

Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri
Di Smp 4 Enrekang

¹Nur Hijrah Tiala, ²Dharmawanti, ³Ananda Aprilia
^{1,3}Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia, ²RSUD Haji Prov. Sulsel

Abstrak

Latar belakang: Anemia adalah penurunan jumlah sel-sel darah merah dalam sirkulasi darah atau jumlah hemoglobin yang berada di bawah batas normal, dan batas normal setiap usia dan kondisi berbeda. Anemia gizi besi pada remaja putri berisiko lebih tinggi karena sangat memperhatikan bentuk tubuh (body image), sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan dan melakukan diet ketat. Pola konsumsi dapat digambarkan melalui status gizi. Metode Jenis penelitian ini menggunakan penelitian observasional yang bersifat analitik. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 68 responden. Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri kelas IX SMP 4 Enrekang menunjukkan bahwa 29 responden (51,79%) mengalami anemia. Hasil uji statistik menggunakan korelasi spearman, didapatkan hasil nilai $p = 0,902$ (nilai $p > 0,05$), maka H_0 diterima, sehingga tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia remaja putri.

Kata kunci: Status Gizi, Anemia, Remaja Putri

ABSTRACT

Background: Anemia is a decrease in the number of red blood cells in circulating blood or the amount of hemoglobin which is below the normal limit, and the normal limit is different for each age and condition. Iron nutritional anemia in young women is at higher risk because they are very concerned about body image, so many limit food consumption and go on strict diets. Consumption patterns can be described through nutritional status. Method This type of research uses analytical observational research. The number of samples in this study was 68 respondents. The results of research conducted on class IX teenage girls at SMP 4 Enrekang showed that 29 respondents (51.79%) experienced anemia. The results of statistical tests using Spearman correlation showed a p value of 0.902 (p value > 0.05), so H_0 was accepted, so there was no relationship between nutritional status and the incidence of anemia in young women.

Key words: Nutritional Status, Anemia, Young Women

PENDAHULUAN

Remaja adalah transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa disertai mengalami beberapa perubahan (Santrock, 2007). Dalam mengalami perubahan, remaja menghadapi berbagai masalah terkait dengan perubahan fisik, kecukupan gizi, perkembangan psikososial, emosi dan kecerdasan yang mempengaruhi kesehatan (IDAI, 2015). Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang lebih membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan (Soetjningsih, 2004). Akibat adanya perubahan biologis, psikologis dan masalah kecukupan gizi pada remaja menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang biasa terjadi adalah anemia (Indartanti, 2014).

Anemia adalah penurunan jumlah sel-sel darah merah dalam sirkulasi darah atau jumlah hemoglobin yang berada di bawah batas normal, dan batas normal setiap usia dan kondisi berbeda (Corwin, 2009). Anemia kurang zat besi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu salah satunya adalah kurang mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai sumber zat besi yang mudah diserap (heme iron), sedangkan sumber makanan nabati (non-heme iron) adalah sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap. Anemia juga dapat dipengaruhi karena kekurangan zat gizi yang berperan untuk memudahkan penyerapan zat besi seperti protein dan vitamin C (Almatsier, 2009). Apabila kebutuhan zat besi dan protein tidak dapat dipenuhi maka kemungkinan terjadi anemia gizi besi akan lebih tinggi (Tarwoto, 2007).

Anemia gizi besi pada remaja putri berisiko lebih tinggi karena sangat memperhatikan bentuk tubuh (body image), sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan dan melakukan diet ketat (Arisman, 2009). Diet ketat mempengaruhi pola makan tidak teratur dan mempengaruhi asupan. Asupan gizi yang baik maupun buruk dapat diukur menggunakan status gizi. Berdasarkan penelitian Ermita di Bekasi, remaja putri yang berstatus gizi kurus akan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami anemia (Arumsari, 2008). Selain dari faktor nutrisi dan status gizi, ada faktor lain yang mempengaruhi anemia yaitu menstruasi setiap bulan (Heather, 2009).

Anemia yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena konsentrasi berkurang (Indartanti, 2014).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di SMP 4 Enrekang, prevalensi anemia pada remaja putri cukup tinggi yaitu 82,93%. Berdasarkan data dan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang "Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP 4 Enrekang."

