021; Kemenkes, 2018; Brown, Isaacs, Krinke etc, 2004).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jaelani, Simantunjak, Yuliantini (2017) dengan hasil ada hubungan kejadian anemia dengan kebiasaan sarapan pagi, Status gizi, asupan protein, pola konsumsi makanan *inhibitor* penyerapan zat besi dan lama haid.

Program pemerintah dalam menekan angka kejadian anemia salah satunya adalah memberikan remaja putri tablet tambah darah, dan tablet ini didapatkan secara gratis. Walaupun didapatkan secara gratis masih ada remaja putri tidak rutin mengkonsumsi tablet tambah darah. Oleh karena itu selain pemberian tablet tambah darah pemberian pendidikan serta upaya yang berkaitan dengan peningkatan asupan zat besi melalui makanan juga merupakan hal yang dapat mencegah kejadian anemia pada remaja putri (Widiastuti dan Rusmini, 2019; Putra et al., 2020).

Sesuai dengan rekomendasi dari WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya akan zat besi, suplementasi TTD, serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat (Kemenkes RI, 2018).

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian dilakukan di SMA Negeri Kebakkramat Karanganyar pada bulan Maret 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah adalah semua remaja putri kelas XII SMA Negeri Kebakkramat Karanganyar sejumlah 247 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dengan jumlah responden 35 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah analisis kejadian anemia pada remaja putri. Pengambilan data primer yaitu dengan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri yang saat itu hadir dengan menggunakan alat *easy touch* GCHb, penilaian hasil pemeriksaan kadar hemoglobin terbagi menjadi anemia ringan (11,0-11,9 gr%), anemia sedang (8,0-10,9 gr%), anemia berat (<8,0 gr%) dan normal/tidak anemia (12 gr%) (WHO, 2011).

Untuk menganalisis data dengan menggunakan analisis univariat yakni menganalisis variabel-variabel yang ada secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsi untuk mengetahui gambaran kejadian anemia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	33	94.3
Anemia Ringan	2	5.7
Anemia Sedang	0	0
Anemia Berat	0	0
Jumlah	35	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai kadar Hb normal (tidak mengalami anemia) sebanyak 33 responden (94.3%) dan sebanyak 2 responden (5.7%) mengalami anemia ringan.

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (WHO, 2011). Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi (Kemenkes RI, 2018).

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai

kematangan seksual (Sarwono, 2012). Remaja putri mempunyai resiko lebih tinggi untuk terjadi anemia dibandingkan dengan remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi pada setiap bulan dan dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi lebih banyak.

Upaya preventif, promotif serta diagnosis anemia dirasa sangat penting karena anemia mempunyai dampak dapat menurunkan daya tahan tubuh, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir, menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja (Kemenkes RI, 2018).

Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa mayoritas responden tidak mengalami anemia, tetapi masih ada beberapa siswa yang mengalami anemia ringan. Ketidakseimbangan asupan zat gizi menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja, karena remaja putri sangat memperhatikan bentuk bentuk tubuh sehingga banyak yang melakukan pembatasan konsumsi makanan dan banyak pantang terhadap makanan. Apabila asupan makanan kurang maka cadangan zat besi banyak yang dibongkar, hal ini dapat mempercepat terjadinya anemia (Agus, 2004). Hasil penelitian Vianty dan Siti (2021) juga menyebutkan bahwa mayoritas remaja putri tidak mengalami anemia, tetapi sebanyak 32.27% remaja mengalami anemia dari kategori ringan sampai berat. Pola hidup pada remaja yang cenderung lebih sering mengkonsumsi makanan siap saji dari pada sayuran juga dapat memicu terjadinya anemia pada remaja. Pola diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi akan mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi penting seperti zat besi (Dian, 2011)

## SIMPULAN

Sebagian besar responden tidak mengalami anemia (94,3%) dan sebagian kecil responden (5,7%) mengalami anemia ringan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus ZAN, 2004. Pengaruh Vitamin C Terhadap Absorpsi Zat Besi pada Ibu Hamil Penderita Anemia. *MEDIKA Jurnal Kedokteran dan Farmasi*. Vol. XXX.
- Brown JF, Isaacs JS, Krinke UB, Murtaugh MA, Stang J, Wooldridge NH, 2004. *Nutrition Through The Life Cycle*. Second Edition. USA; Thomson Wadsworth.

- Depkes RI, 2008. *Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi untuk Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta; Ditjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Dian Purwitaningtyas Kirana, 2011. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 2 Semarang. <http://eprints.undip.ac.id/32594/>
- Hallberg L, Rossander-Hulten L, 1991. Iron Requirements in Menstruating Women. *Am J Clin Nutr*. Vol. 54. P:1047-1058.
- Janelani M, Simanjuntak Y B, Yuliantini E, 2017. Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan* Vol. VIII No. 3. November 2017. Hal: 358-368.
- Kemenkes RI, 2018. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta; Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI, 2021. *Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM*. <https://www.kemkes.go.id>
- Putra KA, Munir Z dan Siam W, 2020. Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1). Doi: 10.33650/jkp.v8il.1021.
- Savitri KM, Tupitu DN, Iswah AS, Safitri A, 2021. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Tambusai* Vol. 2 No. 2, Juni 2021. Pp: 43-49
- Sarwono, Sarlito W. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Suryani D, Hafiani R, Junita R, 2015. Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* Vol. 10 No. 1 Oktober 2015-Maret 2016. pp 11-18.
- Widiastuti A dan Rusmini R, 2019. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal PROMKES*, 8(2), pp: 12-18. Doi: 10.31983/jsk.v1il.5438.
- Vianty MS, Siti DR, 2021. Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kabupaten Cirebon. *Colostrum Jurnal Kebidanan*, Edisi Juni 2021. Volumen 2 No 2.
- WHO. 2011. *Haemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity*. Geneva: World Health Organization