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian observasional yang bersifat analitik. Menurut Notoatmodjo (2012), penelitian analitik observasional adalah suatu pengamatan ataupun pengukuran yang mencoba menggali bagaimana

dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi tanpa dilakukan manipulasi atau intervensi apapun yang kemudian di analisis

HASIL

1. Distribusi Frekuensi dan Hasil Uji Normalitas Status Gizi pada Remaja Putri kelas IX di SMP 4 Enrekang Tahun 2023

Status Gizi	Frekuensi	%	Normalitas
Kurus	16	28,57	0,000
Normal	31	55,36	
Gemuk	9	16,07	
Total	56	100.0	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa lebih dari setengah responden (55,36%) berstatus gizi normal sebanyak 31 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan berdistribusi tidak normal dikarenakan $p < 0,05$.

2. Distribusi Frekuensi dan Hasil Uji Normalitas Kejadian Anemia pada Remaja Putri kelas IX di SMP 4 Enrekang

Anemia	N	%	Normalitas
Anemia	29	51,79	0,200
Tidak Anemia	27	48,21	
Total	56	100	

Nilai kadar Hb ; 8,80 g/dl – 16,80 g/dl ,
 mean $\pm$ SD 11,87 $\pm$ 1,48

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa lebih dari setengah responden (51,79%) mengalami anemia sebesar 29 responden. Mean kejadian anemia responden adalah 11,80 g/dl, dibawah nilai cut off point dari yang ditetapkan oleh WHO yaitu 12g/dl. Hasil uji normalitas menunjukkan berdistribusi normal, dikarenakan nilai $p > 0,05$

3. Tabel Silang Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP 4 Enrekang

		Kejadian		Nilai P
		Anemia	Tidak Anemia	
Status Gizi	Kurus	8 (14,29%)	8 (14,29%)	0,902
	Norma I	17 (30,36%)	14 (25,00%)	
	Gemuk 4	(7,14 %)	5 (8,93%)	
Total		29 (51,79%)	27 (48,21%)	

Berdasarkan tabel di atas menggambarkan bahwa kejadian anemia kurang dari responden (30,36%) memiliki status gizi yang normal yaitu 17 responden, sedangkan yang tidak mengalami anemia kurang dari responden (25%) memiliki status gizi yang normal yaitu 14 responden. Hasil uji statistik dengan menggunakan korelasi spearman diperoleh hasil H_0 lebih besar. Angka tersebut menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna ($p > 0,05$) antara status gizi dengan kejadian anemia.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri kelas IX SMP 4 Enrekang menunjukkan bahwa 29 responden (51,79%) mengalami anemia. Angka prevalensi yang ada menunjukkan hasil yang cukup tinggi dibandingkan dengan beberapa penelitian yang dilakukan oleh Dian (2007) sebesar 47,1% di SMU. Angka prevalensi yang cukup tinggi pada remaja putri perlu mendapatkan perhatian, karena remaja putri berada

pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Almtsier (2009) menyebutkan bahwa anemia memiliki dampak antara lain, mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan kapasitas kerja, menurunkan fungsi imun tubuh, dan menurunkan kemampuan mengatur suhu tubuh. Anemia yang tidak ditangani akan berlanjut dan mempengaruhi fungsi reproduktif (Vijayaraghavan, 2004).

Hasil uji statistik menggunakan korelasi spearman, didapatkan hasil nilai $p = 0,902$ (nilai $p > 0,05$), maka H_0 diterima, sehingga tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia remaja putri. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapzah (2012) karena perbedaan responden, waktu dan tempat penelitian. Kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah asupan makanan yang adekuat (Arisman, 2007). Asupan makanan dapat dinilai dari status gizi. Status gizi adalah hal yang patut diperhatikan oleh responden terkait dengan risiko terjadinya anemia. Status gizi dapat diukur secara langsung dan tidak langsung. Akan tetapi adanya permasalahan gizi (gizi kurang maupun lebih) tidak dapat langsung terjadi, akan tetapi bisa terlihat setelah kondisi kekurangan yang cukup lama (Hatriyanti dan Triyanti, 2007). Hal ini yang banyak diabaikan oleh remaja. Pada remaja sendiri banyak yang justru membatasi konsumsi makanan (diet), sehingga akan mempengaruhi status gizi remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Endah Retnosari (2011), bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia remaja

putri. Karena dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden dalam keadaan status gizi dengan kategori normal. Status gizi dengan kategori normal lebih cenderung terjadi anemia, sedangkan kurus memiliki risiko yang sama. Pengukuran status gizi yang diambil sebagai indikator adalah IMT (Indeks Massa Tubuh). Pada pengukuran IMT, berat badan dan tinggi badan adalah indikator yang harus diukur. Tinggi badan adalah gambaran zat gizi masa lampau, yaitu akumulasi gizi dari masa lahir hingga saat ini. Berat badan adalah zat gizi saat ini yaitu asupan makanan yang dikonsumsi saat ini dan gambaran zat gizi yang paling berpengaruh adalah karbohidrat dan lemak. Sehingga IMT adalah gambaran dari konsumsi karbohidrat, lemak dan sebagian kecil protein dan mineral serta penggunaan energi (Gibson, 2005). IMT adalah perbandingan dari berat badan dan tinggi badan, di dalam kejadian anemia yang paling mempengaruhi adalah berat badan pada remaja putri. Di dalam berat badan adalah gambaran zat gizi masa sekarang yang rentang terhadap perubahan (Gibson, 2005). Berdasarkan BB/U, responden ada yang berada pada persentil 3 yang memiliki gizi kurang dan 4 diantaranya mengalami anemia. Pemeriksaan anemia dilihat dari kadar hemoglobin responden. Hemoglobin terbentuk dari heme dan globin. Globin adalah senyawa protein (Permaesih dan Herman, 2005). Pemeriksaan IMT dilihat dari gizi makro sedangkan pada pemeriksaan anemia dilihat dari zat gizi mikro, sehingga memang terdapat hubungan yang sangat jauh, dikarenakan di dalam berat badan,

parameter yang harus dipertimbangkan seperti proporsi lemak, otot, dan tulang (Forber, Gilbert

Pada penelitian ini, didapatkan bahwa setengah besar responden memiliki status gizi normal tetapi banyak yang mengalami anemia. Hal ini mungkin saja karena remaja putri kurang mengkonsumsi protein hewani dan zat besi. Penelitian Jasmani (2009), menyebutkan bahwa tingkat konsumsi protein dan zat besi memiliki hubungan terhadap status anemia pada remaja putri. Sunita A (2005) menyebutkan bahwa jika jumlah protein dalam tubuh mengalami kekurangan maka kemampuan mengangkut besi ke dalam sel darah merah menjadi berkurang, sehingga mengalami gangguan absorpsi dan transport besi yang akan menyebabkan anemia. Sedangkan zat besi berpengaruh dalam pembentukan hemoglobin darah. Selain karena kurang konsumsi protein hewani dan zat besi, remaja putri lebih menyukai konsumsi makanan yang bersifat camilan tinggi kalori dan rendah kandungan zat besi seperti junk food, makanan ringan, minuman soda dan lainlain. Jadi meskipun kejadian anemia cukup tinggi namun tidak berhubungan dengan status gizi. Hal ini sejalan dengan pendapat Arisman (2009), bahwa "Makanan Sampah" (junk food) semakin digemari oleh remaja, baik sebagai camilan atau makanan utama. Makanan junk food disebut sebagai makanan sampah dikarenakan miskin terhadap zat gizi sementara kandungan lemak jenuhnya, kolesterol dan natriumnya tinggi. Proporsi lemak sebagai penyedia kalori lebih dari 50% total kalori yang terkandung dalam makanan tersebut.

Sehingga remaja banyak yang memiliki status gizi normal tetapi mengalami anemia. Pola konsumsi makanan tidak diteliti dalam penelitian ini..

KESIMPULAN

Pada penelitian ini, didapatkan bahwa setengah besar responden memiliki status gizi normal tetapi banyak yang mengalami anemia. Hal ini mungkin saja karena remaja putri kurang mengkonsumsi protein hewani dan zat besi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Arisman. 2009. Gizi dalam Daur Kehidupan. Buku Ajar Ilmu Gizi. Jogjakarta : Muha Medika.
- Arumsari, Ermita. 2008. Faktor Risiko Anemia pada Remaja Putri Peserta Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi di Kota Bekasi.
- Corwin, Elizabeth J. 2009. Handbook of Pathophysiology, 3rd Ed. Jakarta : EGC
- Fatmah. 2009. Anemia Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Indartanti, Dea dan Kartini, Apoina. 2014. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Journal of Nutrition College, vol 3 no 2, pp 33 – 39
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Santrock, John W. 2007. Adolescence, eleventh edition. Jakarta : Erlangga
- Soetjiningsih. 2004. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya.

Jakarta: Sagung Seto.

Supariasa. 2002. Penilaian Status Gizi.
Jakarta : EGC

Tarwoto, Ns., dan Wasnidar. 2007.
Anemia Pada Ibu Hamil. Trans
Info Media. Jakarta.

WHO [World Health Organization]. 2006.
Adolescent Nutrition: A Review of
the Situation in Selected South-
East Asian Countries. New Delhi :
WHO Region Office for South-East
Asia